|  |  |
| --- | --- |
| Рабочая программа рассмотрена и одобрена методическим объединением общеобразовательных дисциплинРуководитель методического объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О.Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УПР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АД.05 Физическое развитие и основы здорового образа жизни**

по профессии 13249 Кухонный рабочий

адаптированная для лиц с ОВЗ

(легкая степень умственной отсталости)

очная

(форма обучения)

Количество часов: 164

Разработчик: Ф.И.О., преподаватель

Оренбург, 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
|  | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
|  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИ­НЫ** | **7** |
|  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИ­НЫ** | **10** |
|  | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **17** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АД.05 Физическое развитие и основы здорового образа жизни**

**1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплиныАД.05 Физическое развитие и основы здорового образа жизни является частью программы по профессии 13249 Кухонный рабочий (для лиц с интеллектуальными нарушениями), разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении дисциплины АД.05 Физическое развитие и основы здорового образа жизни, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

**1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина АД.05 Физическое развитие и основы здорового образа жизни является, дисциплиной адаптационного цикла.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Цель программы – формирование знаний, первоначальных умений по физическому развитию и основам здорового образа жизни.

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

* правила поведения в спортивном зале;
* технику безопасности на уроках физкультуры до начала, во время и после занятий;
* основные причины возникновения травм;
* врачебный контроль;
* меры профилактики травм общего характера;
* приемы самостраховки;
* правила личной и общественной гигиены;
* понятие и виды физической культуры;
* основы анатомии человека;
* влияние физических нагрузок на системы ор технику бега и спортивной ходьбы;
* технику бега на различные дистанции;
* упражнения для развития скорости и выносливости для бега; развития мышц тела;
* тактику бега на различные дистанции;
* технику прыжков в длину и в высоту; метания малого мяча;
* виды гимнастики;
* основное оборудование и снаряды, применяемые при прохождении курса по гимнастики;
* расстановку спортивных снарядов;
* технику безопасности при выполнении упражнений на снарядах;
* правила самостраховки и подстраховки;
* виды телосложения;
* основы развития физических качеств по средствам гимнастики;
* понятие и значение двигательной активности;
* влияние двигательной активности организма в различных возрастных периодах;
* применение различных видов двигательной активности к определенному возрастному периоду;
* команды строевой подготовки;
* правила сдачи рапорта;
* виды упражнений на перекладине;
* виды и технику опорных прыжков; историю появления спортивной игры – баскетбол;
* разметку и размеры баскетбольной площадки;
* название линий и их значение;
* правила игры;
* подсчет очков;
* жесты судьи;
* виды нарушений, фолы;
* игровые амплуа, их цель в игре;
* технику ведения и передвижения игроков; бросков мяча в корзину;
* технику и тактику защиты и нападения в игре;
* виды тестирования двигательных качеств;
* правила составления разнообразного и полноценного меню;
* виды упражнений, направленные на развитие определенных двигательных качеств;
* тактику игры разыгрывающего защитника, атакующего защитника, легкого и тяжелого форвардов, а также центрового;
* технику дриблинга;
* правила выполнения финтов без нарушения;
* фолы их значение и применение.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***

* выполнять указания по режиму тренировки;
* оказывать первую доврачебную помощь при повреждениях и травмах;
* вести дневник самоконтроля;
* выполнять разминку;
* выполнять положение о врачебном контроле;
* расставлять и убирать спортивный инвентарь;
* применять приёмы самостраховки; дозировать нагрузку;
* выполнять общеподводящие упражнения для развития скорости, выносливости, силы мышц всего тела;
* выполнять различные виды старта;
* бегать короткие и длинные дистанции;
* выбирать темп, технику и тактику бега при различных условиях дистанции и в зависимости от местности и рельефа площадки;
* прыгать в длину с места; с разбега; подбирать разбег; прыгать в высоту различными способами;
* метать спортивный снаряд;
* расставлять и убирать спортивный инвентарь;
* применять самостраховку и подстраховку на уроках по гимнастики;
* соблюдать правила гигиены;
* подбирать упражнения и составлять режим тренировки в соответствии с физическими качествами, уровнем развития и возрастом;
* дозировать нагрузку;
* применять режим работы и отдыха;
* сдавать рапорт, выполнять строевые команды;
* выполнять подтягивание на перекладине (мальчики - на высокой, девочки - на низкой);
* выполнять упражнения на перекладине;
* выполнять опорные прыжки различными способами;
* считать очки при бросках с различных линий;
* показывать основные жесты судьи при игре;
* судить игру;
* оценивать степень развития двигательных качеств;
* составлять меню;
* составлять программу тренировки;
* вести мяч с различным темпом в различных стойках;
* выполнять повороты и передвижения с мячом, обходить препятствия;
* бросать мяч в корзину с различных точек;
* перехватывать и выбивать мяч;
* вводить мяч в игру;
* выполнять заслоны и удержание игрока;
* накрывать и сбрасывать мяч;
* передавать мяч игрокам своей команды;
* выполнять защитные действия и нападения без фолов.

