



Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

«Екатеринбургский техникум химического машиностроения»

Реализация основных профессиональных образовательных программ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АУД.06 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

адаптивной основной программы профессионального обучения
программы профессиональной подготовки для лиц с ограниченными
возможностями здоровья

13249 КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ

Форма обучения: очная

Уровень подготовки: базовый

на базе основного общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
социально-экономического профиля
Протокол № 7
от 28 августа 2022г.

Екатеринбург
2022

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины **АУД.06** **Адаптивная физическая культура и основы здорового образа жизни** разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273; приказа Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014; письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830-вн); а также в соответствии с учебной нагрузкой модульного учебного плана образовательной программы профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья 13249 Кухонный работник государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургский техникум химического машиностроения».

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский техникум химического машиностроения», 620010, г. Екатеринбург, ул. Дагестанская, 36

Разработчик:

Позднякова Ольга Иурьевна , преподаватель ВКК

Консультант: Катанэ Наталья Викторовна, зам.директора по учебно-производственной работе.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины является частью образовательной программы профессиональной подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья **13249 Кухонный работник** на основе требований Профессионального стандарта Индустрии питания по профессии «Кухонный работник».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Адаптационный учебный цикл

1.3. Характеристика группы, в которой реализуется программа:

Программа предназначена для слушателей с ОВЗ с умственной отсталостью. Данная группа слушателей характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;
 - низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
 - неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
 - память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;
 - наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словеснологическое;
 - имеются легкие нарушения речевых функций;
 - несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
 - ограниченные представления об окружающем мире;
 - отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении;
 - характерна повышенная утомляемость: быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания;
 - отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.
- При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель преподавания дисциплины: показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии. **Задачи:**

1. Создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков, общей двигательной культуры.
2. Коррекция позотонических реакций в локомоторно-статических функциях;
3. Развитие рецепторных отношений в координации движений, упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опоростойкости;
4. Формирование равновесия;
5. Формирование правильной осанки;
6. Развитие пространственной ориентировки и точности движений;
7. Развитие зрительно- моторной координации;
8. Формирование и развитие ППФП

Коррекционные задачи обуславливаются наличием у учащихся разнообразных дефектов физического и моторного развития. Каждый раздел программы, предполагает решение коррекционных задач. Данная программа изменена по сравнению с принятой программой учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате учебной дисциплины учащиеся должны **уметь и знать:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные комплексы гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

Волейбол - помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол - подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программа содержит также теоретическую часть. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание учащимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

1.5. Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:

Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль.

Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний.

Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании.

Рекомендации по совершенствованию организации занятий.

Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании.

Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием.

Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **260 часов**, в том числе: обязательной

аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **130 часов** самостоятельной работы

обучающегося - **130 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	260
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
Практические занятия	126
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	130
в том числе:	
- тематика внеаудиторной самостоятельной работы; - домашняя работа	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2.. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура и основы здорового образа жизни»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1 курс – 76 ч.				
Раздел 1. Теоретические сведения.				
Тема 1.1. Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.	Содержание учебного материала			
	1	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год и учебный год.; влияние ф. у. на здоровье.	1	1
	2	Воспитание потребности ЗОЖ.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ (реферат)		10	
Раздел 2.. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	3	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.	1	
	4	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.	1	
	5	Развитие двигательных качеств	1	
	6	Развитие двигательных качеств	1	2
	7	Бег по прямой с различной скоростью	1	
	8	Бег по прямой с различной скоростью	1	
	9	Челночный бег	1	
	10	Челночный бег	1	
	Содержание учебного материала			
	11	Бег 30 метров	1	
	12	Бег 30 метров	1	
	13	Прыжки в длину	1	2
	14	Прыжки в длину	1	
	15	Бег на длинные дистанции	1	
	16	Бег на длинные дистанции	1	
	17	Контрольные нормативы.	1	2
	18	Контрольные нормативы.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Легкая атлетика (презентация)		10		

