

Министерство образования и науки Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»

Утверждаю
Директор ГПОУ «СТТ»
_____ Ушакова И.В.
« _____ » _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АФК.00. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

адаптированной основной образовательной программы
профессионального обучения для лиц
с ограниченными возможностями здоровья
(нарушениями интеллектуального развития) по профессии

16675 Повар

Форма обучения: очная

Срок обучения: 10 месяцев

Сосногорск, 2023 г.

**Рабочая программа адаптационной дисциплины
АФК.00. Адаптивная физическая культура
адаптированной основной образовательной программы профессионального
обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья
(нарушениями интеллектуального развития) по профессии
16675 Повар**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум».

Разработчик:

Терёшина Анна Сергеевна, преподаватель дисциплин профессионального цикла, высшей квалификационной категории.

Аннотация

Рабочая программа адаптационной дисциплины АФК.00. Адаптивная физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1569 (с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г.);
- Учебного плана адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями интеллектуального развития) по профессии 16675 Повар.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.00. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	6
2.1 Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	9
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.00. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины является частью адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиональному обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями интеллектуального развития) по профессии 16675 Повар.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины входит АФК.00. Адаптивная физическая культура входит в адаптационный цикл.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Цели дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации обучающихся;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Программа предназначена для слушателей с ОВЗ с легкой степенью УО и ЗПР. Данная группа слушателей характеризуется:

- наличием патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у обучающихся данной категории нередко выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития;
- недостаточность координации рук и ног, статической координации, общая напряженность мышц;

- не сформированность 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.

Код ОК	Умение	Знание
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; – использовать современное программное обеспечение. 	<ul style="list-style-type: none"> – современные средства и устройства информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
<i>практические занятия:</i>	38
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	2

2.2. Тематический план и содержание адаптационной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	-	3
	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие ловкости.	4	
	Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2	
			2
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	-	2
	Практические занятия Упражнения на развитие выносливости.	4	3
	Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2	
Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	-	2
	Практические занятия Кросс по поперечной местности.	30	3
	Бег на 150 м в заданное время.	1	
	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	

	Метание гранаты в цель.	1
	Метание гранаты на дальность.	1
	Челночный бег 3x10.	1
	Прыжки на различные отрезки длины.	1
	Выполнение максимального количества элементарных движений.	1
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений.	1
	Развитие скоростно - силовых качеств.	1
	Развитие координации.	1
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.	1
	Упражнения на снарядах.	1
	Профилактика сколиоза.	1
	Развитие гибкости.	1
	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1
	Ходьба по гимнастическому бревну	1
	Развитие силы рук.	1
	Упражнения с гантелями.	1
	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	Акробатические упражнения.	1
	Упражнения в балансировании.	1
	Упражнения на гимнастической стенке.	1
	Преодоление полосы препятствий.	1
	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции.	1
	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	1
	Выполнение упражнений на развитие частоты движений.	1
	Броски мяча в корзину с различных расстояний.	1
	Развитие ловкости.	1
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики.	1
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов.	2
	Всего:	40

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы адаптационной дисциплины имеется спортивный зал.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 10-11 кл. М.: Просвещение, 2011.

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - 256 с.
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура, Москва, Академия, 2005 г.;
3. Спортивные игры. Учеб. пособие для пед. училищ (отд-ий) физ. Воспитания. Под ред. Н.П. Воробьева М., «Просвещение», 1975 г.;
4. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976 г.;
5. Физическая культура: учеб. для профтехобразования/ И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. – М.: Высш. шк., 1984 – 287 с., ил.

Интернет-ресурсы:

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения адаптационной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
Уметь: – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Наблюдение за ходом выполнения практических заданий
Знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности.	Оценка выполнения практических занятий

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения адаптационной дисциплины.