Министерство образования Республики Карелия

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Колледж технологии и предпринимательства»
(ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»)

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.05 "Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров"**

2020 год

1. **Внести изменения в рабочие программы дисциплин, профессиональных модулей:**

ОГСЭ.00	**Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**
ОГСЭ.01	Основы философии
ОГСЭ.03	Иностранный язык
ОГСЭ.04	Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.01 ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
38.02.05 «ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ»

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

Организация-разработчик: ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»

Разработчики:

Коледа Е.С., преподаватель общественных дисциплин

Рекомендована Педагогическим советом ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»

Протокол Педагогического совета № 1 от «31» августа 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4-6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	7
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	7-8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»
Программа учебной дисциплины ОГСЭ.01 Основы философии предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППКРС, ППССЗ) на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
- основные категории и понятия философии;
- роль философии в жизни человека и общества;
- основы философского учения о бытии;
- сущность процесса познания;
- основы научной, философской и религиозной картин мира;
- условия формирования личности, о свободе и ответственности за охранение жизни, культуры, окружающей среды;
-социальные и этические проблемы, связанные с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, внеаудиторной самостоятельной работы обучающего 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*48*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),	*48*
из них практические занятия	*2*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*0*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.01 «Основы философии»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
Введение	**Философия, ее смысл, функции и роль в жизни человека и общества**		**2**	**2**
Раздел 1	**Основные идеи мировой философии от античности до новейшего времени**		***22***	
Тема 1.1. Философия Античного мира и Средних веков	**Содержание учебного материала**		*12*	
	1	Античная философия. Досократовский период		*2*
	2	Классическая Античная философия		*2*
	3	Эллинистическая и римская философия		
	4	Философия Средних веков. Патристика		
	5	Философия Средних веков. Схоластика		
	6	Философия эпохи Возрождения		
Тема 1.2. Философия Нового и новейшего времени	**Содержание учебного материала**		*10*	
	1	Философия Нового времени		*2*
	2	Немецкая классическая философия		*2*
	3	Постклассическая философия второй половины XIX - начала XX века		*2*
	4	Русская философия XIX - XX вв.		*2*
	5	Современная философия		*2*
Раздел 2	**Человек - сознание – познание**		***12***	
Тема 2.1. Человек как главная философская проблема	**Содержание учебного материала**		*4*	
	1	Человек как главная философская проблема		*2*
	2	Функциональные характеристики человека		*2*
	3	Смысл жизни		*2*
	4	Человек, общество, государство		*2*
Тема 2.2. Проблема сознания	**Содержание учебного материала**		*4*	
	1	Проблема сознания		*2*
	2	Основные идеи психоанализа		*2*
Тема 2.3. Учение о познании	**Содержание учебного материала**		*2*	
	1	Учение о познании		*3*
	2	***Практическое занятие:*** Формы и методы познания	*2*	*3*
Раздел III	**Духовная жизнь человека (наука, религия, искусство)**		***6***	
Тема 3.1.	**Содержание учебного материала**		*2*	

Философия и научная картина мира	1	Философия и научная картина мира		*2*
Тема 3.2. Философия и религия	**Содержание учебного материала**		*2*	
	1	Философия и религия		*2*
Тема 3.3. Философия и искусство	**Содержание учебного материала**		*2*	
	1	Философия и искусство		*2*
Раздел IV	**Социальная жизнь**		***4***	
Тема 4.1. Философия и история	**Содержание учебного материала**		*1*	
	1	Философия и история		*2*
Тема 4.2. Философия и культура	**Содержание учебного материала**		*1*	
	1	Философия и культура		*2*
Тема 4.3. Философия и глобальные проблемы современности	**Содержание учебного материала**		*2*	
	1	Философия и глобальные проблемы современности		*2*
Дифференцированный зачет			**2**	
		Всего:	***48 часов***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета общественных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:
- посадочные места для обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебные и справочные пособия.

