Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский промышленно-экономический техникум»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. А. Калачева  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

**АННОТАЦИИ**

**рабочих программ учебных дисциплин и профессиональных модулей**

**основной программы** п**рофессионального обучения,**

**адаптированной для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

по профессии рабочего / должности служащего

**квалификация: 13450 маляр строительный**

Хабаровск, 2019

**Адаптационный цикл**

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.01 Социальная адаптация**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины АП. 01«Социальная адаптация» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, не имеющих основного общего и среднего общего образования по профессиям строительной отрасли. Учебная дисциплина входит в адаптационный цикл.

**Цели освоения дисциплины:** социально-психологическая и социально-экономическая адаптация обучающихся с ОВЗ (инвалидностью).

**Результаты освоения дисциплины;**

Ожидаемые результаты освоения дисциплины:

Обучающийся должен знать:

- основные документы гражданина РФ и международные документы по правам человека;

- схему (алгоритм) восстановления основных документов;

- схему (алгоритм) оплаты услуг телефона/услуг ЖКХ;

- схему (алгоритм) действий при неисправности водопровода/ электричества и т.п.;

- схему (алгоритм) обращения за мед.помощью;

- основные сроки и условия хранения продуктов питания;

- признаки половых и других инфекционных, эпидемиологических сезонных заболеваний;

- виды денежных поступлений;

- виды банковских карт;

- правила безопасного поведения в информационном пространстве сети Интернет, мобильной связи, рекламы.

Обучающийся должен уметь:

- заполнять бланк на получение паспорта;

- заполнять квитанцию на оплату электроэнергии;

- подключить (отключить) автоплатеж;

- проверять и контролировать срок годности и качественный состав продуктов питания и лекарственных средств;

- правильно обратиться за медицинской помощью;

- контролировать поступление и расход денежных средств.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина имеет следующие разделы:

Раздел 1. Основы социальной адаптации;

Раздел 2. Путеводитель по самостоятельной жизни;

Раздел 3. Механизмы защиты прав человека.

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.02 Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины АП. 02«Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни» является частью адаптированной программы профессионального обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, не имеющих основного общего или среднего общего образования, по профессиям строительной отрасли.

**Цели освоения дисциплины:** АП. 02«Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни» имеет практическую направленность – здоровьесбережение, компенсация и коррекция нарушений физического развития.

**Результаты освоения дисциплины:**

Планируемые результаты освоения дисциплины:

обучающиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- виды, причины нарушенияи способы укрепления осанки;

- правила личной и общественной гигиены;

- роль физическойкультуры в процессе роста и развития человека;

- как избегать эпидемиологических сезонных и прочих болезней;

- значение утренней и укрепляющей гимнастики;

- значение понятия «здоровый образ жизни».

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять упражнения на статистическую выносливость мышц спины, на силовую выносливость мышц брюшного пресса;

- правильно выполнять упражнения на гибкость;

- выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики;

- правильно выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, мелким инвентарем;

- правильно выполнять упражнения с учетом индивидуальных возможностей обучающегося;

- пользоваться различными видами дыхания;

- правильно выполнять упражнения на координацию и ритм движений, ориентировку в пространстве.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина имеет следующие разделы:

Раздел 1. Корригирующие упражнения в гимнастике;

Раздел 2. Корригирующие упражнения в легкой атлетике;

Раздел 3. Корригирующие упражнения в спортивных играх;

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.03 Этика и культура поведения**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины АП. 03 «Этика и культура поведения» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, не имеющих основного общего или среднего общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений и классов) по профессиям строительной отрасли. Учебная дисциплина входит в адаптационный цикл.

**Цели освоения дисциплины.** Цель программы – тренинг и усвоение навыков продуктивного (конструктивного)взаимодействия с окружающими людьми в семье, обществе, на производстве;

**Результаты освоения дисциплины:**

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Обучающийся должен знать:

- основные принципы делового этикета;

- основные понятия этики и правила культурного поведения;

- основные принципы построения и особенности этапов деловой беседы (в т.ч., при трудоустройстве);

- стратегии поведения в конфликтных ситуациях;

- основные понятия профессиональной этики;

Обучающийся должен уметь:

- использовать на практике принципы делового этикета и общения.

Обучающийся должен уметь:

- разграничивать и отличать этапы деловой беседы;

- использовать аргументы и корректно влиять на эффективность общения;

- применять в профессиональной деятельности приемы делового общения;

- учитывать особенности этикета в области профессиональной деятельности.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина имеет следующие разделы:

Раздел 1. Правила поведения;

Раздел 2. Общение как коммуникация;

Раздел 2. Конфликты в общении;

Раздел 3. Профессиональный этикет.

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.04 Школа мастерства**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины АП. 04 «Школа мастерства» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) по профессии 13450 Маляр строительный.

**Цели освоения дисциплины.** Программа направлена на социально-професиональную адаптацию обучающихся с ОВЗ в профессиональном образовании, на формирование навыков применения профессиональных материалов и инструментов в быту, развитию мелкой моторики и творческой направленности в профессии.

