

6.2. Программы дисциплин

Д1. Основы строительной графики

Тематический план

| Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|--|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Тема 1. Оформление чертежей | 5 | 1 | 4 |
| Тема 2. Геометрические построения | 13 | 1 | 12 |
| Тема 3. Проецирование | 13 | 1 | 12 |
| Тема 4. Сечения и разрезы | 18 | 1 | 17 |
| Тема 5. Рабочие чертежи и эскизы деталей | 18 | 1 | 17 |
| Тема 6. Соединения | 24 | 2 | 22 |
| Тема 7. Строительные чертежи | 23 | 1 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет | 2 | 2 | - |
| Итого: | 116 | 10 | 106 |

В результате освоения программы дисциплины «Основы строительной графики» слушатель должен уметь:

- читать чертежи, эскизы, схемы;
- применять масштабы и наносить размеры;
- составлять спецификацию строительных чертежей;
- выполнять чертежи и эскизы в соответствии с ЕСКД, ГОСТ и техническими требованиями.

знать:

- основные правила выполнения и оформления чертежей;
- правила чтения чертежей

Тема 1. Оформление чертежей

Содержание, задачи, значение графической подготовки. Чертеж: понятие, история, роль в технике, в строительстве и на производстве. Система стандартов ЕСКД. Инструменты, принадлежности и материалы для черчения. Виды форматов, оформление форматов рамками. Назначение линий, соотношение толщин и их начертание. Разновидности чертежного шрифта.

Практическая работа №1. (4 часа) Оформление формата А3 рамкой и основной надписью.

Тема 2. Геометрические построения

Деление отрезков и углов на равные части. Построение правильных многоугольников. Понятие сопряжения, виды и правила построения сопряжений. Построение эллипса. Уклон и конусность. Понятия уклона и конусности, их обозначение.

Практическая работа №2. (12 часов) Построение сопряжений линий.

Тема 3. Проецирование

Центральное и параллельное проецирование. Прямоугольные проекции: понятие, назначение, правила выполнения.

Проецирование на 2 и 3 плоскости проекций. Расположение видов предмета на чертеже. Определение натуральной величины отрезка по его чертежу. Виды аксонометрических проекций. Порядок выполнения аксонометрических проекций. Построение

геометрических тел в изометрии и косоугольной фронтальной диметрии. Технический рисунок.

Практическая работа №3. (6 часов) Построение чертежей.

Практическая работа №4. (6 часов) Построение аксонометрических проекций.

Тема 4. Сечения и разрезы

Классификация сечений, их назначение и обозначение. Графическое обозначение материалов в сечениях и на видах. Классификация разрезов, назначение, правила выполнения и обозначение разрезов на чертежах. Соединение части вида с частью разреза. Местные и особые случаи разрезов. Ступенчатые и ломаные разрезы. Вырезы на аксонометрических проекциях.

Практическая работа №5. (17 часов) Выполнение чертежа с применением разрезов.

Тема 5. Рабочие чертежи и эскизы деталей

Составление рабочего чертежа. Чтение рабочих чертежей. Понятие, назначение и правила выполнения эскизов. Техническое рисование.

Практическая работа №6. (17 часов) Чтение рабочих чертежей.

Тема 6. Строительные чертежи

Содержание и виды строительных чертежей. Стадии проектирования. Наименование и маркировка строительных чертежей. Масштабы строительных чертежей. Виды и назначение конструктивных элементов зданий. Элементы конструкций (изделия) и их маркировка. Состав чертежей и условные графические изображения на них. Чертежи планов, разрезов и фасадов зданий. Нанесение размеров на чертежах. Виды чертежей, условные изображения элементов. Планы, разрезы, виды.

Практическая работа №9. (10 часов) Выполнение чертежа плана здания.