Технические средства обучения:
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Финогентов В.Н., Рожкова Н.В. Основы философии: Учебно-методическое пособие/ В.Н. Финагентов В.Н.- Орел.: ОГАУ, 2016.- 416 с.
2. Канке В.А. Основы философии: Учебник для студентов средних специальных учебных заведений/ В.А. Канке.- М.: Логос, 2016. – 288 с.
3. Горелов А.А. Основы философии: Учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений/ А.А. Горелов. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 320 с.

Дополнительные источники:

1. Лавриненко Н.В., Кафтан В.В. Философия. Том 1. История философии: Учебник и практикум. – 7-е изд./под ред. Н.В. Лавриненко.- М.: «Юрайт», 2018. – 275 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения фронтальных и индивидуальных опросов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения по образовательной программе.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь:	
- ориентироваться в наиболее общих	*Тестирование, опрос, доклады, эссе,*

философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста; - определять значение философии как отрасли духовной культуры для формирования личности, гражданской позиции и профессиональных навыков; - определить значение для жизни человека свободы и ответственности, материальных и духовных ценностей; - формулировать представление об истине и смысле жизни.	*конспектирование*
Знать:	
- основные категории и понятия философии; - роль философии в жизни человека и общества; - основы философского учения о бытии; - сущность процесса познания; - основы научной, философской и религиозной картин мира; - условия формирования личности, свободы и ответственности за охранение жизни, культуры, окружающей среды; - социальные и этические проблемы, связанные с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий.	*Фронтальный и индивидуальный опрос* *Тестирование* *Дифференцированный зачет*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК
по специальности 38.02.05.
« Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров».

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.05«Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

Организация-разработчик: ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»

Разработчики:

Кириллова Ю.В.
Ф.И.О., должность

Рекомендована Педагогическим советом ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»

Протокол Педагогического совета № 1 от «31» августа 2020 г.

© ГАПОУ РК "Колледж технологии и предпринимательства"

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Иностранный язык» по специальности 38.02.05. «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров».

1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 38.02.05. «Товароведение и экспертиза потребительских товаров». Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Иностранный язык» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

3. Цели и задачи дисциплины .

В результате освоения дисциплины «Иностранный язык» обучающийся должен

уметь:

-общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы;

- переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности; «Иностранный язык»,

-самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас.

В результате изучения учебной дисциплины «Иностранный язык» обучающийся должен **знать:**

- лексический (1200 -1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности

4. Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы.

Товаровед- эксперт базовой подготовки должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество,

ОК 3 - Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях,

ОК 4 - Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития,

ОК 5 – Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно- коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности,

ОК 6 - Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями,

ОК 7 –Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 – Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10 – Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний(для юношей).

4. количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*136*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*116*
в том числе:	
практические занятия	*114*
дифференцированный зачет (*если предусмотрено)*	*2*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*20*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (АНГЛИЙСКИЙ)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
			116/20	
Раздел 1.				
Тема 1.1.	**Знакомство**		*14*	
	1.	Повторение грамматического материала	*2*	
	2.	Знакомство, приветствия, фразы делового этикета	*4*	2,3
	3.	Страны, национальности, роль английского языка в деловом общении	*4*	
	4.	Профессии, образование	*4*	*2,3*
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к деловой игре: «Встреча делового партнёра» Работа над проектом: «Самые востребованные профессии в Карелии»		*2*	
Тема 1.2	**Современный мир профессий.**		*16*	
	1.	Время Present Simple. Вопросительные и отрицательные	*2*	
	2	Рабочий день менеджера	*2*	*1,2*
	3.	Время Past Simple	*2*	
	4.	Биография	*4*	
	5.	Моя будущая профессия . Future Simple	*4*	*2,3*
	6.	Контрольные работы	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Презентация: «Известные бизнесмены» Эссе «Я выбираю профессию»		*2*	
Тема 1.3.	**Организация сферы обслуживания.**		*30*	
	1	Организация сферы обслуживания	*2*	*1.2*
	2	Структура и персонал магазина	*4*	*1,2*
	3	Деньги и система расчетов	*2*	*1,2,3*
	4	Отделы универсального магазина	*4*	*1.2*
	5	Магазин одежды.	*4*	*1,2*
	6	Продукты.	*4*	*1.2*
	7	Продовольственный магазин	*4*	*2.3*
	8	Работа с клиентами	*4*	*2.3*
	9	Контрольные работы	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к деловой игре: «В продуктовом магазине» Подготовка к деловой игре: «Покупка одежды»		*4*	

