Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский промышленно-экономический техникум»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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: 16671плотник**

Хабаровск, 2019

**Адаптационный цикл**

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.01 Социальная адаптация**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплиныАП. 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) восстановленияосновных 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 программыпрофессионального 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 дисциплиныАП. 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 людьмив 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 долженуметь:

- 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 дисциплиныАП. 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 плотник.

**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 творческиеподходы, поможет преодолевать неизбежные кризисы, возникающие в повседневной жизни.

**Аннотация рабочей программы адаптационной дисциплины**

**АП.05 Социальная адаптация**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплиныАП. 05«Коммуникативный практикум»является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровьяне 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;

- произвольностьпсихической саморегуляциии коммуникативных навыков;

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

- социально-психологическая и профессиональная адаптация обучающихсяс 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 дисциплиныАП. 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 Правиламдорожного 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 инерегулируемых перекрестках и переходах и вне их, правила пересеченияжелезнодорожных путей пешеходами и велосипедистами;

- правила движения велосипедистов и технические требования к велосипеду;

- понятие «остановочный путь», его составляющие и причины, влияющиена 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 здоровьяне имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе Профессионального стандарта «Плотник промышленный» (утвержден приказом Министерстватруда и социальной защитыРоссийской Федерацииот «21» апреля 2017г. № 383н).

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**Цели освоения дисциплины:**формирование профессиональнойкомпетентности 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 1.6Организационные формы управления строительством

Тема 1.7Типовые технологические карты на выполнение слесарных работ

Тема 1.8Документы 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 «Плотник промышленный» (утвержден приказом Министерстватруда и социальной защитыРоссийской Федерацииот «21» апреля 2017г. № 383н).

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

**Результаты освоения дисциплины:**

Обучающиеся должны усвоить следующие базовые представления о (об):

- приемы вычерчивания фигур;

- все виды геометрических построений, необходимых при изготовлении столярно-плотничных изделий;

- виды технической документации на выполнение плотничных работ.

Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- читать чертежи и эскизы;

- вычерчивать фигурные детали;

- оценивать соответствие выполненных плотничных работ требованиям технической документации;

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

Раздел 1. Оформление чертежей и геометрические построения;

Раздел 2. Проекционные изображения на чертежах;

Раздел 3. Техническое и 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). Разработана на основе Профессионального стандарта «Плотник промышленный» (утвержден приказом Министерстватруда и социальной защитыРоссийской Федерацииот «21» апреля 2017г. № 383н) и требований Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС) (Выпуск № 3 утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 06.04.2007 № 243, в редакции: Приказов Минздравсоцразвития РФ от 28.11.2008 № 679, 30.04.2009 № 233) по профессии «Столяр строительный» 2-3 го квалификационных разрядов.

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- виды применяемых лесоматериалов и свойства древесины;

- породы древесины, применяемые в

деревообрабатывающем

производстве и в плотничных работах;

- влажность древесины, способы ее определения;

- виды и состав смазок для накатов;

- виды рулонных и штучных кровельных материалов;

- виды и состав смазок для опалубки;

- требования, предъявляемые к смазкам для опалубки;

- основные свойства древесины; правила отбора и сортировки пиломатериалов;

- способы приготовления столярного клея;

- основные породы и пороки древесины;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять качество используемых в работе материалов;

- сортировать штучные

кровельные материалы в соответствии с технологическими требованиями;

- выбирать смазку опалубки в зависимости от области ее применения (горизонтальные, вертикальные поверхности форм, опалубочные формы для бетонирования конструкций подземной части здания);

- отбирать и сортировать пиломатериал.

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

Тема 1. Общие сведения о древесине

Тема 2.Строение дерева, свойства древесины

Тема 3. Физические свойства древесины

Тема 4.Механические свойства древесины

Тема 5. Пороки древесины

Тема 6. Характеристика древесины основных пород и их промышленное значение

Тема 7. Круглые лесоматериалы, пиломатериалы и изделия

Тема 8.Хранение, сушка, антисептирование, консервирование и огнезащита древесины

Тема 9. Клеи и отделочные материалы

Тема10. Защитно-декоративные материалы

Тема 11. Пленочные, листовые и отделочные материалы

Тема 12. Древесные материалы.

Тема 13. Материалы и изделия для полов

Тема 14. Металлические изделия и мебельная фурнитура

Тема 15. Кровельные и изоляционные материалы

Тема 16. Материалы для паркетных работ

.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 05. Основы финансовой грамотности**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплиныОП. 05«Основы финансовой грамотности»является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровьяне 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 здоровьяне имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе Профессионального стандарта «Плотник промышленный» (утвержден приказом Министерстватруда и социальной защитыРоссийской Федерацииот «21» апреля 2017г. № 383н).