**Использовать в практической деятельности и повседневной жизни:**

* + полученные навыки по выполнению упражнений по различным видам спорта.

Выпускник, освоивший адаптированную программу профессионального обучения должен обладать общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 4. Работать в команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, клиентами.

Выпускник, освоивший адаптированную программу профессионального обучения должен обладать **специальными компетенциями:**

СК 1. Проявлять навыки самостоятельно производственной деятельности, основанной на принципах соблюдения требований безопасности.

СК 5. Уметь проявлять культуру общения, грамотность устной речи в общении с коллегами, потребителями, услуг.

Выпускник, освоивший адаптированную программу профессионального обучения должен обладать личностными результатами:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.  Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**всего учебной нагрузки обучающегося – 164 часов,

в том числе: практические занятия – 150 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 164 |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 14 |
| практические занятия | 150 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета**  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Уровень усвоени** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Тема 1.** **Образ жизни как главный фактор здоровья**  | Введение. Цели и задачи учебного курса. Особенности образа жизни студентов. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». | 2 | 1 | ОК 2, ОК 4ЛР 9СК 5, СК 1  |
| **Практическое занятие.**Практическое занятие 1.Дискуссия «Здоровое поведение».1. Раскройте особенности развития организма человека в возрасте 18–25 лет.
2. Какие факторы влияют на здоровье студентов?
3. Понятие «здоровье», его содержание.
4. Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
5. Назовите и кратко охарактеризуйте компоненты здорового образа жизни.
6. Как можно оценить образ жизни человека?
 | 12 | 2 |
| Практическая занятие 2. Тренинг «Триггеры-ледоколы» | 10 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2. Физическая активность** |  Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизнедеятельности студенческой молодежи. Функции физической активности. Организация физического самосовершенствования. | 2 |  | ОК 2ЛР 9СК 5  |
| Практическое занятие 3. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий. | 20 | 2 |
| **Тема 3. Рациональное питание.** | Значение рационального питания для здоровья человека. Режим питания и питательные вещества. Пирамида здорового питания | 2 | 1 | ОК 2ЛР 9СК 5 |
| Практическое занятие 4. Составить свой рацион питания на основе своего пищевого статуса. | 8 | 2 |
| Практическое занятие 5. Тренинг «Триггеры-ключи, или Актуализаторы» | 6 | 2 |
| **Тема 4. Оптимальный режим труда и отдыха.** | Биологические ритмы функционирования организма. Рациональная организация режима дня студентов. Сон как важный фактор здоровья. | 2 | 1 | ОК 2ЛР 9СК 5 |
| Практическое занятие 6. Рациональный режим дня и его значение для организма человека. | 12 | 2 |
| Практическое занятие 7. Тренинг «Триггеры-энерджайзеры, активизаторы» | 8 | 2 |
| **Тема 5. Отказ от вредных привычек.** | Табакокурение. Употребление алкоголя. Употребление наркотиков. | 2 | 1 | ОК 2ЛР 9СК 5 |
| Практическое занятие 8. Дискуссия «Я отказываюсь от вредных привычек потому что…….»Вопросы:1. Табакокурение. Влияние на состояние здоровья человека. 2. Употребление алкоголя. Влияние на состояние здоровья человека. 3. Употребление наркотиков. Влияние на состояние здоровья человека.  | 12 | 2 |
| Практическое занятие 9. «Разработка рекомендаций и методов профилактики и лечения вредных привычек». | 10 | 2 |
| Практическое занятие 10. Семинар «Вредные привычки. Факторы, разрушающие здоровье». | 8 | 2 |
| Практическое занятие 11. Тренинг «Триггеры-контактеры» | 8 | 2 |
| **Тема 6. Культура психоэмоционального поведения.** |  Стресс и способы его регулирования. Основные признаки психоэмоционального благополучия. Условия регуляции психоэмоционального состояния студентов. | 2 | 1 | ОК 2ЛР 9СК 5, СК 1 |
| Практическое занятие 12. Тренинг «Регуляция эмоционального состояния» | 12 | 2 |
| Практическое занятие 13. Психологические упражнения для контроля эмоций. | 16 | 2 |
| **Тема 7. Личная гигиена, закаливание и культура сексуального поведения.** | Личная гигиена. Закаливание. Культура сексуального поведения | 2 | 1 | ОК 2ЛР 9СК 5 СК 1 |
| Практическое занятие 14. Тренинг «Триггеры-интеграторы» | 6 | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета  | 2 |  |  |
| Всего  | 164 |  |  |