	Работа с жалобами на качество товара Презентации торговых центров Петрозаводска			
Тема 1.4	**Менеджмент**		*12*	
	1	Структура компании	*4*	*1.2*
	2	Работа менеджера	*4*	*1.2*
	3	Деловые качества, условия работы	*4*	*1.2,3*
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа над проектом: «Органограмма компании»		*4*	
Тема 1.5	**Реклама**		*8*	
	1	Виды рекламы	*2*	*1.2*
	2	Стиль рекламной печати	*2*	
	3	Презентация своей продукции	*2*	
	4.	Контрольная работа	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка презентации товара		*2*	
Тема 1.6	**Деловые поездки**		*14*	
	1.	Путешествия, планирование поездки	*4*	*1.2,3*
	2.	В гостинице	*4*	*2.3*
	3.	Деловая поездка	*4*	*1.2,3*
	4.	Экскурсия по городу	*2*	*1.2.3*
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к ролевой игре: «В гостинице» Составление ознакомительной программы для иностранных партнёров		*4*	
Тема1.7	**Навыки общественной жизни (повседневное поведение, профессиональные навыки и умения)**		*20*	
	1	Навыки общественной жизни (повседневное поведение, профессиональные навыки и умения)	*4*	*1.2*
	2	Как устроиться на работу	*2*	*1.2,3*
	3	Собеседование при приеме на работу	*4*	*2.3*
	4	Резюме	*2*	*2.3*
	5	Переписка	*4*	*1.2,3*
	6	Разговор по телефону	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к деловой игре: «Собеседование» Подготовка резюме Анализ вакансий		*2*	
	Дифференцированный зачет		*2*	
		Всего:	*136*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Иностранный язык».

Оборудование учебного кабинета:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- грамматические таблицы;
- дидактические материалы;
- пособия для мультимедийного оборудования.

Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- аудиоаппаратура.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Колесникова Н.Н., Данилова Г.В., Девяткина Л.Н. Английский язык для менеджеров:учебник для студ.сред.проф.учеб.заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 304 с.

Дополнительные источники:

1.Голубев А. П. , Балюк Н.В. , Смирнова И. Б. Английский язык: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб.заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 336 с. Гриф Минобр.
2. Клементьева Т., Шеннон Д. «Счастливый английский», книга 2, Обнинск, Титул, 2007г.

Интернет-ресурсы:
1. English.language.ru
2. www.nonstopenglish.com
3. www.macmillan.ru
4. www.enhome.ru
5 .www.study.ru
6.enghelp.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы	оценка диалогического, монологического и полилогического высказывания; письменная, устная работа по аудированию;
переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности;	оценка перевода аутентичных текстов;
самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас.	устная практическая работа; письменная практическая работа; оценка составления тематического словаря
Знания:	
лексический (1200-1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности.	оценка чтения и перевода (со словарём) иностранных текстов профессиональной направленности; дифференцированный зачёт.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»,

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) _38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»,
Организация-разработчик: ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»

Разработчики:

Петренко Г.Г., преподаватель ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства».

Алексеева Ю.Л., преподаватель ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства».

Утверждено педагогическим советом ГАПОУ РК «Колледжа технологии и предпринимательства».

