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

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**АФК.01.01 Физическая культура**

по профессии 13249 Кухонный рабочий,

адаптированная для лиц с ОВЗ

(легкая степень умственной отсталости)

очная

(форма обучения)

Количество часов: 90

Разработчик: Ф.И.О., преподаватель

Оренбург, 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
|  | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  | **3** |
|  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  | **5** |
|  | **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **9** |
|  | **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **12** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**АФК.01.01 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета АФК.01.01 Физическая культура является частью программы по профессии 13249 Кухонный рабочий, 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 АФК.01 Физическая культура, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

**1.2 Место предмета в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы**

Учебный предмет АФК.01.01 Физическая культура является предметом адаптационного цикла.

**1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Цель программы - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление

индивидуального здоровья.

В результате освоения учебного предмета обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

- достижения жизненных и профессиональных целей.

Вышеперечисленные требования к результатам освоения учебного предмета направлены на формирование следующих общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенции  | Наименование компетенции |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов еедостижения, определенных руководителем |
| ОК 3 | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговыйконтроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нестиответственность за результаты своей работы |
| ОК 4. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. |

Выпускник, освоивший адаптированную программу профессионального обучения, должен обладать **специальными компетенциями**, включающими в себя способность:

СК 5. Уметь проявлять культуру общения, грамотность устной речи в

общении с коллегами, руководством.

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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины**:

всего учебной нагрузки обучающегося – 90 часов, в том числе:

практические работы – 90 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета**  | 90 |
| в т. ч.: |  |
| практические занятия | 90 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета  |  |

**2.2. Содержание учебного предмета**

**Введение.**

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в** обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы.

Построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**4. Физическая культура в профессиональной деятельности.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

**Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 800 м (девушки) и 1000 м (юноши), прыжки в дли-ну с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах***

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп сэспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

***Дыхательная гимнастика***

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

3.Фитнес

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по фитнесу. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки.

Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Предварительное тестирование физической подготовленности.

Антропометрические измерения.

Упражнения на развитие правильной осанки.

Ритмическая гимнастика.

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса.

Скипинг. Упражнения со скакалкой.

Базовые шаги аэробики. Классическая аэробика. Степ-аэробика.

Фитбол-аэробика. Танцевальная аэробика. Аэробика силовой направленности. Стретчинг с элементами йоги.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**(С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Планируемые результаты** | **Уровень усвоения** | **Формы и методы контроля** |
|  | **ТЧ. Введение в предмет** | Техника безопасности на занятиях «Физическая культура». Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.Физическая культура в профессиональной деятельности. | 2 | ОК2, СК5, ЛР9 | 1 | БеседаТест |
|  **1**. **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 18 часов** |
| 1. | Техника бега | Техника бега на короткие дистанции: старт низкий, бег 100 м. Финиширование.Техника бега на короткие дистанции: старт высокий, бег 100 м. Финиширование.К/з. Тест на скоростную подготовленность, бег 100м.Техника бега на средние дистанции. Бег в медленном темпе 15 мин.Бег 1000 метров. Финиширование. | 18 | ОК4, ОК 2, ОК 3, ЛР9, СК5 | 2 | К/з. Бег 1000метров |
| 1. **УТЗ. Гимнастика – 26 часов**
 |
| 3.. | УМЗ. Комплекс гимнастики | Составление и проведение комплексов различных видов гимнастики. | 6 | ОК4, ОК 2, ОК 3, ЛР9, СК5 | 2 | Наблюдение |
| 4.. | Повороты в движении. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 8 |  | Наблюдение |
| 5. | Перестроение. | ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. | 4 | Наблюдение |
| 6. | Подтягивание | Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. | 4 | Наблюдение |
| 7. | К/з. | Сдача обязательных испытаний (тестов) ГТО | 4 | Зачет, тесты |
|  | 1. **УТЗ Фитнес – 43 часа**
 |
| 8. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях.Диагностика | Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по фитнесу. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения. | 6 | ОК2, ОК3, ОК4, СК 5, ЛР 9, ЛР 10 | 2 | Наблюдение |
| 9. | Общая физическая подготовка | Упражнения на развитие правильной осанки.Ритмическая гимнастика.Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса.Скипинг. Упражнения со скакалкой | 16 | ОК2, ОК3, ОК4, СК 5, ЛР 9 | 2 | Наблюдение |
| 10. | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги аэробики. Классическая аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика. Танцевальная аэробика. Аэробика силовой направленности. Стретчинг с элементами йоги. | 21 | ОК2, ОК3, ОК4, СК 5, ЛР 9 | 2 | НаблюдениеТанцевальная аэробика |
| Промежуточная аттестация в форме зачета  |  |  |  |  |
| **Итого:** | 90 |  |  |  |
| 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) |

**4. ИНФОРМАЦИОНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы предмета наличия учебного кабинета «Спортивный зал»».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

-гимнастические скамейки

-гимнастический обруч

-секундомер

-фишки

-мячи волейбольные

-мячи футбольные

-мячи баскетбольные

-аптечка

-коврик гимнастический

-скакалки

-эстафетные палочки

**4.2. Информационное обеспечение обучения**

4.2.1. Основные печатные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – Москва: Просвещение, 2019. – Текст: непосредственный.

2. Мозговой, В. М. Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. / В.М. Мозговой, В.В. Воронкова, М.Н. Перова, В.В. – Гуманитарный издательский центр «Владос». – 2018. – Текст: непосредственный.

3. Шутова, Т. Н. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с. – Текст: непосредственный.

4.2.2. Дополнительные источники

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – URL: <http://znanium.com/go.php?id=511522> (дата обращения 20.08.2022 г.) – Текст: электронный.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-406-04313-4. - URL: <http://www.book.ru/book/916506> – Текст: электронный.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2016. – 256 с. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488> – Текст: электронный.

4.2.3. Интернет-ресурсы

1. 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>