**Результаты освоения дисциплины:**

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности;

- материалы и инструменты, используемые в работе;

- основные этапы работы в разных техниках;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности и личной гигиены;

- пользоваться необходимыми инструментами и приспособлениями;

- владеть простейшими трудовыми навыками и умениями.

**Содержание дисциплины.** Содержание программы включает в себя создание декоративных изделий из строительных материалов с помощью материалов, применяемых в профессиональной деятельности. Творческая деятельность помогает обучающимся развивать функции воображения проявлять свою индивидуальность, дает ему определенную свободу, способствует самовыражению, расширяет возможность интеллектуальной деятельности, выполняет значительные познавательно-воспитательные функции, способствует коррекции эмоциональной сферы, формированию социально-позитивных ценностных ориентировок. Пережив незабываемый, счастливый опыт творчества, обучающийся не останется прежним. Эмоциональная память об этом будет заставлять его искать новые творческие подходы, поможет преодолевать неизбежные кризисы, возникающие в повседневной жизни.

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.05 Коммуникативный практикум**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины АП. 05 «Коммуникативный практикум» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений) по профессиям строительной отрасли. Составлена на основе программы коррекционно-развивающего социально-психологического тренинга «Диалог. 3Д-эффект», рекомендованного к использованию в образовательных учреждения Министерством образования и науки Хабаровского края. Автор программы психолог-педагог КГБУ Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Назарова Е.И.

**Цели освоения дисциплины:** социальная интеграция обучающихся профессионального образовательного учреждения с ограниченными возможностями здоровья.

**Результаты освоения дисциплины:**

Ожидаемые результаты от внедрения программы:

- развитие самооценки, коммуникативной мотивации, социальной компетентности;

- произвольность психической саморегуляциии коммуникативных навыков;

- развитие прогнозирования (через развитие воображения – актуально для обучающихся с нарушениями слуха и с умственной отсталостью);

- социально-психологическая и профессиональная адаптация обучающихся с ОВЗ в профессиональном образовательном учреждении;

- творческая самореализация обучающихся с ОВЗ в системе внеурочной занятости профессионального образовательного учреждения;

- интеграция в систему социально-трудовых общественных отношений;

- профилактика виктимного и аддиктивного поведения.

**Содержание дисциплины.** Программа состоит из трех условных взаимосвязанных блоков: 1 – преодоление сопротивления самораскрытию, формирование доверия и эмоциональной взаимобезопасности; 2 – моделирование различных ситуаций межличностного взаимодействия, прогнозирование вариантов конструктивного общения; 3 – наблюдение динамики развития тренируемых навыков, развитие осознавания личных ресурсов.

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.06 Безопасность жизнедеятельности**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины АП.06 «Безопасность жизнедеятельности» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, не имеющих основного общего или среднего общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) по профессиям строительной отрасли. Программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом, на основе письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки РФ от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО».

**Цели освоения дисциплины:** формирование навыков безопасной жизнедеятельности в окружающем мире~~,~~ развитие социального интеллекта (в т.ч., патриотическое воспитание).

**Результаты освоения дисциплины:**

Минимальный уровень усвоения:

- иметь представление о действиях и способах самозащиты в условиях ЧС;

- иметь представление об остановке кровотечений и обработке ран;

- знать телефонные номера служб экстренной помощи;

Достаточный уровень усвоения.

Уметь:

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасности различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;

- обращаться за помощью в ситуациях опасности в специальные службы экстренной помощи и к окружающим людям;

- использовать средства индивидуальной защиты;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

Знать:

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения их вероятности;

- основные способы защиты населения и алгоритмы самозащиты при чрезвычайных ситуациях разного характера;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения на воде, льду (скользкой дороге);

- основы порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим,

- телефонные номера служб экстренной помощи.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина имеет следующие разделы:

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни;

Раздел 2. Безопасность населения и защита от чрезвычайных ситуаций;

Раздел 3. Нравственность и здоровый образ жизни.

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.07 Дорожная безопасность**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины АП. 07«Дорожная безопасность» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, не имеющих основного общего образования выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений(классов) по профессиям строительной отрасли.

**Цели освоения дисциплины.** Программа ставит своей целью обучение Правилам дорожного движения обучающихся с ОВЗ с учётом их возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей, формирование безопасного поведения в качестве участников дорожного движения.

**Результаты освоения дисциплины:**

Обучающиеся должны знать:

- основные причины дорожного травматизма;

- назначение средств регулирования дорожным движением (светофор, регулировщик, дорожные знаки и разметка) и распознавать их конкретное значение;

- правила пересечения проезжей части дороги на регулируемых и нерегулируемых перекрестках и переходах и вне их, правила пересечения железнодорожных путей пешеходами и велосипедистами;

- правила движения велосипедистов и технические требования к велосипеду;

- понятие «остановочный путь», его составляющие и причины, влияющие на его длину;

- правила поведения в общественном транспорте в экстремальной ситуации.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать дорожную ситуацию на всех видах перекрестков и переходов,

при пересечении железнодорожных путей;

- пользоваться маршрутным и другими видами транспорта в качестве пассажира;

- управлять (если нет медицинских ограничений) велосипедом в соответствии с требованиями ПДД;

- применять практические умения, полученные на занятиях.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина имеет следующие разделы:

Раздел 1. Мы – пешеходы;

Раздел 2. Мы – водители двухколёсного транспорта;

Раздел 3. Опасные ситуации на дороге.