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- поддерживать состояние рабочего места в соответствии с требованиями охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности,

правилами организации рабочего места плотник

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные опасные и вредные производственные факторы, влияющие на работника;

- правила применения средств индивидуальной защиты;

- методы оказания первой помощи пострадавшим;

- особенности плотничных работ в зимних условиях и требования охраны труда при их выполнении;

- требования охраны труда при устройстве и сборке деревянных изделий и их элементов;

- требования охраны труда при выполнении плотничных и кровельных работ на крыше;

- правила перемещения и складирования грузов малой массы;

- правила пользования инструментами, механизмами и приспособлениями;

- требования к транспортировке, складированию и хранению круглых, пиленых лесоматериалов и изделий из древесины;

- правила перемещения грузов массой до 500 кг и эксплуатации

специальных транспортных и грузовых средств.

**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 здоровьяне имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе Профессионального стандарта «Плотник промышленный» (утвержден приказом Министерстватруда и социальной защитыРоссийской Федерацииот «21» апреля 2017г. № 383н) и требований Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС) (Выпуск № 3 утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 06.04.2007 № 243, в редакции: Приказов Минздравсоцразвития РФ от 28.11.2008 № 679, 30.04.2009 № 233) по профессии «Столяр строительный» 2-3 го квалификационных разрядов.

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;

- сокращении дробей;

- смежных углах и сумме углов треугольника;

-классификацию треугольников;

- симметричных предметах и фигурах.

Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- складывать и вычитать многозначные числа;

-строить фигуры по заданным параметрам;

-выполнять проверку задач;

- сокращать дроби;

- находить сумму углов треугольника;

- строить точки, отрезки, симметричные относительно центра симметрии;

- определять площадь пола, стены, окна, опалубки;

-уметь выполнять расчет материала для выполнения работ по установке плинтуса;

- 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 здоровьяне 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 здоровьяне имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе Профессионального стандарта «Плотник промышленный» (утвержден приказом Министерстватруда и социальной защитыРоссийской Федерацииот «21» апреля 2017г. № 383н) и требований Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС) (Выпуск № 3 утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 06.04.2007 № 243, в редакции: Приказов Минздравсоцразвития РФ от 28.11.2008 № 679, 30.04.2009 № 233) по профессии «Столяр строительный» 2-3 го квалификационных разрядов.

**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 здоровьяне 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.01Выполнение простейших плотничных работ вручную**

**Место дисциплины в структуре ООП:**

Профессиональный модуль профессионального цикла.

В составе: МДК.01. Технология плотничных 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: выполнение простых подготовительных плотничных общестроительных и опалубочных работ. Обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**иметь практический опыт:**

- подготовка и организация рабочего места плотника;

- выполнение плотничных работ при устройстве кровель из штучныхматериалов;

- выполнение плотничных работ при устройстве рулонных кровель насухос прошивкой гвоздями;

- конопатка стен, оконных и дверных проемов;

- обмазка кистью деревянных конструкций и деталей антисептическими иогнезащитными составами;

- обработка лесоматериалов вручную: поперечное перепиливание, окорка,обтесывание;

- осмолка, обивка войлоком и толем элементов деревянных конструкций;

- очистка рулонных кровельных материалов от посыпки;

- разборка заборных стенок;

- разборка заборов, мостиков и настилов;

- разборка полов, подборов и накатов;

- разборка простых кровельных покрытий из рулонных и штучныхматериалов;

- сортировка штучных кровельных материалов;

- укладка и штабелирование отсортированных строительных материалов;

- строповка, увязка и перемещение грузов массой до 500 кг с помощью подъемно-транспортных и специальных средств в пределах рабочего места;

- разборка опалубки фундаментов, стен и перегородок;

- смазка накатов и опалубки;

- очистка опалубки от бетона и раствора

- отбор и сортировка пиломатериалов;

- заготовка брусков для столярных изделий по размерам вручную с острожкой рубанком, продольной и поперечной распиловкой;

- варка столярного клея;

-обработка древесины электрифицированным инструментом и вручную;

- изготовление и установка простых столярных изделий;

- изготовление вручную и установка прямолинейных столярных тяг, прямолинейных поручней простого профиля;

- изготовление прямолинейных заготовок столярных изделий с применением механизированного инструмента или вручную;

 - зачистка деталей после механической обработки;

- установка накладных оконных и дверных приборов с пригонкой по месту;

- постановка уплотнительного шнура в спаренных переплетах;

- вырезка сучьев и засмолов.

