

**Аннотация
рабочей программы адаптированной дисциплины
АД.00 Физическая культура**

Профессия: 13249 Кухонный рабочий

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения по профессии 13249 Кухонный рабочий для лиц с ограниченными возможностями здоровья из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы (VIII вида)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в адаптационный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности слушателей, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Задачи:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма, через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Целевая группа:

Основная целевая группа – дети-инвалиды, инвалиды II или III группы инвалидности, и лица с ограниченными возможностями здоровья.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями

адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за слушателями в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации слушателей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях со слушателями, имеющими нарушения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель **должен уметь:**

- составлять комплексы упражнений при заболеваниях различной нозологии;
- вести дневник самоконтроля
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель **должен знать:**

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Личностные результаты:

- ЛР 3 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда;

- ЛР 4 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

- ЛР 9 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.4. Адаптация рабочей программы для слушателей с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа учебной дисциплины адаптивная физическая культура - это элемент адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии 13249 Кухонный рабочий, направленный на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273-ФЗ, ст.79.

Задачи адаптации рабочей программы:

- гармоничное физическое развитие слушателей с ограниченными возможностями;
- помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;
- развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки **52 часа**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	50
Самостоятельная работа	52
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Филиал государственного областного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское

Рабочая программа

**адаптированной дисциплины АД.00 Физическая культура
Профессия: 13249 Кухонный рабочий**

2022г.

Организация – разработчик: филиал государственного областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское.

Разработчики:

Михайличенко Н. В. - преподаватель филиала государственного областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методической комиссии
специдисциплин

Протокол № 12 от «10 » июня 2022г.

Председатель МК

Иваненко Т.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения по профессии 13249 Кухонный рабочий для лиц с ограниченными возможностями здоровья из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы (VIII вида)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в адаптационный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности слушателей, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Задачи:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма, через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Целевая группа:

Основная целевая группа – дети-инвалиды, инвалиды II или III группы инвалидности, и лица с ограниченными возможностями здоровья.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за слушателями в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации слушателей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях со слушателями, имеющими нарушения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель **должен уметь:**

- составлять комплексы упражнений при заболеваниях различной нозологии;
- вести дневник самоконтроля
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.

*В результате освоения учебной дисциплины слушатель **должен знать:***

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Личностные результаты:

- ЛР 3 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда;
- ЛР 4 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;
- ЛР 9 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.4. Адаптация рабочей программы для слушателей с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа учебной дисциплины адаптивная физическая культура - это элемент адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии 13249 Кухонный рабочий, направленный на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273-ФЗ, ст.79.

Задачи адаптации рабочей программы:

- гармоничное физическое развитие слушателей с ограниченными возможностями;
- помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;

- развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки **52 часа**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	50
Самостоятельная работа	52
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока п/п	Тема урока, лабораторной работы, практического занятия, контрольной работы, виды самостоятельной работы	Домашнее задание (§ учебника, задания)	Объем часов
				ауд.
Введение				2
	1	Введение. Теоретические основы программы по адаптивной физической культуре	Значение АФК	2
Укрепление мышц верхних и нижних конечностей	2	Упражнения для мышц локтевого сустава	Подготовить комплекс	1
	3	Упражнения для пальцев	Выполнять комплекс	1
	4	Упражнения для мышц коленного сустава	Упражнения из и.п – лежа на спине	2
	5	Упражнения с гантелями	Знать комплекс	2
	6	Упражнения на тренажерах	Подготовить комплекс	2
	7	Комплекс упражнений при нарушении осанки	Выполнять комплекс	2
	8	Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с диагнозом	Упражнения на пресс	2

Специальные комплексы упражнений	9	Упражнения для профилактики плоскостопия	Комплекс УГГ	2	
	10	Упражнения для коррекции ходьбы	Приседания 2*20	1	
	11	Упражнения для коррекции бега	10 минутный бег	2	
	12	Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики	Выполнять комплекс	2	
	13	Упражнения для коррекции дыхания	Выполнять комплекс	1	
	14	Упражнения на координацию	УГГ	2	
	15	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Выполнять комплекс	2	
	16	Упражнения на гибкость	Подготовить комплекс	1	
	17	Упражнения на тренажерах	Пресс 2*20	2	
	Элементы спортивных игр	18	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке.	Выучить правила	2
		19	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	Знать технику выполнения	2
		20	Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса.	Имитация упражнений	2

21	Учебная игра в пионербол	Пресс 2*25	2
22	Ведение мяча правой и левой рукой	Комплекс УГГ	1
23	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	Отжимания 2*15	2
24	Передача мяча в движении бегом в парах.	УГГ	2
25	Штрафной бросок	Знать технику выполнения	2
26	Учебная игра «баскетбол»	Приседания 2*20	2
27	Игры и эстафеты с баскетбольным мячом	Подготовить по 2 игры	2
	<i>Дифференцированный зачет</i>		2
	Всего		52

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализации учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.
Оборудование учебного кабинета:

-наличие спортивного зала

-тренажерного зала;

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты т. д.).

Оборудование:

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гимнастические коврики
4. Малый мяч
5. Фитбол (гимнастический мяч)
6. Гантели (2, 3, 4 кг)
7. Гриф и блины для штанги, крепления
8. Координационная лестница
9. Баскетбольный мяч

Технические средства обучения:

- беговая дорожка
- эллиптический тренажер
- комплексный тренажер
- велотренажер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2018.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2018.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2018.
- 4 Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2018.

Дополнительные источники.

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2018.
2. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2018.
3. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2018

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая подготовленность проверяется по физическим тестам. В начале учебного года проводится стартовая проверка, а в конце года – итоговая. Форма фиксирования результатов – высокий, средний, низкий уровни.

Показатели физической подготовленности по физическим тестам:

1. На статистическую выносливость мышц спины. Упражнение «Рыбка» на время в секундах выполняется следующим образом:

И.п. лежа в упоре бедрами о скамейку, руки в замке за головой. Удерживание и.п.

2. На силовую выносливость мышц брюшного пресса: и.п. лежа на спине, подъем прямых ног до угла 90 гр. И возвращение в и.п. Подсчитывается количество повторений, выполненных воспитанником.

3. Гибкость – наклон вперед, стоя на скамейке в см. от нулевой линии.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

Общая оценка имеет среднеарифметический результат от суммы оценок трех контрольных упражнений.

Уровень ФП определяется за освоенный объем учебно-тренировочной работы из расчета – годовая учебная нагрузка составляет 100%:

- выполнение УТР на 80% и более соответствует высокому уровню;
- выполнение объема УТР от 60% до 79% соответствует выше среднего уровню;

- выполнение УТР от 50% до 59% соответствует среднему уровню;
- выполнение объема УТР менее 50% соответствует низкому уровню.