**ОП.00 Общепрофессиональный цикл**

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 01. Основы строительного производства**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 01 «Основы строительного производства» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений).

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**Цели освоения дисциплины:** формирование профессиональной компетентности обучающихся**.**

**Результаты освоения дисциплины:**

Обучающийся должен знать:

- виды зданий и сооружений;

- виды строительных и монтажных работ;

- последовательность строительных процессов;

- циклы строительства.

Должен уметь:

- определять виды зданий;

- определять назначение зданий;

- определять конструктивное решение зданий.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1.1 Классификация зданий и сооружений

Тема 1.2 Основные планировочные параметры

Тема 1.3 Основные архитектурно-конструктивные элементы зданий

Тема 1.4 Строительные процессы

Тема 1.5 Строительные рабочие и организация труда

Тема 1.6 Организационные формы управления строительством

Тема 1.7 Типовые технологические карты на выполнение слесарных работ

Тема 1.8 Документы в строительстве

.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 02. Основы строительного черчения**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 02 «Основы строительного черчения» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе Профессионального стандарта «Маляр строительный» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 5 февраля 2015 года, регистрационный N 35898).

**Цели освоения дисциплины:** формирование профессиональной компетентности обучающихся**.**

**Результаты освоения дисциплины:**

Обучающиеся должны усвоить следующие базовые представления о (об):

- приемы вычерчивания сложных фигур;

- все виды геометрических построений, необходимых при работах по облицовке помещения плиткой и плитами.

Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- читать чертежи и эскизы;

- вычерчивать фигурные детали.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина имеет следующие разделы:

Раздел 1. Оформление чертежей и геометрические построения;

Раздел 2. Проекционные изображения на чертежах;

Раздел 3. Строительное черчение.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 03. Основы предпринимательства**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 03 «Основы предпринимательства» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровьяне имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений).

Учебная дисциплина ОП. 03 «Основы предпринимательства» входит в общепрофессиональный цикл и имеет практическую направленность.

**Цель и результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять экономические знания в конкретных производственных ситуациях;

- различать виды предпринимательства и организационно правовые формы, сопоставлять их деятельность в условиях рыночной экономики;

- производить оценку предпринимательской деятельности.

Знать:

- основные понятия и термины;

- механизм предпринимательства;

- применение гражданского законодательства, регулирующего организацию предпринимательской деятельности;

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1.1 Предпринимательство как особый вид деятельности

Тема 1.2 Индивидуальное предпринимательство

Тема. 1.3 Малый бизнес

Тема 1.4 Бизнес-план

Тема 1.4 Порядок реорганизации и ликвидации бизнеса

.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 04. Основы материаловедения**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 04 «Основы материаловедения» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений).

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**Цели освоения дисциплины:** формирование профессиональной компетентности обучающихся**.**

**Результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- общие сведения о строительных материалах, их физические, механические и физико-химические свойства;

- основные компоненты красочных составов;

- свойства декоративно-отделочных материалов;

- виды красочных составов;

- сведения о вспомогательных материалах битумах и дегтях, клеях и мастиках;

- виды и свойства основных протраливающих и нейтрализующих растворов, грунтов, пропиток;

- сортамент, маркировку, основные свойства шпатлевочных составов;

- сортамент, маркировку, основные свойства олиф, нейтрализующих и протравливающих растворов;

- сортамент, маркировку, основные свойства клеев, применяемых при производстве обойных работ.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- классифицировать основные материалы, применяемые в малярных и штукатурных работах.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1.1 Общие сведения о строительных материалах;

Тема 1.2 Основные свойства строительных материалов;

Тема 1.3 Материалы для подготовки поверхностей;

Тема 1.4 Минеральные вяжущие средства и добавки к ним;

Тема 1.5 Заполнители для растворов и бетонов, наполнители для мастик;

Тема 1.6 Строительные растворы;

Тема 1.7 Сухие строительные смеси;

Тема 1.8 Листовые материалы для отделки стен;

Тема 1.9 Окраска поверхности малярными окрасочными составами;

Тема 1.10 Связующие для малярных составов;

Тема 1.11 Грунтовочные и шпатлёвочные составы;

Тема 1.12 Пигменты для отделочных работ;

Тема 1.13 Краски водоразбавляемые;

Тема 1.14 Краски масляные и эмалевые;

Тема 1.15 Лаки спиртовые и строительные;

Тема 1.16 Материалы для оклеивания поверхностей;

Тема 1.17 Вспомогательные материалы.

.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 05. Основы финансовой грамотности**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 05«Основы финансовой грамотности» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений).