Промежуточная аттестация: зачет

Д2. Основы материаловедения

Тематический план

| Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|--|------------------|-----------|-----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Тема 1. Общие сведения | 1 | 1 | - |
| Тема 2. Основные свойства строительных материалов | 22 | 10 | 12 |
| Тема 3. Материалы на основе вяжущих веществ | 22 | 14 | 8 |
| Тема 4. Строительные растворы и сухие смеси | 16 | 10 | 6 |
| Тема 5. Природные и искусственные облицовочные материалы | 22 | 16 | 6 |
| Тема 6. Лакокрасочные материалы | 17 | 12 | 5 |
| Тема 7. Вспомогательные материалы | 8 | 6 | 2 |
| Промежуточная аттестация: зачет | 1 | 1 | |
| Итого: | 109 | 70 | 39 |

В результате освоения программы дисциплины «Основы материаловедения» слушатель должен

уметь:

- определять по внешним признакам и маркировке вид и качество строительных материалов и изделий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности;
- выполнять колеровку красок;
- определять материалы по внешним признакам и делать их подбор в зависимости от заданных условий для осуществления профессиональной деятельности;
- определять свойства строительных материалов;
- готовить строительные смеси и малярные составы.

знать:

- основные свойства и классификацию материалов,
- виды минеральных и органических вяжущих;
- виды, назначение и применение облицовочных материалов;
- виды, состав, приготовление и применение строительных растворов и смесей;
- виды, состав, применение материалов для малярных работ;

Тема 1. Введение

Сущность предмета материаловедения, его задачи.

Тема 2. Основные свойства строительных материалов.

Физические свойства. Теплофизические свойства. Акустические свойства. Механические свойства. Химические свойства. Физико-химические свойства. Технологические свойства.

Практическая работа №1 (4 часа) Определение плотности строительных материалов).

Практическая работа №2 (4 часа) Определение водопоглощения строительных материалов.

Практическая работа № 3 (4 часа) Деформация материалов под действием внешних сил.

Тема 3. Материалы на основе вяжущих веществ.

Минеральные воздушные вяжущие. Минеральные гидравлические вяжущие. Органические вяжущие.

Практическая работа №4 (2 часов) Определение нормальной густоты гипсового теста.

Практическая работа №5 (2 часа) Определение сроков схватывания гипсового теста.

Практическая работа №6 (2 часа) Определение прочности гипса.

Практическая работа № 7 (2 часа) Определение сырьевых материалов и минеральных вяжущих по образцам.

Тема 4. Строительные растворы и сухие смеси.

Определение, классификация, приготовление и свойства растворов. Штукатурные растворы. Специальные растворы. Декоративные растворы. Облицовочные растворы.

Практическая работа №8 (3 часа). Определение подвижности растворов.

Практическая работа №9 (3 часа) Определение зернового состава песка.

Тема 5. Природные и искусственные облицовочные материалы.

Виды керамических облицовочных материалов. Облицовочные материалы на основе стекла и пластмасс. Плиты из природного камня. ГКЛ и ГВЛ.

Практическая работа №10 (4 часа) Определение вида и качества облицовочных материалов.

Тема 6. Лакокрасочные материалы.

Назначение, виды малярных составов и компоненты для их приготовления. Виды связующих. Свойства пигментов. Составы для малярных и декоративно-художественных отделок. Колеровка краски по заданному тону.

Практическая работа №11 (2 часа) Определение пигмента по образцам.

Практическая работа № 12 (3 часа) Выполнение колеровки красок по заданному тону.

Тема 7. Вспомогательные материалы.

Грунтовки. Шпаклевки. Подмазочные пасты.

Практическая работа №13 (4 часа) Приготовление масляно-клеевой шпатлевки.

Промежуточная аттестация: зачет

Д3. Охрана труда

Тематический план

| Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|-----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Тема 1. Введение | 1 | 1 | - |
| Тема 2. Общие вопросы трудового законодательства | 16 | 8 | 8 |
| Тема 3. Обучение и инструктажи. Безопасная организация рабочих мест | 17 | 10 | 7 |
| Тема 4. Пожарная безопасность | 15 | 10 | 5 |
| Тема 5. Производственный травматизм | 11 | 6 | 5 |
| Тема 6. Первая помощь при несчастных случаях | 26 | 6 | 20 |
| Промежуточная аттестация: зачет | 1 | 1 | - |
| Итого: | 87 | 42 | 45 |

В результате изучения дисциплины «Охрана труда» слушатель должен знать:

- правовые и организационные вопросы по охране труда;
- технику безопасности при выполнении простейших столярных работ;
- требования пожарной безопасности.

