

# 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК. 00. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

## 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендуемая для освоения обучающимся, отнесенным по результатам медицинского осмотра к лицам с ограниченными возможностями здоровья, является частью адаптированной основной программы профессионального обучения (АОППО) – программы профессиональной подготовки по профессии 19149. Токарь.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре** адаптированной основной программы профессионального обучения (АОППО) – программы профессиональной подготовки:  
дисциплина входит в обязательную часть циклов.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Общие компетенции, включающие в себя способность:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
  - ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
  - ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
  - ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
  - ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
  - ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
  - ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
  - ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
  - ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
  - ОК 10. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной физической культуры, комплексы атлетической и ритмической гимнастики;
- Проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом, по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

Технику безопасности на уроках и во внеурочное время на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

Основы здорового образа жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **174 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **134 часа**;

внеаудиторная самостоятельная работа - **40 часов**.