**Цели освоения дисциплины:** формирование умений и навыков для принятия финансовых решений в повседневной жизни и в процессе взаимодействия с финансовыми институтами.

**Результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- откуда берутся деньги;

- базовые понятия финансовой сферы (банк, кредит, ценные бумаги,

налоги, налоговый вычет, пенсия, пенсионные накопления, бизнес, финансовый риск, финансовое мошенничество);

- принципы функционирования финансовой системы России.

- правилами поведения в определённых финансовых институтах (банк, пенсионный фонд, налоговая служба и др.)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять приоритетные траты и понимать необходимость аккумулировать сбережения для будущих трат;

- различать краткосрочные и долгосрочные потребности;

– осознавать личную ответственность за решения, принимаемые в процессе взаимодействия с финансовыми институтами;

- решать практические финансовые задачи;

- анализировать практическую ситуацию в сфере финансов;

- ставить цели финансовой деятельности;

- планировать достижение целей, направленных на решение финансовой проблемы;

- оценивать альтернативные способы достижения целей;

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1.1 Источники денежных средств семьи;

Тема 1.2 Контроль семейных расходов;

Тема 1.3 Построение семейного бюджета;

Тема. 1.4 Финансовое планирование как способ повышения благосостояния семьи;

Тема 1.5 Способы увеличения семейных доходов с использованием услуг финансовых организаций;

Тема 1.6 Банки и их роль в жизни семьи;

Тема 1.7 Риски в мире денег;

Тема 1. 8 Страхование, как способ сокращения финансовых потерь;

Тема 1.9 Пенсионное обеспечение и финансовое благополучие в старости.

.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 06. Охрана труда**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 06 «Охрана труда» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений).

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**Цели освоения дисциплины:** формирование профессиональной компетентности обучающихся**.**

**Результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выявлять опасные и вредные производственные факторы и соответствующие им риски, связанные с прошлыми, настоящими или планируемыми видами профессиональной деятельности;

- использовать средства коллективной и индивидуальной защиты в соответствии с характером выполняемой профессиональной деятельности;

- контролировать навыки, необходимые для достижения требуемого уровня безопасности труда.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

-системы управления охраной труда в организации;

-законы и иные нормативные правовые акты, содержащие государственные нормативные требования охраны труда, распространяющиеся на деятельность организации;

-обязанности работников в области охраны труда;

-фактические или потенциальные последствия собственной деятельности (или бездействия) и их влияние на уровень безопасности труда;

-порядок и периодичность инструктирования подчиненных работников (персонала);

-порядок хранения и использования средств коллективной и индивидуальной защиты;

-порядок проведения аттестации рабочих мест по условиям труда, вт.ч. методику оценки условий труда и травмобезопасность.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1.1 Правовые основы охраны труда

Тема 1.2 Организация охраны труда в строительстве

Тема 1.3 Производственный травматизм

Тема 1.4 Система индивидуальной защиты

Тема 1.5 Безопасность организации строительных площадок

Тема 1.6 Электробезопасность в строительстве

Тема 1.7 Безопасность труда на строительной площадке

Тема 1.8 Санитарно-бытовое обеспечение рабочих на стройке

Тема 1.9Основы пожарной безопасности

Тема 1.10 Действия при различных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 07. Расчеты в профессии**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 07 «Расчеты в профессии» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений).

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**Цели освоения дисциплины:** формирование профессиональной компетентности обучающихся**.**

**Результаты освоения дисциплины:**

Обучающиеся должны усвоить следующие базовые представления о (об):

- простых и составных числах;

- основном свойстве дроби; сокращении дробей;

- записи чисел, полученных при измерении стоимости, длины, массы в виде десятичной дроби и наоборот;

- смежных углах и сумме углов треугольника;

- симметричных предметах и фигурах.

Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- складывать и вычитать многозначные числа;

- проверять действия умножения и деление;

- умножать и делить числа, полученные при измерении, на однозначное число;

- складывать и вычитать числа, полученные при измерении одной - двумя единицами времени;

- сокращать дроби;

- решать задачи на прямое и обратное приведение к единице;

- решать задачи на нахождение скорости;

- узнавать и показывать смежные углы;

- находить сумму углов треугольника;

- строить точки, отрезки, симметричные относительно центра симметрии;

- различать линии в круге: диаметр, хорду, дугу;

- определять площадь пола, стены, окна;

- уметь выполнять расчет строительных материалов для ремонта помещений.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1.1 Действия с целыми числами;

Тема 1.2 Дроби;

Тема 1.3 Числа, полученные при измерении;

Тема 1.4 Геометрический материал;

Тема 1.5 Профессиональный цикл.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 08. Основы трудового законодательства**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 08«Основы трудового законодательства и права» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений).