**уметь:**

- поддерживать состояние рабочего места в соответствии с требованиями охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности,правилами организации рабочего места плотника;

- пользоваться ручным инструментом при поперечном перепиливании,окорке и обтесывании лесоматериалов вручную;

- выполнять плотничные работы по устройству кровель насухо с прошивкой гвоздями;

- выполнять разборку простых деревянных конструкций(заборных стенок, заборов, мостиков, настилов, полов, подборов и накатов);

- защищать элементы деревянных конструкций посредством осмолки,обивки войлоком и толем;

- равномерно наносить кистью антисептические и огнезащитные составы на деревянные конструкции и детали в соответствии с рабочей инструкцией;

- определять качество используемых в работе материалов;

- сортировать штучныекровельные материалы всоответствии с технологическими требованиями;

- оценивать соответствие выполненных плотничных работ требованиям технической документации;

- пользоваться предохранительным поясом с закреплением егоэлементы конструкций или страховочным канатом при выполнении работ с приставных лестниц на высоте более 1,3 м, а также на поверхностях с уклоном 20 и более;

- применять лесоматериалы в соответствии с их свойствами;

- производить демонтаж простых кровельных покрытий из рулонных и штучных материалов;

- равномерно заполнять щели стен и оконных проемов волокнистыми натуральными и специальнымиматериалами в соответствиитребованиями технологической документации;

- удалять посыпку с рулонных кровельных материалов с использованием обтирочных материалов;

-укладывать и закреплять на обрешетке или настиле рулонные и штучные кровельные материалы при устройстве кровель;

- выполнять строповку, увязку и перемещение грузов массой до 500 кг с помощью подъемно-транспортных и специальных средств в пределах рабочего места;

- разбирать опалубки фундаментов, стен и перегородок с соблюдениемопределенной последовательностиопераций, обеспечивающейсохранность и целостность элементов;

- выбирать смазку опалубки в зависимости от области ее применения (горизонтальные, вертикальные поверхности форм, опалубочные формы для бетонирования конструкций подземной части здания);

- наносить смазку на накаты и опалубку в соответствии с требованиями технологической документации;

- удалять остатки бетона и раствора с опалубки;

- контролировать качествовыполнения простых подготовительных опалубочных работ;

- отбирать и сортировать пиломатериал;

- заготавливать бруски для столярных изделий вручную с острожкой рубанком, поперечной распиловкой;

- варить столярный клей;

- обрабатывать древесину электрифицированным инструментом и вручную;

- изготавливать и устанавливать простые столярные изделия;

- изготавливать вручную и устанавливать прямолинейные столярные тяги, прямолинейные поручни простого профиля;

- изготавливать прямолинейные заготовки столярных изделий с применением механизированного инструмента или вручную;

- зачищать детали после механической обработки;

- устанавливать накладные оконные и дверные приборы с пригонкой по месту;

- устанавливать уплотнительный шнур в спаренных переплетах;

- вырезать сучьея и засмолы;

- читать чертежи и эскизы.

**знать:**

- требования к планировке и оснащению рабочего места плотника;

- основные опасные и вредные производственные факторы, влияющие на работника;

- правила применения средств индивидуальной защиты;

- методы оказания первой помощи пострадавшим;

- особенности плотничных работ в зимних условиях и требования охранытруда при их выполнении;

- виды применяемых лесоматериалов и свойства древесины;

- породы древесины, применяемые вдеревообрабатывающемпроизводстве и в плотничных работах;

- влажность древесины, способы ее определения;

- виды и состав смазок для накатов;

- виды рулонных и штучных кровельных материалов;

- виды технической документации на выполнение плотничных работ;

- условные обозначения в строительных чертежах;

- материалы, используемые для конопатки стен, оконных и дверных проемов;

- требования охраны труда при устройстве и сборке деревянных изделий и их элементов;

- требования охраны труда при выполнении плотничных и кровельных работ на крыше;

- технические условия на производство и приемку плотничных работ при

проведении строительных работ и основные требования к ним;

- правила выполнения плотничных работ при устройстве рулонных

кровель насухо с прошивкой гвоздями;

- виды и правила гвоздевых соединений, применяемых в плотничных работах;

- виды соединений: сварные, клепаные, болтовые, резьбовые, клеевые;

- способы выполнения безврубных соединений на шпонах, гвоздях,

нагелях и болтах, на клею;

- порядок и правила склеивания, способы запрессовки деталей;

- режим выдержки склеенных элементов после склеивания;

- виды антисептиков;

- правила обращения с антисептическими и огнезащитными составами;

- правила осмолки, обивки войлоком и толем элементов деревянных конструкций;

- смолы и клеи, применяемые в производстве плотничных работ;

- правила перемещения и складирования грузов малой массы;

- правила пользования инструментами, механизмами и приспособлениями;

- правила хранения и защитыстроительных материалов от неблагоприятных факторов среды;

- приемы покрытия антисептическими и огнезащитными составамидеревянных деталей и конструкций с помощью кистей;

