

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
«Адаптивная физическая культура»
по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники
Базовой подготовки
Квалификация техник
Форма обучения – очная
Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся – инвалидов или обучающихся с ОВЗ с нозологией нарушение опорно-двигательного аппарата, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации

Данная рабочая программа Адаптивная физическая культура разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04 2015 г.

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Адаптивная физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по специальности:
25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл общеобразовательные дисциплины базовые.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

- **формирование** осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- **освоение** знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни ;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, на формирование у обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ с нозологией нарушение опорно-двигательного аппарата жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся – инвалид или обучающийся с ОВЗ с нозологией нарушение опорно-двигательного аппарата **должен уметь**

использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального отдыха;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью профессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК04, ОК05, ОК08, ОК09 и личностные результаты:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 19. Демонстрирующий способность справляться с физическими нагрузками и перегрузками, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, стремящийся к освоению новых компетенций;

ЛР 22 Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации

ЛР 24 Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК01, ОК04, ОК05, ОК08, ОК09 ЛР11, ЛР12, ЛР19, ЛР22, ЛР24	<p>У1. Составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культур;</p> <p>У2. Оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У3. Выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм</p>	<p>31. Принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>32. Приемы страховки и само страховки;</p> <p>33. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;</p> <p>34. Профилактика профессиональных заболеваний;</p> <p>35. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>36. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>37. Участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи; формирование здорового образа жизни.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в т. ч.:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	162
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	8
Промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет	8