

## Аннотация к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

### 1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы - ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.06 Сварочное производство.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности

22.02.06 Сварочное производство.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

### 2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08 ПК 2.1. ПК 3.1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни

### 3. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 1.4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1.5 Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Раздел 2. Методико-практический

Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей

Тема 2.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей

#### 4. Методы и формы обучения:

— комбинированное занятие;

— практическое занятие;

- индивидуальная работа.

### 5. Формы контроля:

Текущий контроль:

– устный опрос;

– сдача нормативов;

– тестирование, в т.ч. компьютерное;

– защита индивидуальных проектов.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.