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**Цель и результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять на практике нормы трудового законодательства;

– предвидеть юридические последствия тех или иных событий или действий, происходящих в процессе труда, либо связанных с трудовыми отношениями;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

-основные права и обязанности работников и работодателей;

-основы заключения, прекращения и изменения трудового договора (контракта);

-содержание трудовой дисциплины;

-основные формы и системы оплаты труда работников;

-основные условия материальной ответственности сторон трудового права;

-основы разрешения трудовых споров;

-основные способы реализации и защиты прав, свобод и законных интересов;

-основные нормативные документы по пенсионному законодательству;

-источники формирования пенсионного фонда, социальные гарантии и льготы, предоставляемые различным категориям граждан;

-порядок трудоустройства, перемещений, увольнений согласно ТК РФ.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1.1 Основы теории государства и права

Тема 1.2 Основы конституционного и административного права

Тема 1.3 Правовой статус человека и гражданина

Тема 1.4 Основы трудового права

Тема 1.5 Пенсионное обеспечение в Российской Федерации

Тема 1.6 Основы гражданского права

Тема 1.7 Основы семейного права

Тема 1.8 Административная ответственность граждан

Тема 1.9 Основы уголовного права.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 09. Дизайн в строительстве**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 09 «Дизайн в строительстве» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе Профессионального стандарта «Маляр строительный» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. N 1138 н).

**Цели освоения дисциплины:** формирование профессиональной компетентности обучающихся**.**

**Результаты освоения дисциплины:**

Основные знания обучающихся, которыми они должны овладеть:

- основы изобразительной грамоты: цвет, тон, колорит, пропорции, свет, перспектива, пространство, объем, ритм, композиция;

- принципы и законы композиции;

- средства композиционного формообразования: пропорции, масштабность, ритм, контраст и нюанс;

- основные и дополнительные цвета, принципы их сочетания; - свойства теплых и холодных тонов;

- особенности различных видов освещения, приемы светового решения в дизайне;

- свойства и применение современных отделочных материалов для отделки различных конструкций

Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- различать эстетическую ценность объектов дизайна;

- создавать эскизы и наглядные изображения простейших объектов дизайна.

**Содержание дисциплины.** Дисциплина изучает следующие темы:

Тема1. Введение;

Тема 2.История дизайна;

Тема 3.Стили в дизайне;

Тема 4.Основы формообразования;

Тема 5.Композиция в дизайне;

Тема 6. Цветоведение;

Тема 7. Современные материалы в дизайне;

Тема 8. Проектирование интерьера.

.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 10. Основы трудоустройства**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 10 «Основы трудоустройства» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**Цель и результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- ориентироваться в ситуации на рынке труда своего региона;

- находить источники информации о вакансиях;

- вести телефонные переговоры с потенциальным работодателем;

- заполнять анкеты и опросники;

- составлять резюме и портфолио;

- вести диалог с работодателем

знать:

- понятие и элементы рынка труда;

- алгоритма и способов поиска работы;

- виды, типы, режимы профессиональной деятельности;

- технику ведения телефонных переговоров с потенциальными работодателями;

- основные правила подготовки и оформления резюме;

- требования к внешнему виду соискателя вакансии, манере поведения и речи;

- способы построения отношений с людьми разного типа.

**Содержание дисциплины**. Дисциплина изучает следующие темы:

Тема 1. Рынок труда и возможности трудоустройства;

Тема 2. Я и моя профессия;

Тема 3. Способы самопрезентации;

Тема 4. Устройство на работу.

**ПМ.00 Профессиональный цикл**

**Аннотация к рабочей программе профессионального модуля**

**ПМ.01** **Очистка и окончательная подготовка поверхностей для окрашивания и оклеивания обоями**

**Место дисциплины в структуре ООП:**

Профессиональный модуль профессионального цикла.

В составе: МДК.01. Технология отделочных строительных работ; УП.01 Учебная практика; ПП.01 Производственная практика

Основной формой реализации программы являются теоретические и практические занятия, учебная и производственная практика.

**Цели освоения дисциплины:**

Направлен на освоение основного вида профессиональной деятельности: покрытие защитными и декоративными материалами наружных и внутренних поверхностей зданий и сооружений. Обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**иметь практический опыт:**

- очистка поверхностей;

- сглаживание поверхностей вручную;

- соскабливание старой краски с расшивкой трещин и расчисткой выбоин;

- предохранение поверхностей от набрызгов краски;

- проолифливание деревянных поверхностей кистью и валиком;

- обработка недеревянных поверхностей грунтами и пропитками кистью или валиком;

- подмазывание отдельных мест;

- приготовление нейтрализующего раствора

- протравливание цементной штукатурки нейтрализующим раствором;

- расшивка трещин;

- вырезка сучьев и засмолов;

- приготовление шпатлевочных составов;

- нанесение шпатлевочных составов на поверхности вручную;

- разравнивание шпатлевочного состава, нанесенного механизированным способом;

- грунтовка поверхностей кистями, валиками, краскопультами с ручным приводом;

- техническое обслуживание краскопульта;

- шлифовка огрунтованных, окрашенных и прошпатлеванных поверхностей;

- приготовление клеевого состава;

- обрезка кромок обоев вручную;

- нанесение клеевого состава на поверхности;

нанесение побелки на вертикальные и горизонтальные поверхности кистями, валиками, краскопультами с ручным приводом;

