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: 17350 рабочий зеленого строительства**

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 17350 рабочий зеленого строительства.

**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;

- изготавливать не сложные изделия.

**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 почвоведения**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 01 «Основы почвоведения»является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровьяне имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе 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 «Рабочий зеленого строительства».

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результаты освоения дисциплины:**

 Обучающийся должен знать:

- виды, состав и свойства почв;

- цель и задачи обработки почв;

- требования растений к почве, влаге, температуре, освещенности;

- минеральные и органические удобрения;

- виды сорняков и меры борьбы с ними;

- классификацию севооборотов;

- назначение поливов;

- агротехнические основы осушения переувлажненных почв

Должен уметь:

- различать виды почв;

- определять задачи при обработке почв;

- использовать минеральные и органические удобрения;

- выделять из растений сорняки и уничтожать их;

- грамотно применять поливы;

- применять агротехнические основы осушения почв.

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

Тема 1. Почвы

Тема 2. Условия жизни растений

Тема 3. Питание растений. Удобрения.

Тема 4. Сорные растения, меры борьбы с ними.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 02. Основы фитодизайна**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 02«Основы фитодизайна»является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидовне имеющих основного общего или среднего общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе 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 «Рабочий зеленого строительства» с учетом требований работодателей и профессионального конкурса для людей с ограниченными возможностями «Абилимпикс» по компетенции «Ландшафтный дизайн».

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результаты освоения дисциплины:**

 Обучающиеся должны усвоить следующие базовые представления о (об):

- направлениях фитодизайна;

- классификациях и группировках растений;

- принципов размещения растений;

- технике создания композиций;

- инструментах, приспособлениях, материалах для декорирования.

 Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- использование методов подготовки растительного материала;

- использование инструмента для создания композиций;

- создание стационарных композиций из комнатных растений;

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

Тема 1.1 Классификация и группировка растений;

Тема 1.2 Принципы размещения растений;

Тема 1.3. Методы подготовки растительного материала;

Тема 1.4. Использование цветов в интерьерах площадей, парковой зоны, улиц, скверов.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 03. Основы дендрологии**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 03«Основы дендрологии»является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидовне имеющих основного общего или среднего общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе Единый тарифно-квалификационный справочник работ и профессий рабочих (ЕТКС), 2019. [Выпуск № 3 ЕТКС](http://bizlog.ru/etks/etks-3/) Выпуск утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 06.04.2007 N243(в редакции: Приказов Минздравсоцразвития РФ от 28.11.2008 N 679, от 30.04.2009 N 233) по профессии «Рабочий зеленого строительства». Учебная дисциплина ОП. 03 «Основы дендрологии» входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результаты освоения дисциплины:**

Обучающиеся должны усвоить следующие базовые представления о (об):

- цели, задачи, основные понятия науки дендрологии;

- классификации древесных растений и кустарников;

- технологию прикопки древесных растений;

- технологию посадки древесных растений;

- способы обрезки и прореживания древесных растений.

Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- прикапывать кустарниковые растения с оголенной корневой системой;

- заготавливать и устанавливать колья для подвязки деревьев;

- сажать деревья, кустарниковые растения;

- поливать древесно-кустарниковые растения;

- пользоваться необходимым инструментом в работе по уходу за древесными растениями

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

Тема 1.1 Характеристика основных сортов, пород и видов декоративных деревьев, кустарников, используемых в зелёном строительстве;

Тема 1.2 Декоративные деревья и кустарники Дальнего Востока;

Тема. 1.3 Пересадка крупных деревьев.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 04. Основы строительного черчения**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплиныОП. 04«Основы строительного черчения»является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидовне имеющих основного общего или среднего общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе 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 «Рабочий зеленого строительства» с учетом требований работодателей и профессионального конкурса для людей с ограниченными возможностями «Абилимпикс» по компетенции «Ландшафтный дизайн». Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результаты освоения дисциплины:**

 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

-приемы вычерчивания не сложных фигур;

- все виды геометрических построений, необходимых при устройстве клумб, цветников, садовых дорожек;

- способы планировки площадей, гряд, скверов и дорожек;

 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- читать чертежи и эскизы.

**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 05. Основы механизации**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 05«Основы механизации»является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, не имеющих основного общего образования (выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений). Разработана на основе 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 «Рабочий зеленого строительства»с учетом требований работодателей и профессионального конкурса для людей с ограниченными возможностями «Абилимпикс».