должен уметь:

- применять правила техники безопасности и пожарной безопасности при выполнении столярных работ;
- оказывать первую помощь при получении травмы.

Тема 1. Введение

Цели и задачи охраны труда. Термины и определения основных понятий.

Тема 2. Общие вопросы трудового законодательства

Структура системы охраны труда. Ответственность за нарушения законодательства. Требования к системе управления охраной труда. Политика организации в области охраны труда. Структура работ по обеспечению безопасных условий труда. Трудовой договор. Оформление приёма на работу. Медицинский осмотр при заключении трудового договора. Прекращение трудового договора. Охрана труда женщин и молодёжи. Гарантии и компенсации

Практическое занятие №1 (8 часов) Изучение вопросов охраны труда в трудовом законодательстве

Тема 3. Обучение и инструктажи. Безопасная организация рабочих мест

Обучение по охране труда. Проведение инструктажа по охране труда. Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте. Повторный инструктаж. Внеплановый и текущие инструктажи. Обучение работников рабочих профессий. Проверка знаний требований охраны труда. Общие требования безопасности при организации рабочего места маляра. Требования безопасности к оборудованию при проведении малярных работ

Практическое занятие №2 (3 часа) Изучение инструкций по охране труда.

Практическое занятие №3 (2 часа) Организация рабочего места.

Практическое занятие №4 (2 часа) Безопасное применение малярного инструмента.

Тема 4. Пожарная безопасность

Причины пожаров. Требования пожарной безопасности. Организация пожарной безопасности. Система предотвращения пожаров и взрывов. Пожарная сигнализация и связь. Взрывоопасность. Классификация строительных материалов и конструкций по возгораемости. Классификация строительных материалов по огнестойкости. Классификация строительных конструкций по огнестойкости. Характерные случаи пожара, возникающие на стройплощадке

Практическое занятие №5(3 часа) Отработка навыков эвакуации присигнале «Пожар!»

Практическое занятие №6(2 часа) Отработка навыков работы с огнегасительными средствами

Тема 5. Производственный травматизм

Классификация опасных и вредных факторов. Причины воздействия и возникновения несчастных случаев. Причины возникновения профзаболеваний. Средства коллективной защиты от травм. Действие электрического тока на человека. Микроклимат и его показатели. Освещение производственных помещений. Защита от производственного шума и вибраций.

Практическое занятие №7(3 часа) Отработка навыков использования средств индивидуальной защиты при проведении малярных работ

Практическое занятие №8 (2 часа) Отработка навыков использования средств индивидуальной защиты от поражения электрическим током

Тема 6. Первая помощь при несчастных случаях

Основные приемы оказания первой помощи при остановке дыхания. Основные приемы оказания первой помощи при остановке сердца. Основные приемы оказания первой помощи при поражении электрическим током. Классификация вредных веществ. Основные приемы оказания первой помощи при переломах. Основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях

Практическое занятие №9(3 часа) Отработка навыков оказания первой помощи при остановке дыхания

*Практическое занятие №10(3 часа)*Отработка навыков оказания первой помощи при остановке сердца

*Практическое занятие №11 (2 часа)*Отработка навыков оказания первой помощи при поражении электрическим током

Практическое занятие №12(2 часа) Отработка навыков оказания первой помощи при химических ожогах и отравлениях

*Практическое занятие №13 (2 часа)*Отработка навыков оказания первой помощи при переломах

Практическое занятие №14 (2 часа) Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечениях

Практическое занятие №15 (3 часа) Отработка навыков оказания первой помощи при потере сознания