Протокол педагогического совета № 1 от «31» августа 2020

© ГАПОУ РК "Колледж технологии и предпринимательства"
© Петренко Г.Г., преподаватель ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»
© Алексеева Ю.Л., преподаватель ГАПОУ РК «Колледж технологии и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров», входящей в состав укрупненной группы профессий и специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Раздел «Физическая культура» входит в обязательную частью основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Умения: Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания:

О роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 238 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**238**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**116**
в том числе:	
уроки, лекции	2
практические занятия	110
дифференцированный зачет; зачет (*если предусмотрено)*	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**120**
в том числе:	
1. Техника бега, выполнение комплекса упражнений для развития быстроты, Прыжки в длину с места, Выполнение ОРУ с отягощениями.	16
2. Правила соревнований игры в волейбол, Тактика игры в волейбол, Судейство, упражнения с мячом на ловкость, Тактика нападения в волейболе.	32
3. Выполнение упражнений для развития координации, совершенствование техники скольжения, волнение упражнений: «пистолетик», «фонарик».	26
4. Выполнение упражнений: Отжимания от опоры, подтягивания на низкой перекладине, скручивания из положения лежа, приседания, отжимания, упражнений на гибкость.	34
5. Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости, составить комплекс упражнения для профилактики остеохондроза, составить комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен, Составление комплекса упражнений производственной гимнастики, физкультурной паузы.	12
6. Написание рефератов (для обучающихся отнесенных к СМГ и освобожденных от практических занятий) по темам: 1. Легкая атлетика; 2. Спортивные игры; 3. Фигурное катание; 4. Атлетическая гимнастика; 5. ППФВ.	
Промежуточная аттестация в форме _ дифференцированного зачета; зачета _____	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Физическая культура.
2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. **Тема 1.1.** **Основы знаний.**	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	**2**	
Раздел 2. **Легкая атлетика.**		**16**	
Тема 2.1. **Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 1 Упражнения для разучивания техники бега на короткие и средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
Тема 2.2. **Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 2 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении. Упражнения для разучивания техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.3. **Техника выполнения прыжков в длину с места.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 3 Упражнения для разучивания прыжка в длину с места. Выполнение ОРУ с отягощениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Прыжки в длину с места.		
Тема 2.4. **Метание гранаты с разбега 500 грамм.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 4 Упражнения для разучивания техники метания гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение ОРУ с отягощениями. .		

Раздел 3. Волейбол.		**30**	
Тема 3.1. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение волейболиста.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 5 Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения в стойке волейболиста: вперед, назад, вправо, влево.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Правила соревнований игры в волейбол.		
Тема 3.2. Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 6 Передача мяча над собой, в парах, стоя спиной друг к другу, в кольцо, стоя у стены.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тактика игры в волейбол.		
Тема 3.3. Техника приема мяча снизу двумя руками.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 7 Передача мяча над собой, в парах, стоя спиной друг к другу, в кольцо, стоя у стены.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Судейство соревнований по волейболу.		
Тема 3.4. Техника нападающего удара.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 8 Нападающий удар с места, в прыжке, с разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Упражнения с мячом на ловкость.		
Тема 3.5. Техника верхней прямой подачи мяча.	**Практические занятия**	4	
	ПЗ№ 9-10 Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Судейство соревнований по волейболу		
Тема 3.6. Подача мяча по зонам.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 11 Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Судейство соревнований по волейболу		

Тема 3.7. **Техника блокирования.**	**Практические занятия**		
	ПЗ№ 12 Выполнение ОРУ для развития силы. Выполнение упражнений для разучивания блокирования. Учебная игра волейбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тактика нападения в волейболе.		
	зачет	2	
Раздел 4. **Фигурное катание.**		**32**	
Тема 3.1. **Техника безопасности на уроках фигурного катания. Стойка и перемещения.**	**Практические занятия**	4	
	ПЗ№ 13-14 Выполнение стойки фигуриста и перемещения толчком с опорой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения для развития координации.		
Тема 4.2. **Техника Выполнение скольжения.**	**Практические занятия**	4	
	ПЗ№ 15-16 Выполнение упражнений «фонарики», «дуги».		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Упражнения для развития координации.		
Тема 4.3. **Техника выполнения торможения.**	**Практические занятия**	4	
	ПЗ№ 17-18 Выполнение упражнений «плуг», «полуплуг».		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Упражнения для развития координации.		
Тема 4.4. **Техника выполнения поворотов.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 19 Выполнение упражнений: « дуга», «перетяжка», «тройка».		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование техники скольжения.		
Тема 4.5. **Совершенствование техники скольжения.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 20 Выполнение упражнений: « циркуль», «пистолетик», «ласточка».		