- способы грубой обработки лесоматериалов;

- правила разметки материалов при пилении;

- правила и приемы пиления;

- виды ручных пил;

- правила разводки и точки ручных пил;

- виды долот и стамесок, правила и приемы их точки;

- правила и приемы долбления сквозных и несквозных отверстий в деталях долотами и стамесками;

- способы и правила конопатки стен, оконных и дверных проемов;

- способы разборки простых деревянных конструкций и их очистки;

- способы разборки простых кровельных покрытий из рулонных и штучных материалов;

- способы укладки, крепления и примыкания штучных кровельных материалов при устройстве кровель;

- требования охраны труда к месту производства работ на высоте;

- требования к транспортировке, складированию и хранению круглых, пиленых лесоматериалов и изделий из древесины;

- правила перемещения грузов массой до 500 кг и эксплуатацииспециальных транспортных и грузовых средств;

- виды и назначение опалубок;

- типы опалубок и области их применения;

- правила и последовательность разборки опалубки фундаментов, стен и перегородок;

- виды и состав смазок для опалубки;

- отличительные особенности нанесения смазки на горизонтальные, вертикальные поверхности форм, опалубочные формы для заливки конструкций подземной части здания;

- требования, предъявляемые к смазкам для опалубки, и правила нанесения их на опалубку;

- механический и химический способы очистки опалубки от бетона и раствора;

- способы контроля качества выполнения простых подготовительныхопалубочных работ;

- основные свойства древесины; правила отбора и сортировки пиломатериалов;

- правила пользования столярным инструментом;

- способы приготовления столярного клея;

- основные породы и пороки древесины;

- способы изготовления столярных изделий вручную и с применением механизированного инструмента; - правила обращения с электрифицированным инструментом;

-приемы вычерчивания фигур;

- все виды геометрических построений, необходимых при изготовлении столярно-плотничных изделий;

- все виды расчетов необходимых при изготовлении деталей и изделий.

**Формируемые компетенции:**

ПК 1.1. Выполнять простые подготовительные плотничныхобщестроительные работы

ПК. 1.2 Выполнять простые подготовительные опалубочные работы

ПК 2.1 Выполнять вспомогательные столярные работы

ПК 2.2 Изготавливать простые столярные изделия

**Содержание профессионального модуля:**

**МДК.01. Технология плотничных работ** изучает следующие темы:

Тема 1. Введение;

Тема 2. Основные операции по обработке древесины;

Тема3.Столярные и плотничные соединения;

Тема 4.Основные деревообрабатывающие станки;

Тема 5. Конструкции основных столярно-строительных и столярно-плотничных изделий;

Тема 6. Механизация и автоматизация производства столярно-строительных работ;

Тема 7. Технология изготовления столярно-строительных конструкций;

Тема 8. Отделка столярно-строительных изделий;

Тема 9. Столярно-монтажные работы на строительстве;

Тема 10. Ремонт столярно-строительных изделий;

Тема 11. Общие правила безопасности труда на деревообрабатывающих предприятиях;

Тема 12. Технология изготовления и устройство лесов, подмостей, деревянной опалубки и фундаментов;

Тема 13. Монтаж сборных домов;

Тема 14. Устройство деревянных полов;

Тема 15. Устройство деревянных перегородок;

Тема 16. Технология изготовления и устройство деревянных перекрытий;

Тема 17. Технология изготовления и устройство деревянных элементов крыши;

Тема 18. Обшивка и облицовка стен;

Тема 19. Защита древесины от гниения и повреждения насекомыми;

Тема 20. Технологическая документация на производство строительно-монтажных работ;

Тема 21. Стандартизация и контроль качества продукции;

Тема 22. Паркетные работы;

Тема 23. Особенности каркасного домостроения по канадской технологии.

**Учебная и производственная практики**:

Виды работ для освоения основного вида профессиональной деятельности:

- выполнение чертежей опалубки;

- изготовление опалубки;

- выполнение соединительных элементов деталей рубленых стен;

- изготовление рамы верхней и нижней обвязок;

- изготовление вертикальных стоек;

- выполнение сопряжений брусьев;

- установка стропильной системы;

- укладка кровли;

- выполнение наружной обшивки стен;

- выполнение внутренней обшивки стен;

- укладка полов;

- пиление древесины и древесных материалов;

- строгание древесины;

- долбление и резание стамеской;

- выработка шипов и проушин в древесине и древесных материалах;

- зачистка и шлифование деталей;

- склеивание заготовок и деталей;

- раскрой древесины и древесных материалов;

- изготовление столярных изделий;

- механизированная обработка древесины;

- монтаж столярно-строительных изделий;

- изготовление оконных и дверных блоков;

- ремонт столярных изделий.

**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.

**Цельосвоения 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.