Практическое занятие №16(3 часа) Отработка навыков транспортировки пострадавшего

Промежуточная аттестация: зачет

Д4. Технология выполнения малярных работ

Тематический план

| Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|--|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Тема 1. Введение | 6 | 2 | 4 |
| Тема 2. Классификация и виды отделочных работ | 30 | 10 | 20 |
| Тема 3. Подготовка поверхностей под отделочные | 100 | 45 | 55 |

| | | | |
|---|------------|------------|------------|
| работы | | | |
| Тема 4. Общие сведения о малярных работах | 48 | 20 | 28 |
| Тема 5. Подготовка поверхностей и окраска водными и неводными составами | 102 | 50 | 52 |
| Тема 6. Основы цветоведения | 40 | 20 | 20 |
| Тема 7. Оклейка поверхностей обоями. | 48 | 20 | 28 |
| Тема 8. Простейшие малярные отделки. | 50 | 20 | 30 |
| Тема 9. Окраска фасадов. | 20 | 10 | 10 |
| Тема 10. Ремонтные работы. | 54 | 26 | 28 |
| Промежуточная аттестация: зачет | 6 | 6 | - |
| Итого: | 504 | 229 | 275 |

В результате изучения дисциплины «Технология выполнения простейших малярных работ» слушатель должен уметь:

- применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении малярных работ;
- читать простые строительные чертежи;
- организовывать рабочее место;
- экономно расходовать материалы;
- подготавливать различные поверхности;
- приготавливать шпатлевочные, грунтовочные и окрасочные составы;
- контролировать качество подготовки и обработки поверхностей.

знать:

- виды основных материалов, применяемых при производстве малярных работ;
- способы подготовки поверхности под окрашивание и оклеивание обоями;
- назначение и правила применения ручного инструмента и приспособлений;
- технологическую последовательность выполнения малярных работ;
- виды, причины и технологию устранения дефектов; -контроль качества малярных работ.

Тема 1. Введение

Введение в профессию. Ознакомление с правилами безопасности труда и производственной санитарии при выполнении малярных работ. Организация рабочего места маляра.

Практическая работа №1. (1 час) Роль профессии маляра в экономике региона.

Практическая работа №2. (1 час) Составление перечня правил охраны труда при работе в малярных мастерских.

Практическая работа № 3. (1 час) Составление перечня правил пожарной безопасности при работе в малярных мастерских.

Практическая работа № 4. (1 час) Выполнение схемы организации рабочего места маляра

Тема 2. Классификация и виды отделочных работ.

Назначение и виды отделочных работ при строительстве зданий и сооружений. Объемы малярных, штукатурных, облицовочных работ. Малярные работы: назначение, классификация, применяемые материалы и инструменты. Облицовочно-плиточные работы: виды, классификация, применяемые материалы и технологии. Штукатурные работы: назначение, виды, классификация.

Практическая работа № 5. (5 часов) Экскурсия на строительный объект.

Практическая работа № 6. (5 часов) Описание последовательности строительных работ.

Практическая работа № 7. (5 часов) Составление таблицы основных частей здания

Практическая работа № 8. (5 часов) Тестирование по теме

Тема 3. Подготовка поверхностей под отделочные работы.

Значение подготовки поверхностей под отделочные работы. Основные виды и последовательность выполнения операций при подготовке поверхностей к отделочным работам. Подготовка вертикальных и горизонтальных железобетонных, кирпичных, каменных поверхностей под оштукатуривание, облицовку, окраску. Виды ручных инструментов, приспособлений, контрольно-измерительных приборов. Устройство и правила эксплуатации лесов и подмостей.

Практическая работа № 9. (10 часов). Составление технологической карты подготовки оштукатуренных поверхностей под окраску.

Практическая работа № 10. (10 часов). Составление технологической карты подготовки металлических поверхностей под окраску.

Практическая работа № 11. (10 часов). Составление технологической карты подготовки деревянных поверхностей под окраску.

Практическая работа № 12. (10 часов). Тестирование по теме.

Практическая работа № 13. (10 часов). Составление кроссворда по теме.

Тема 4. Общие сведения о малярных работах.