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование техники скольжения.		
Раздел 5. **Атлетическая гимнастика.**		**32**	
Тема 5.1. **Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.**	**Практические занятия**	4	
	ПЗ№ 21-22 Анатомические особенности атлетической гимнастики. Правила выполнения. Количество повторений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Отжимания от опоры.		
Тема 5.2. **Режим питания.**	**Практические занятия**	4	
	ПЗ№ 23-24 Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Опасность применения стимулирующих препаратов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подтягивания на низкой перекладине.		
Тема 5.3. **Техника выполнения упражнений с гантелями.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 25 Упражнения для мышц рук, туловища, ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Скручивания из положения лежа.		
Тема 5.4. **Техника выполнения изометрических упражнений.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 26 Изометрические упражнения для мышц ног, рук.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Приседания.		
Тема 5.5. **Техника выполнения упражнений на тренажерах.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 27 Упражнений на тренажерах для различных групп мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Отжимания.		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура		**20**	
Тема 6.1.	**Практические занятия**	2	

Техника выполнения упражнений для специальной выносливости.	ПЗ№ 28 Упражнения для развития специальной выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости.		
Тема 6.2. **Техника выполнения упражнений для профилактики остеохондроза.**	**Практические занятия**	4	
	ПЗ№ 29-30 Упражнения для профилактики остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составить комплекс упражнения для профилактики остеохондроза.		
Тема 6.3. **Техника выполнения упражнений для профилактики варикозного расширения вен.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 31Упражнения для профилактики варикозного расширения вен.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составить комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен.		
	зачёт	**2**	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	**68**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**68**	

3 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	**4**
Раздел 1. **Легкая атлетика.**		**16**	
Тема 1.1. **Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 32 Упражнения для разучивания техники бега на короткие и средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
Тема 1.2.	**Практические занятия**	2	

Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	ПЗ№ 33 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении. Упражнения для разучивания техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 1.3. Техника выполнения специальных беговых упражнений.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 34 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 1.4. Метание гранаты с разбега 500 грамм.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 35 Упражнения для разучивания техники метания гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение ОРУ с отягощениями.		
Раздел 2.Спортивные игры.		**36**	
Тема 2.1. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение волейболиста.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 36 Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения в стойке волейболиста: вперед, назад, вправо, влево.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Правила соревнований игры в волейбол.		
Тема 2.2. Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 37 Передача мяча над собой, в парах, стоя спиной друг к другу, в кольцо, стоя у стены.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тактика игры в волейбол.		
Тема 2.3. Техника приема мяча снизу двумя руками.	**Практические занятия**		
	ПЗ№ 38 Передача мяча над собой, в парах, стоя спиной друг к другу, в кольцо, стоя у стены.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Судейство соревнований по волейболу.		
Тема 2.4.	**Практические занятия**		