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

# **3.условия реализации ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета:

- многофункциональный комплекс преподавателя;

- наглядные пособия (тексты статей законов РФ, устава учебного заведения, комплекты учебных таблиц и др.);

- информационно-коммуникативные средства;

- экранно-звуковые пособия.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

 **Основные источники**

Перечень учебных изданий, нормативных документов, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

*Основные источники:*

1. А.А. Бишаева, Физическая культура, учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2018г.

2. Физическая культура. Программы для Ф48 учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2020 — 80с.

*Дополнительная литература:*

1. В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ.ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2021.
2. М.В. Видякин, Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2020.
3. М.В. Видякин, Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко – Волгоград: Учитель, 2017.
4. М.В. Видякин, Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)/ авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко – Волгоград: Учитель, 2017.

*Отечественные журналы:*

«Физкультура и спорт».

*Интернет- ресурсы:*

* <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive.htm> /Научно - теоретический журнал Теория и практика физической культуры/;
* <http://fizkult-ura.ru/> Информационный проект по физической культуре и спорту/;
* <http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html> /Презентация Символика Олимпийских игр/;
* <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html> /Презентация по физической культуре: комплекс оздоровительных упражнений/;
* <http://ppt4web.ru/obshhestvoznanija/pravila-igry-v-basketbol.html> /Презентация: Правила игры в баскетбол/.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Уметь:**- формировать навыки здорового образа жизни; - самостоятельно оценивать физические способности и функциональное состояние своего организма;- проводить мониторинг состояния здоровья;- составлять паспорт здоровья. | - тестирование по темам;- выполнение практических работ;- сообщения по темам.- устный опрос.**Оценка:**- освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам;- опрос по индивидуальным заданиям. |
| - разрабатывать профилактические мероприятия;- использовать здоровьесберегающие технологии при организации учебно-воспитательного процесса. | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;- составление схем и таблиц;- домашняя работа.- индивидуальный и фронтальный опрос во время аудиторных занятий. **Оценка:** - освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме. |
| - разрабатывать комплекс упражнений для тренировок определенных групп мышц |  - выполнение практической работы;- устный опрос.**Оценка:**-освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме;- устный опрос. |
| - составлять рацион питания для детей, школьников, студентов- рассчитывать калорийность блюд. | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;- выполнение практических работ.- сообщения.**Оценка:**- освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам;- самостоятельная работа |
| - обеспечить охрану жизни и здоровья;- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом. | - сообщения по темам.**Промежуточный контроль:**-дифференцированный зачет. |
| **знать:**- компоненты здоровья и факторы, формирующие здоровье и составляющие здорового образа жизни;- основополагающие принципы здорового образа жизни;- физиологические основы здоровья;- факторы, определяющие здоровье; резервные возможности организма человека. | - тестирование по темам;- выполнение практических работ;- сообщения по темам.- устный опрос;**Оценка:**- освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам;- опрос по индивидуальным заданиям. |
| - причины ухудшения здоровья и приемы оздоровительных физических тренировок; - здоровьесберегающие принципы организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях;- оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психических и иных особенностей. | - выполнение практической работы;- устный опрос.**Оценка:**-освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме;- устный опрос. |
| -наиболее распространенные инфекционные и неинфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики; | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;- составление таблиц;**Оценка:** - освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме. |
| - вредные привычки и их влияние на здоровье человека. | - семинар - тестирование по темам;- сообщения по темам.- устный опрос;**Оценка:**- опрос по индивидуальным заданиям и вопросам |
| - принципы формирования здорового образа жизни, требования гигиены и охраны труда;- принципы здорового питания. | - сообщения по темам.**Оценка:**- зачетная работа |