Малярные работы, их назначение в отделке зданий и сооружений. Инструменты и механизация в малярных работах. Безопасные условия труда. Виды и назначение шпаклевок, грунтовок и лакокрасочных покрытий обоев.

Практическая работа № 14. (12 часов). Определение красочных составов.

Практическая работа № 15. (12 часов). Приготовление шпатлевки вручную.

Практическая работа № 16. (4 часа). Составление технологических карт.

Тема 5. Подготовка поверхностей и окраска водными и неводными составами.

Общие сведения о составеводных и неводных красок. Классификация красочных составов. Требования к водным и неводным красочным составам для ручного и механизированного нанесения. Окраска поверхностей водными составами. Окраска поверхностей неводными составами. Техника окраски поверхностей. Безопасные условия труда.

Практическая работа № 22. (8 часов). Заполнение таблицы «Классификация окрасочных составов.»

Практическая работа № 23. (8 часов). Последовательность выполнения операций при окраске водными составами вручную.

Практическая работа № 24. (8 часов). Последовательность выполнения операций при окраске водными составами механизированно.

Практическая работа № 25. (8 часов). Последовательность выполнения операций при окраске неводными составами вручную.

Практическая работа № 26. (10 часов). Последовательность выполнения операций при окраске неводными составами механизированно.

Практическая работа № 27. (10 часов). Подсчет площадей окраски и расхода материалов.

Тема 6. Основы цветоведения.

Цвет и свет в природе. Свойства цвета. Ахроматические и хроматические цвета. Цветовой круг. Смешивание цветов. Холодные и теплые тона. Основные и дополнительные цвета. Выбор цвета. Сочетание цветов в интерьере.

Практическая работа № 28. (4 часа). Выполнение схемы цветового круга, первичных и вторичных цветов, спектра.

Практическая работа № 29. (4 часа). Определение теплых и холодных цветов.

Практическая работа № 30. (4 часа). Выбор цветового решения помещения.

Практическая работа № 31. (4 часа). Смешивание красок вручную.

Практическая работа № 32. (4 часа). Смешивание красок с применением малярной техники.

Тема 7. Оклеивка поверхностей обоями.

Виды обоев. Их характеристики и свойства. Клеи, применяемые для обоевых работ. Инструменты и инвентарь, применяемые для обоевых работ. Подготовка обоев к работе. Наклеивание обоев. Оклеивание потолков обоями. Виды дефектов, причины возникновения и способы их устранения. Безопасные условия труда.

Практическая работа № 33. (7 часов). Условные обозначения на обоях.

Практическая работа № 34. ((7 часов). Выбор обоев для помещения.

Практическая работа № 35. ((7 часов). Подсчет обоев для оклейки заданного объема.

Практическая работа № 36. ((7 часов). Раскрой обоев.

Тема 8. Простейшие малярные отделки.

Виды простейших малярных отделок. Выбор вида отделки в зависимости от назначения помещения. Характеристика способов выполнения простых филенок, их виды и назначение. Инструменты. Виды трафаретов, их изготовление. Техника набивки. Организация рабочего места и безопасные условия труда.

Практическая работа № 37. (10 часов). Выбор фона. Подбор колеров.

Практическая работа № 38. ((10 часов). Подбор декоративной отделки.

Практическая работа № 39. ((10 часов). Изготовление трафарета.

Тема 9. Окраска фасадов.

Виды и свойства красок для фасадов. Способы окраски фасадов. Последовательность выполнения операций при окраске фасадов. Дефекты окраски. Способы их предупреждения и устранения. Безопасные условия труда.

Практическая работа № 40. ((5 часов). Выполнить эскиз цветового оформления фасада.

Практическая работа № 41. ((5 часов). Составить таблицу дефектов окраски фасада.

Тема 10. Ремонтные работы.

Виды разрушений поверхностей, степень и причины разрушения. Особенности организации ремонтно-восстановительных работ. Основные виды ремонтных работ. Ремонт различных поверхностей. Организация рабочего места. Инструменты, приспособления и оборудование. Безопасные условия труда.