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

 **Результаты освоения дисциплины:**

Обучающиеся должны усвоить следующие базовые представления о (об):

- механизмах и способах обработки почвы в зеленом строительстве;

-механизмах и способах посева и тромбовки газонных трав;

-механизмах и способах ухода за растениями в зеленом строительстве;

-механизмах для разбрасывания удобрений

-организацию поливочной системы;

Основные умения обучающихся, которыми они должны овладеть:

- перечислять и классифицировать механизмы, применяемые в зеленом строительстве;

- определять рациональное применение механизмов и инструментов в зависимости от площади посадок, дорожек и площадок.

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

Тема 1.1 Машины для расчистки площадей;

Тема 1.2 Машины для внесения удобрений;

Тема 1.3 Почвообрабатывающие машины и орудия;

Тема 1.4 Машины и орудия для дополнительной обработки почвы;

Тема 1.5 Дождевальные машины и установки для полива;

Тема 1.6 Машины и механизмы для создания газонов и ухода за ним;

Тема 1.7 Машины и механизмы для обрезки и формирования кроны деревьев и обрезки кустарников.

.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 06. Флора Дальнего Востока**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа профессионального модуля ОП.06 «Флора Дальнего Востока» является частью адаптированной основной программы профессионального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего или среднего общего образования по профессии «Рабочий зеленого строительства». Разработана на основе 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 «Рабочий зеленого строительства» с учетом требований работодателей и профессионального конкурса для людей с ограниченными возможностями «Абилимпикс» по компетенции «Ландшафтный дизайн». Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**Результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные породы лесов, кустарников, трав Дальнего Востока;

-особо охраняемые леса, кустарники, травы Дальнего Востока;

- основные направления применения флоры Дальнего Востока в озеленении городских территорий;

-полезные свойства деревьев, кустарников, трав.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- узнавать и различать породы лесов, кустарников, трав Дальнего Востока;

- применять полученные знания в профессиональной деятельности.

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

Тема 1.1 Деревья Дальневосточного леса;

Тема 1.2. Кустарники дальневосточного леса;

Тема 1.3. Дары леса;

Тема 1.4. Ускользающие жемчужины тайги;

Тема 1.5. Климатические условия.

**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 и инвалидов, не имеющих основного общего или среднего общего образования. Разработана на основе 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 «Рабочий зеленого строительства».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 посадок, дорожек и площадок;

-уметь выполнять расчет посадочного материала и норм дозировки удобрений.

**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. Охрана труда**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 08«Охрана труда»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). 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 1.9 Основы пожарной безопасности

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

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 09. Основы трудового законодательства**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 09 «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 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.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ОП 11. Основы финансовой грамотности**

**Место дисциплины в структуре ОППО:**

Программа учебной дисциплины ОП. 11 «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.

**ПМ.00 Профессиональный цикл**

**Аннотация к рабочей программе профессионального модуля**

**ПМ.01** **Выполнение подсобных работ при закладке зеленых насаждений**

**Место дисциплины в структуре ООП:**

Профессиональный модуль профессионального цикла.

В составе: МДК.01.01 Технология зеленого строительства; 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 подсобных работ при закладке зеленых насаждений, разбивке газонов, скверов и строительстве спортивных площадок.

Обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**иметь практический опыт:**

- копка почвы, рыхление, нарезка рядов, прикатывание почвы;

- посев семян, прореживание всходов, высадка рассады;

- окучивание и полив насаждений;

- заготовка, установка и уборка кольев, подвязка растений;

- выкопка цветочных, декоративных, древесно-кустарниковых растений;

- затаривание посадочным материалом горшков, ящиков;

- подготовка ящиков, горшков, стеллажей для посадки растений;

- обеспечение рабочих мест посадочным материалом;

- копка ям и засыпка после высадки саженцев, черенков, сеянцев, деревьев, кустарников, цветочных растений;

- посадка саженцев, черенков, сеянцев, деревьев, кустарников, цветочных растений;

- валка и корчевка сухостойных деревьев и кустарников;

- кошение трав на газонах, обрезка бортов садовых дорожек, уплотнение грунта;

- обрезка больных, отмерших побегов древесных, древесно-кустарниковых растений.

**уметь:**

- обрабатывать почву и выполнять подготовительные работы для посадки растений;

- проводить окучивание и полив растений;

- сортировать и укладывать затаренные ящики, горшки в определенные места;

- сажать, пересаживать саженцы, черенки, сеянцы, деревья, кустарники, цветочные растения;

- пользоваться садово-огородным инструментом и инвентарем.