- приготовление окрасочных составов по заданной рецептуре;

- окрашивание поверхностей кистями, валиками, краскопультами с ручным приводом;

- вытягивание филенок без подтушевывания;

- нанесение на вертикальные и горизонтальные поверхности клеевых (жидких) обоев;

- окрашивание поверхностей по трафарету в один тон;

- окрашивание рам;

-- оклеивание стен и потолков простыми обоями плотностью до 110 г/м2

- оклеивание поверхностей обоями средней плотности от 110 до 180 г/м2

- оклеивание стен и потолков тканевыми обоями;

- смена обоев, наклеенных внахлестку;

- удаление пятен на оклеенных поверхностях

- выполнение обрезки кромок обоев;

- выполнение пакетного раскроя обоев на станке;

- проверка основания под штукатурку;

- подготовка поверхности основания под штукатурку;

- установка строительных лесов и подмостей в соответствии со спецификацией;

- транспортирование и хранение компонентов штукатурных растворов и сухих смесей;

- дозирование компонентов штукатурных смесей;

- перемешивание компонентов штукатурных растворов и смесей;

- транспортирование и складирование компонентов штукатурных растворов и сухих смесей;

- нанесение штукатурных растворов на внутренние и наружные поверхности зданий и сооружений;

- выполнение насечек при оштукатуривании в несколько слоев;

- выравнивание и подрезка штукатурных растворов, нанесение на поверхности;

- заглаживание и структурирование штукатурки;

- нанесение накрывочных слоев.

**уметь:**

- пользоваться металлическими шпателями, скребками, щетками для очистки поверхностей;

- пользоваться пылесосом, воздушной струей от компрессора при очистке поверхностей;

- удалять старую краску с расшивкой трещин и расчисткой выбоин;

- устанавливать защитные материалы (скотч, пленки) для предохранения поверхностей от набрызгов краски;

- наносить на поверхности олифу, грунты, пропитки и нейтрализующие растворы кистью или валиком;

- отмеривать и смешивать компоненты нейтрализующих и протравливающих растворов;

- пользоваться инструментом для расшивки трещин, вырезки сучьев и засмолов;

- отмеривать, перетирать и смешивать компоненты шпатлевочных составов;

- пользоваться инструментом для нанесения шпатлевочного состава на поверхность вручную;

- разравнивать нанесенный механизированным способом шпатлевочный состав;

- пользоваться инструментами и приспособлениями для грунтования поверхностей;

- заправлять, регулировать факел распыла грунта, наносить грунт на поверхность краскопультами с ручным приводом;

- производить техническое обслуживание ручного краскопульта;

- шлифовать огрунтованные, окрашенные и прошпатлеванные поверхности;

- отмеривать, смешивать компоненты, приготавливать клей заданного состава и консистенции;

- получать ровную кромку при обрезке обоев вручную;

- наносить клеевой состав на поверхности кистями, валиками, краскопультами с ручным приводом;

смешивать компоненты окрасочных составов по заданной рецептуре;

- подбирать колер при приготовлении окрасочных составов;

- пользоваться инструментом и приспособлениями для нанесения на поверхность лаков, красок и побелок;

- вытягивать филенки без подтушевывания;

- пользоваться инструментом и приспособлениями для нанесения клеевых (жидких) обоев на вертикальные и горизонтальные поверхности;

- накладывать трафарет на поверхность;

- пользоваться инструментом и приспособлениями для фиксации трафарета на поверхности;

- обеспечивать прилегание без пузырей и отслоений наклеенных на поверхности стен обоев простых и средней плотности или тканей;

- удалять старые обои, наклеенные внахлестку, и наклеивать новые;

- удалять пятна на оклеенных поверхностях;

- пользоваться инструментом и оборудованием для обрезки кромок обоев;

- пользоваться станком для пакетного раскроя обоев;

- провешивать поверхности;

- очищать, обеспыливать, грунтовать поверхность, наносить обрызг;

- выполнять насечки, устанавливать штукатурные сетки, устанавливать штукатурные и рустовочные профили, устанавливать закладную арматуру, расшивать швы;

- применять электофицированное и ручное оборудование и инструмент;

- применять индивидуальные средства защиты;

- монтировать простые конструкции строительных лесов;

- производить дозировку компонентов штукатурных растворов и сухих строительных смесей в соответствии с заданной рецептурой;

- перемешивать компоненты растворов и смесей;

- применять электофицированное и ручное оборудование и инструмент;

- применять средства индивидуальной защиты;

- наносить штукатурные растворы на поверхности вручную и мехенизированным способом;

- выполнять насечки при оштукатуривании в несколько слоев;

- укладывать штукатурную сетку в нанесенный раствор;

- выравнивать и подрезать штукатурные растворы, нанесенные на поверхности;

- заглаживать штукатурку;

- наносить накрывочные слои на поверхность штукатурки, в том числе шпаклевочные составы;

- оштукатуривать лузги, усенки, откосы;

- изготавливать шаблоны при устройстве тяг и рустов.