Практическая работа № 42. (6 часов). Определение расхода материалов для ремонта.

Практическая работа № 43. (8 часов). Расчет площадей разрушенных мест.

Практическая работа № 44. (14 часов). Составление технологических карт.

Промежуточная аттестация: зачет

Д5. Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний

Тематический план

| Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|--|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Тема 1. Основы социальной адаптации | 6 | 6 | - |
| Тема 2. Механизмы защиты прав человека | 8 | 4 | 4 |
| Тема 3. Конституционное право | 8 | 4 | 4 |
| Тема 4. Основы гражданского законодательства | 10 | 6 | 4 |
| Тема 5. Основы семейного права | 10 | 6 | 4 |
| Тема 6. Основы трудового права | 12 | 6 | 6 |
| Тема 7. Трудоустройство инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 15 | 9 | 6 |

| | | | |
|---------------------------------|----|----|----|
| Промежуточная аттестация: зачет | 1 | | |
| Итого: | 70 | 42 | 28 |

В результате освоения программы дисциплины "Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний" слушатель должен уметь:

- использовать нормы позитивного социального поведения;
- использовать свои права адекватно законодательству;
- обращаться в надлежащие органы за квалифицированной помощью;
- анализировать и осознанно применять нормы закона с точки зрения конкретных условий их реализации;
- составлять необходимые заявительные документы;
- составлять резюме, осуществлять самопрезентацию при трудоустройстве;
- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;

знать:

- механизмы социальной адаптации;
- основополагающие международные документы, относящиеся к правам инвалидов;
- основы гражданского и семейного законодательства;
- основы трудового законодательства, особенности регулирования труда инвалидов;
- основные правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты и образования;
- функции органов труда и занятости населения.

Тема 1. Основы социальной адаптации

Понятие «социальная адаптация»; виды (полная социальная, физиологическая, психологическая, организационная, экономическая и др.). Этапы и стадии социализации (адаптационный шок, мобилизация адаптационных ресурсов, ответ на вызов среды). Критерии оценки включенности индивида в социум. Механизмы социальной адаптации (добровольный, вынужденный). Дезадаптация: понятие, причины.

Тема 2. Механизмы защиты прав человека

Основополагающие международные документы по правам человека (Всеобщая декларация прав человека, Декларация прав и свобод человека и гражданина, Конвенция о правах ребенка, Конвенция ООН о правах инвалидов и др.). Механизм защиты прав человека в РФ (конституционный, государственный, судебный, собственный). Гарантии основных прав и свобод. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Практическое занятие № 1 (4 часа) Работа с текстом Конвенции о правах ребенка.

Тема 3. Конституционное право

Основы конституционного строя РФ: структура органов государственной власти, принцип разделения властей, суверенитета и т.п. Конституционные права и свободы граждан: политические, экономические, социальные, культурные.

Практическое занятие № 2 (4 часа) Конституционные права и свободы граждан.

Тема 4. Основы гражданского законодательства

Гражданский кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность граждан. Понятие гражданско-правового договора. Основы наследственного права (понятие «наследование», основания наследования, наследование по закону и по завещанию, приобретение наследства, право на отказ от наследования и т.п.). Законодательство о защите прав потребителей. Процессуальные аспекты защиты прав потребителей.

Практическое занятие № 3 (2 часа) Решение ситуационных задач по основам наследственного права.

Практическое занятие № 4 (2 часа) Решение ситуационных задач (по защите прав потребителей), составление претензии.

Тема 5. Основы семейного права

Семейное законодательство РФ. Заключение и прекращение брака. Права и обязанности супругов. Брачный договор. Права и обязанности родителей и детей. Алиментные обязательства членов семьи.

Практическое занятие № 5 (3 часа) Решение ситуационных задач (заключение и прекращение брака, права и обязанности супругов, брачный договор).

Практическое занятие № 6 (1 час) Права и обязанности родителей и детей.