**знать:**

- специализированное оборудование и инструменты;

-правила техники безопасности и охраны труда;

- правила подготовки вспомогательных работ по выращиванию и уходу за декоративными растениями**;**

- специализированное оборудование и инструменты;

- правила техники безопасности и охраны труда;

- правила подготовки вспомогательных работ при использовании декоративных растений в озеленении.

**Формируемые компетенции:**

ПК 1.1. Выполнение вспомогательных работ по выращиванию и уходу за декоративными растениями;

ПК. 1.2 Выполнение вспомогательных работ при использовании декоративных растений в озеленении.

**Содержание профессионального модуля:**

**МДК.01.01 Технология зеленого строительства** состоит из тем:

Тема 1.1. Классификация зеленых насаждений;

Тема 1.2. Технология выращивания декоративных растений открытого грунта;

Тема 1.3. Технология выращивания растений закрытого грунта;

Тема 1.4. Садово-парковые дорожки, их устройство и содержание;

Тема 1.5. Посадка деревьев и кустарников и уход за ними;

Тема 1.6. Цветники, их устройство и содержание;

Тема 1.7. Вертикальное озеленение;

Тема 1.8. Стрижка кустарников: декоративная, фигурная, топиарная, живых изгородей, хвойников;

Тема 1.9. Озеленение и благоустройство крыш;

Тема 1.10. Декоративные плодовые растения в озеленении.

**Учебная и производственная практики**:

Виды работ для освоения основного вида профессиональной деятельности:

-обработка почву (копка, рыхление, нарезка рядов, выравнивание, прикатывание почвы);

- посев семян и высадка рассады;

- прореживание всходов;

- окучивание;

- применение различных видов орошения, соблюдая нормы и время полива;

- пересадки растений;

- кошения;

- обрезки;

- трамбовки;

- выполнении работ в цветниках, клумбах;

- заготовка, установка и уборка кольев, подвязка растений;

- подготовка цветочных, декоративных, древесно-кустарниковых растений к посадке;

- затаривание посадочного материала;

- подготовка ящиков, горшков, стеллажей для посадки растений;

- обеспечение рабочих мест посадочным материалом.

**Аннотация к рабочей программе профессионального модуля**

**ПМ.02 Выполнение вспомогательных работ при декорировании в озеленении**

**Место дисциплины в структуре ООП:**

Профессиональный модуль профессионального цикла.

В составе: МДК.02.01 Технология ландшафтного строительства; УП.02 Учебная практика; ПП.02 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 вспомогательных работ при декорировании в озеленении.

Обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**иметь практический опыт:**

-устройство газонов цветников, рокариев, альпинариев, водоемов, садовых дорожек;

-чтение чертежей.

**уметь:**

-подготавливать основание под водоем, рокарий, альпинарий, садовые дорожки;

-устраивать и ремонтировать водоемы, рокарии, альпинарии, садовые дорожки;

- владеть техникой посадки декоративных растений по рисунку.

**знать:**

специализированное оборудование и инструменты;

-правила техники безопасности и охраны труда;

-правила подготовки основания и технологии устройства водоемов, рокариев, альпинариев, садовых дорожек**.**

**Формируемые компетенции:**

ПК 2.1. Выполнять вспомогательные работы при устройстве газонов, цветников, рокариев, альпинариев, водоемов и садовых дорожек.

**Содержание профессионального модуля:**

**МДК.02.01 Технология ландшафтного строительства** состоит из тем:

Тема 1.1 Классификация зеленых насаждений;

Тема 1.2 Современные виды цветочного оформления объектов озеленения;

Тема 1.3 Устройство газонов и уход;

Тема 1.4 Цветники и каменистые участки;

Тема 1.5 Строительство и содержание садово-парковых дорожек и площадок;

**Учебная и производственная практики**:

Виды работ для освоения основного вида профессиональной деятельности:

- подготовка почвы под посадку газонов и цветников;

- подготовка посадочного материала;

- посев травы;

- полив газонов и цветников;

- удобрение и подкормка газонов и цветников;

- устройство и ремонт цветников, рокариев, альпинариев, водоемов;

- обсыпка цветников щебнем, стружкой и др. материалами;

-устройство и ремонт садовых дорожек.

**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.