**знать:**

- способы и правила подготовки поверхностей под окрашивание и оклеивание;

- назначение и правила применения ручного инструмента и приспособлений;

- правила эксплуатации, принцип работы и условия применения пылесосов и компрессоров;

- способы и материалы для предохранения поверхностей от набрызгов краски;

- инструкции по охране труда, электробезопасности и пожарной безопасности при подготовительных работах;

- виды и свойства основных протравливающих и нейтрализующих растворов, грунтов, пропиток;

- правила применения олиф, грунтов, пропиток, протравливающих и нейтрализующих растворов;

- способы и правила нанесения олиф, грунтов, пропиток, протравливающих и нейтрализующих растворов;

- виды и правила использования средств индивидуальной защиты, применяемых при протравливающих работах;

- сортамент, маркировка, основные свойства олиф, нейтрализующих и протравливающих растворов;

- правила безопасности при работе с нейтрализующими, протравливающими и лакокрасочными материалами;

- способы и правила подготовки поверхностей под окрашивание и оклеивание;

- способы и правила расшивки трещин, вырезки сучьев и засмолов;

- способы и правила приготовления и перемешивания шпатлевочных составов;

- правила эксплуатации и принцип работы инструментов и механизмов для приготовления и перемешивания шпатлевочных составов;

- способы и правила нанесения шпатлевочных составов на поверхность вручную;

- устройство, назначение и правила применения инструмента и механизмов для нанесения шпатлевочных составов;

- способы и правила разравнивания шпатлевочного состава, нанесенного механизированным способом, инструмент для нанесения;

- сортамент, маркировка, основные свойства шпатлевочных составов;

- требования, предъявляемые к качеству выполняемых работ;

- способы и правила нанесения грунтовок и основные требования, предъявляемые к качеству грунтования;

- устройство, принцип работы, правила эксплуатации ручного краскопульта;

- способы и правила выполнения шлифовальных работ;

- основные требования, предъявляемые к качеству грунтования и шлифования поверхностей;

- инструкции по охране труда, правила пожаробезопасности и электробезопасности при грунтовании и шлифовании поверхностей;

- сортамент, маркировка, основные свойства грунтовых составов;

- сортамент, маркировка, основные свойства клеев, применяемых при производстве обойных работ;

- способы и правила приготовления клея;

-способы раскроя обоев вручную;

- требования, предъявляемые к качеству выполняемых работ;

- сортамент, маркировка, основные свойства применяемых лакокрасочных материалов и побелок;

-требования, предъявляемые к качеству окрашенных и побеленных поверхностей;

- способы и правила приготовления окрасочных составов;

- способы и правила подбора колера;

- способы и правила нанесения лаков, краски, побелки на поверхности вручную и механизированным способом;

- способы и правила нанесения клеевых (жидких) обоев на вертикальные и горизонтальные поверхности;

- требования, предъявляемые к качеству материалов, применяемых при производстве обойных работ, к качеству оклеенных поверхностей;

- устройство и принцип действия обрезальных машин и станков;

- инструкции по охране труда, пожаробезопасности и электробезопасности при использовании обрезальных машин и станков;

- способы определения отклонений простых и сложных поверхностей;

- способы подготовки поверхностей под различные виды штукатурок;

- методика диагностики состояния поверхности основания;

- технология установки штукатурных и рустовочных профилей, сеток, закладной арматуры и технология расшивки швов;

- назначение и правила применяемого инструмента и приспособлений;

- правила применения средств индивидуальной защиты;

- составы штукатурных, декоративных и растворов специального назначения и способы дозирования их компонентов;

- технология перемешивания составов штукатурных растворов и сухих строительных смесей;

- назначение и правила применения используемого инструмента и приспособлений;

- правила транспортировки, складирования и хранения компонентов штукатурных растворов и сухих строительных смесей;

- правила применения средств индивидуальной защиты;

технология нанесения штукатурных растворов на поверхности вручную ;

- способы нанесения насечек;

- способы армирования штукатурных слоев;

- способы и приемы выравнивания, подрезки, заглаживания и структурирования штукатурных растворов, нанесенных на поверхности;

- технологию выполнения накрывочных слоев, в том числе шпаклевания;

- технологию оштукатуривания лузг, усенков, откосов;

- конструкции, материалы шаблонов. лекал и способы их изготовления;

- спосбы выполнения высококачественной штукатурки и штукатурок специального назначения;

- назначение и правила применения используемого инструмента и приспособлений;

- правила применения средств индивидуальной защиты.

**Формируемые компетенции:**

ПК 1.1. Очищает поверхности и предохраняет от набрызгов краски

ПК. 1.2 Протравливает и обрабатывает поверхности

ПК 2.1 Шпатлюет поверхности вручную

ПК 2.2 Грунтует и шлифует поверхности

ПК 2.3 Подготавливает стены и материалы к оклеиванию обоями

ПК 3.1 Окрашивает поверхности

ПК 3.2 Оклеивает поверхности обоями простыми или средней плотности и тканями

ПК 4.1 Подготавливает поверхности под оштукатуривание

ПК 4.2 Готовит штукатурных растворов и смесей

ПК 4.3 Выполняет штукатурные работы по отделки внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений.