Тема 6. Основы трудового права

Труд и трудовое право. Понятие «трудовой договор». Содержание и сроки заключения трудового договора. Заключение трудового договора (возраст, с которого допускается заключение трудового договора, гарантии при заключении трудового договора, документы, предъявляемые при заключении трудового договора и т.д.). Изменение и прекращение трудового договора (перевод на другую работу, временный перевод, отстранение от работы, расторжение трудового договора по соглашению сторон, другие основания прекращения трудового договора). Рабочее время и время отдыха (нормальная продолжительность рабочего времени, сокращенная продолжительность рабочего времени, работа за пределами нормальной продолжительности рабочего времени, ненормированный рабочий день; понятие и виды времени отдыха, ежегодный оплачиваемый отпуск и др.). Трудовой распорядок. Дисциплина труда. (Правила внутреннего трудового распорядка, поощрения за труд, дисциплинарные взыскания, порядок наложения взысканий, снятие дисциплинарного взыскания). Особенности регулирования отдельных категорий граждан (особенности регулирования труда женщин, инвалидов несовершеннолетних и т.п.) Заработная плата. Гарантии и компенсации. Решение трудовых споров. Рассмотрение и решение коллективных и индивидуальных трудовых споров. Забастовка. Формы самозащиты прав работника. Запрещение локаута. Социальное страхование. Коллективный договор.

Практическое занятие № 7 (2 часа) Трудовой договор.

Практическое занятие № 8 (1 час) Время труда и отдыха.

Практическое занятие № 9 (2 часа) Решение ситуационных задач по вопросам применения дисциплинарных взысканий.

Практическое занятие № 10 (1 час) Особенности регулирования труда несовершеннолетних.

Тема 7. Трудоустройство инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессиональная реабилитация инвалидов. Принципы и технологии профессиональной реабилитации. Особенности регулирования труда инвалидов. Перечень гарантий инвалидов в Российской Федерации. Трудовые льготы, налоговые льготы, льготы и социальные гарантии. Эффективное поведение инвалида на рынке труда. Поиск работы (или другой формы трудовой занятости). Трудоустройство и эффективная самопрезентация. Адаптация на рабочем месте.

Практическое занятие № 11 (2 часа) Составление резюме

Практическое занятие № 12 (2 часа) Осуществление самопрезентации при трудоустройстве

Практическое занятие № 13 (2 часа) Деловая игра «Собеседование с работодателем».

Промежуточная аттестация: зачет

Д.6 Адаптивная физическая культура

Тематический план

| Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----------------------------|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |

| | | | |
|--|------------|-----------|------------|
| Тема 1. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни | 12 | 12 | - |
| Тема 2. Дыхательная гимнастика | 9 | - | 9 |
| Тема 3. Упражнения на координацию | 9 | - | 9 |
| Тема 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса | 9 | - | 9 |
| Тема 5. Упражнения на гибкость | 9 | - | 9 |
| Тема 6. Элементы спортивных игр | 78 | - | 78 |
| Итоговое занятие: зачет | 2 | - | 2 |
| Итого: | 128 | 12 | 116 |

В результате освоения дисциплины Адаптивная физическая культура слушатель должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Тема 1. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни (по 3 часа в каждом семестре).

Правила поведения на физической культуре. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Показатели здоровья. Факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье. Критерии оценки физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Поддержание физической формы. Закаливание. Личная гигиена и здоровье. Рациональное (правильное) питание. Рациональный режим жизни (чередование труда и отдыха). Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Приемы релаксации и самомассажа.

Тема 2. Дыхательная гимнастика (по 3 часа в 1,2,3 семестре)

На занятиях адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая. Под специальными навыками понимается: умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох; хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

умение задерживать дыхание на определенное время; умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха; владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Тема 3. Упражнения на координацию (по 3 часа в 1,2,3 семестре)

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Тема 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса (по 3 часа в 1,2,3 семестре)

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Тема 5. Упражнения на гибкость (по 3 часа в 1,2,3 семестре)

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм. Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма. Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Тема 6. Элементы спортивных игр

Футбол. Волейбол. Настольный теннис. Бадминтон.