Раздел 3. Подвижные игры			
Тема 3.1. Подвижные игры		Содержание учебного материала	
	19	Игры на внимание	1
	20	Игры на внимание	1
	21	Игры на развитие силы и координации	1
	22	Игры на развитие силы и координации	1
	23	Игры на развитие силы и координации	1
	24	Игры на развитие силы и координации	1
	25	Игры на развитие реакции и ловкости	1
	26	Игры на развитие реакции и ловкости	1
	27	Игры на развитие реакции и ловкости	1
	28	Игры на развитие реакции и ловкости	1
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Подвижные игры		1
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1		Содержание учебного материала	
Ритмическая гимнастика	29	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1
	30	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1
	31	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1
	32	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1
	33	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)	1
	34	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)	1
	35	Гимнастические положения	1
	36	Гимнастические положения	1
	37	Развитие двигательных качеств	1
	38	Развитие двигательных качеств	1
	39	Контрольный норматив	1
	40	Контрольный норматив	1
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Гимнастика (презентация)		10
Раздел 5. Спортивные игры			
Тема 5.1. Баскетбол.		Содержание учебного материала	
	41	Сообщение о баскетболе. Техника безопасности.	1
	42	Сообщение о баскетболе. Техника безопасности.	1
	43	Стойка баскетболиста, перемещение.	1
	44	Стойка баскетболиста, перемещение.	1

	45	Ведение мяча.		1	
	46	Ведение мяча.		1	
	47	Ловля мяча двумя руками.		1	
	48	Ловля мяча двумя руками.		1	
	49	Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.		1	
	50	Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.		1	
	51	Броски мяча в корзину (с места, в движении).		1	
	52	Броски мяча в корзину (с места, в движении).		1	
	53	Приемы овладения мячом		1	
	54	Приемы овладения мячом		1	
	55	Игровые задания. Учебная игра.		1	
	56	Игровые задания. Учебная игра.		1	
	Содержание учебного материала				
Тема 5.2. Волейбол.	57	Сообщение о возникновении пионерболла и волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.		1	
	58	Сообщение о возникновении пионерболла и волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.		1	
	59	Совершенствование игры «Пионерболл»		1	
	60	Совершенствование игры «Пионерболл»		1	
	61	Совершенствование игры «Пионерболл»		1	
	62	Совершенствование игры «Пионерболл»		1	
	63	Стойка волейболиста, перемещение.		1	
	64	Стойка волейболиста, перемещение.		1	
	65	Передача мяча вперед, назад.		1	
	66	Передача мяча вперед, назад.		1	
	67	Подачи: нижняя прямая, боковая.		1	
	68	Подачи: нижняя прямая, боковая.		1	
	69	Подачи: нижняя прямая, боковая.		1	
	70	Подачи: нижняя прямая, боковая.		1	
	71	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.		1	
	72	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.		1	
	73	Учебная игра с элементами «Пионерболла».		1	
	74	Учебная игра с элементами «Пионерболла».		1	
	75	Контрольные нормативы.		1	
	76	Контрольные нормативы.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
				1	

	Спортивные игры	101		
	Всего часов	76		
2 курс -54ч.				
Раздел 1. Теоретические сведения.				
Тема 1.1. Паралимпийское движение	Содержание учебного материала			
	1	История Паралимпийский игр	1	
	2	История Паралимпийский игр	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Паралимпийское движение (доклад)	10		
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Метание мяча	Содержание учебного материала			
	3	Ознакомление с техникой метание мяча	1	
	4	Метание малого мяча	1	
	5	Контрольные нормативы.	1	
	6		1	
	Содержание учебного материала			
Тема 2.2. Прыжки в длину с места	7	Специально-подготовительные упражнения. Прыжковые упражнения.	1	
	8	Контрольные нормативы.	1	
	9	Подготовительные прыжковые упражнения	1	
	10	Обучение технике отталкивания	1	
	11	Совершенствование техники	1	
	12	Совершенствование техники	1	
	13	Контрольный норматив	1	
	14	Контрольный норматив	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Дыхательная гимнастика (реферат)		10	
	Раздел 3. Гимнастика			
	Тема 1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
		15	Сочетание различных видов ходьбы и перестроений.	1
16		Сочетание различных видов ходьбы и перестроений.	1	
17		Развитие двигательных качеств	1	
18		Развитие двигательных качеств	1	
19		Контрольные нормативы	1	
20		Контрольные нормативы	1	
Самостоятельная работа обучающихся				
Акробатика (презентация)		10		

Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол.		Содержание учебного материала		
		21	Учебная игра.	1
		22	Учебная игра.	1
		23	Учебная игра.	1
		24	Учебная игра.	1
		25	Учебная игра.	1
		26	Учебная игра.	1
		27	Учебная игра.	1
		28	Учебная игра.	1
		29	Техника подач. Прием мяча после подачи.	1
		30	Техника подач. Прием мяча после подачи.	1
		31	Специальные подвижные упражнения	1
		32	Специальные подвижные упражнения	1
		33	Учебная игра.	1
		34	Учебная игра.	1
		35	Учебная игра.	1
		36	Учебная игра.	1
		Самостоятельная работа обучающихся:		
		Спортивные игры (презентация)		10
Раздел 5. Лыжи				
Тема 5.1 лыжная подготовка		Содержание учебного материала		
		37	Передвижение на лыжах	1
		38	Виды ходьбы на лыжах	1
		39	Прохождение дистанции до 5 км	1
		40	Прохождение дистанции до 5 км	1
		41	Подъемы и спуски на лыжах	1
		42	Подъемы и спуски на лыжах	1
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		10
Раздел 6. Подвижные игры				
Тема 6.1. Подвижные игры		Содержание учебного материала		
		43	Развитие силы и координации	1
		44	Развитие реакции и ловкости	1
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Подвижные игры (доклад)		10

Раздел 7. Атлетическая гимнастика.			
Тема 7.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	45	Общеразвивающие упражнения с отягощением.	1
	46	Комплекс круговой тренировки	1
	47	Специальные упражнения на развитие двигательных качеств.	1
	48	Специальные упражнения на развитие двигательных качеств.	1
	49	Общеразвивательные упражнения	1
	50	Общеразвивательные упражнения	1
	51	Контрольные нормативы.	1
	52	Контрольные нормативы.	1
	Самостоятельная работа обучающихся		10
	Атлетическая гимнастика (реферат)		
	53	Дифференцированный зачёт	1
	34	Дифференцированный зачёт	1
Итоговое занятие на 2 курсе		Всего часов	54

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы «Адаптивная физическая культура» требует наличия спортивного зала; открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала:

маты гимнастические; дорожка акробатическая; скамейки гимнастические; палки гимнастические; канат для перетягивания, скакалки; обручи; мячи набивные 1.5 – 2 кг.; мячи баскетбольные; мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные ворота, баскетбольные щиты; столы теннисные; сетки для настольного тенниса, ракетки; многофункциональный тренажер; тренажеры силовые; штанга; велотренажер; секундомер; рулетка; гранаты женские, мужские; теннисные мячи, эстафетные палочки, свистки судейские, табло цифровое, фитболы.

Оборудование для кабинета:

Комплект мебели преподавателя, компьютер, монитор, принтер, шкафы для хранения спортивного инвентаря,

склад для крупногабаритного спортивного инвентаря, стенды.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернетресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2018. - 29с.
2. Василенко С.Г. Закаливание дошкольников: Методические рекомендации. - Витебск, 2019. - 20с.
3. Василенко С.Г. Теория адаптивной физической культуры: Учебно-методическое пособие. - Витебск, 2018. -

31 с.

4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 2019. - 168с.

3.3. Формы адаптивного физического воспитания:

утренняя гигиеническая гимнастика, –
урочные занятия физическим
воспитанием,

- физкультпаузы,
- динамические перемены,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- прогулки,
- закаливание,
- купание,
- плавание,
- подвижные и спортивные игры,
- туризм: ближний и дальний,
- элементы спорта,
- спортивные соревнования, – праздники,
- фестивали.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения слушателями индивидуальных заданий. Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиге в физической подготовленности, складывающихся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, и их сочетаний.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а так же отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (по стандартизированным методикам оценки)

Тесты Броски мяча по баскетбольному кольцу;

Координационный тест- прыжки в длину с места (см);

Координационный тест- броски малого мяча в цель;

Силовой тест - приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге);

Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Тест на координацию и скорость — челночный бег 2×10 м (с);

Силовой тест -бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м); Силовой тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Тест на гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя

Тест на выносливость – 6-ти минутный бег

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4

Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5