**Содержание профессионального модуля:**

**МДК.01. Технология отделочных строительных работ** состоит из разделов:

Раздел 1 Технология оштукатуривания вручную;

Раздел 2 Дефекты штукатурки выполнение ремонтных работ;

Раздел 3 Облицовка поверхностей листами ГВЛ и ГКЛ;

Раздел 4 Механизация штукатурных работ;

Раздел 5 Технология оштукатуривания фасадов;

Раздел 6 Особенности выполнения штукатурных работ в разных климатических условиях;

Раздел 7 Ремонт и выравнивание поверхностей;

Раздел 8 Подготовка и окраска поверхностей водными составами;

Раздел 9Подготовка и окраска поверхностей под неводные составы;

Раздел 10 Простейшие малярные отделки;

Раздел 11 Оклеивание поверхностей обоями;

Раздел 12 Основы цветоведения;

Раздел 13 Механизация малярных работ;

Раздел 14 Окраска фасадов здания;

Раздел 15Декоративная отделка поверхностей сухими строительными смесями;

Раздел 16 Декоративные отделки поверхностей водными и неводными составами;

**Учебная и производственная практики**:

Виды работ для освоения основного вида профессиональной деятельности:

- проверка основания под штукатурку;

- подготовка поверхности основания под штукатурку;

- установка строительных лесов и подмостей в соответствии со спецификацией;

- транспортирование и хранение компонентов штукатурных растворов и сухих смесей;

- дозирование компонентов штукатурных смесей;

- перемешивание компонентов штукатурных растворов и смесей;

- транспортирование и складирование компонентов штукатурных растворов и сухих смесей;

- нанесение штукатурных растворов на внутренние и наружные поверхности зданий и сооружений;

- выполнение насечек при оштукатуривании в несколько слоев;

- выравнивание и подрезка штукатурных растворов, нанесение на поверхности;

- заглаживание и структурирование штукатурки;

- нанесение накрывочных слоев;

- очистка поверхностей;

- сглаживание поверхностей вручную;

- соскабливание старой краски с расшивкой трещин и расчисткой выбоин;

- предохранение поверхностей от набрызгов краски

- проолифливание деревянных поверхностей кистью и валиком;

- обработка недеревянных поверхностей грунтами и пропитками кистью или валиком;

- подмазывание отдельных мест;

- приготовление нейтрализующего раствора

- протравливание цементной штукатурки нейтрализующим

- расшивка трещин;

- вырезка сучьев и засмолов;

- приготовление шпатлевочных составов;

- нанесение шпатлевочных составов на поверхности вручную;

- разравнивание шпатлевочного состава, нанесенного механизированным способом;

- грунтовка поверхностей кистями, валиками, краскопультами с ручным приводом;

- техническое обслуживание краскопульта;

- шлифовка огрунтованных, окрашенных и прошпатлеванных поверхностей;

- приготовление клеевого состава;

- обрезка кромок обоев вручную;

- нанесение клеевого состава на поверхности;

- нанесение побелки на вертикальные и горизонтальные поверхности кистями, валиками, краскопультами с ручным приводом;

- приготовление окрасочных составов по заданной рецептуре;

- окрашивание поверхностей кистями, валиками, краскопультами с ручным приводом;

- вытягивание филенок без подтушевывания;

- нанесение на вертикальные и горизонтальные поверхности клеевых (жидких) обоев;

- окрашивание поверхностей по трафарету в один тон;

- окрашивание рам;

- оклеивание стен и потолков простыми обоями плотностью до 110 г/м2;

- оклеивание поверхностей обоями средней плотности от 110 до 180 г/м2;

- оклеивание стен и потолков тканевыми обоями;

- смена обоев, наклеенных внахлестку;

- удаление пятен на оклеенных поверхностях;

- выполнение обрезки кромок обоев;

- выполнение пакетного раскроя обоев на станке.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ФК 01. Физическая культура**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура» является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений) по профессиям строительной отрасли. Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл, имеет практическую направленность, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушением интеллекта и слабослышащих, с сочетанными нозологиями к самостоятельной жизни и производственному труду.

**Цель освоения дисциплины:** физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции обучающихся в обществе.

**Результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направление движения по команде;

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;

- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;

- подбирать разбег для прыжка;

- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;

- выполнять толкание набивного мяча со скачка

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;

- бросать мяч по корзине от груди в движении.

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

знать:

- что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;

- классификацию ОРУ

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;

- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;

- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

Содержание дисциплины.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Техника безопасности на уроках Физической культуры. Режим дня учащихся. Гигиенические требования к учащимся. Формирование Здорового образа жизни. Пагубное влияние на организм вредных привычек.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

ГИМНАСТИКА

Методический материал

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по скамье или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» с левой — два шага «галопа» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.  
Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).  
Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

БАСКЕТБОЛ

Методический материал

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

ВОЛЕЙБОЛ

Методический материал

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.

Учебная игра.