Техника нападающего удара.	ПЗ№ 39 Нападающий удар с места, в прыжке, с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Упражнения с мячом на ловкость.		
Тема 2.5. **Техника верхней прямой подачи мяча.**	**Практические занятия**		
	ПЗ№ 40 Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Судейство соревнований по волейболу		
Тема 2.6. **Подача мяча по зонам.**	**Практические занятия**		
	ПЗ№ 41-42 Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Судейство соревнований по волейболу		
Тема 2.7. **Техника блокирования.**	**Практические занятия**		
	ПЗ№ 43-44 Выполнение ОРУ для развития силы. Выполнение упражнений для разучивания блокирования. Учебная игра волейбол.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Тактика нападения в волейболе.		
	зачет	2	
Раздел 3. **Фигурное катание.**		**20**	
Тема 3.1 **Техника безопасности на уроках фигурного катания. Стойка и перемещения.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 45 Выполнение стойки фигуриста и перемещения толчком с опорой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Упражнения для развития координации.		
Тема 3.2. **Техника Выполнение скольжения.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 46 Выполнение упражнений «фонарики», «дуги».		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Упражнения для развития координации.		
Тема 3.3. **Техника выполнения торможения.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 47 Выполнение упражнений «плуг», «полуплуг».		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Упражнения для развития координации.		
Тема 3.4. **Техника выполнения поворотов.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 48 Выполнение упражнений: « дуга», «перетяжка», «тройка».		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники скольжения.		
Тема 3.5. **Совершенствование техники скольжения.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 49 Выполнение упражнений: « циркуль», «пистолетик», «ласточка».		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники скольжения.		
Раздел 4. **Атлетическая гимнастика.**		**22**	
Тема 4.1. **Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 50 Анатомические особенности атлетической гимнастики. Правила выполнения. Количество повторений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Отжимания от опоры.		
Тема 4.2. **Режим питания.**	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 51 Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Опасность применения стимулирующих препаратов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подтягивания на низкой перекладине.		

Тема 4.3. Техника выполнения упражнений с гантелями.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 52 Упражнения для мышц рук, туловища, ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Скручивания из положения лежа.		
Тема 4.4. Техника выполнения изометрических упражнений.	**Практические занятия**	2	
	ПЗ№ 53 Изометрические упражнения для мышц ног, рук.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Приседания.		
Всего:	**Дифференцированный зачёт**	**2**	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	**238**	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	**116**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**120**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

В связи с отсутствием материально технической базы лыжная подготовка заменена на фигурное катание, а плавание заменено на ППФВ.

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	12
Мяч баскетбольный	5
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	3
Диск «Здоровья»	5
Набивной мяч	5
Обруч	15
Сетка волейбольная	1
Скакалка	20
Тренажеры	15
Туристические коврики	30
Гимнастическая скамья	6
Коньки	10
Шиты баскетбольные	2
Гимнастическая стенка	8

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура НПО, СПО; учебное пособие для студентов/под редакцией А.А. Бишаевой. – 2016.
2. Физическая культура СПО; учебное пособие для студентов/под редакцией А.А. Бишаевой. – 2017.
3. Физическая культура 10—11 кл.; учеб. пособие для студентов/под редакцией В.И. Ляха, А.А.Зданевич — М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие /под редакцией И.С. Барчукова. -М., 2016.
2. Валеология: учебное пособие/под редакцией Э.Н.Вайнер. -М., 2017.

Интернет-ресурсы:

1. http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»
2. http: // pedsovet.ru
3. http: // 1 september. Ru

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии.
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализуя подготовку по учебной дисциплине, образовательное учреждение обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений обучающегося.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины (текущий контроль) осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий и др.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме экзамена.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения по образовательной программе.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательным учреждением создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- оценка выполнения практических заданий; - оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; - оценка за дифференцированный зачет
Знания:	
1. О роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 2. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	- тестирование; - оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; - оценка за дифференцированный зачет

Контрольные нормативы по физической культуре

2 курс

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Бег 1000 метров	3.40.	3.50	4.00	5.00	5.20	5.40
3000 метров (юн.), 2000 метров (дев.)	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.40
Прыжок в	2.30	2.15	1.95	1.85	1.75	1.55

длину с места						
Пресс	50	45	40	45	40	38
Подтягивание	11	9	8	14	10	8
Метание гранаты (700г./500г.)	32	26	22	18	13	11

3 курс

Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег100 метров	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	5.00	5.20	5.40
3000 метров (юн.) , 2000 метров (дев.)	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
Прыжок в длину с места	2.35	2.20	2.00	1.85	1.75	1.55
Пресс	50	45	40	45	40	35
Подтягивание	12	10	8	14	10	8
Метание гранаты (700г./500г.)	38	32	26	23	18	12

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе

Темы по выбору:

1. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
2. Физическая культура в семье
3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
5. Путь к долголетию
6. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения
7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
8. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
9. Социальные ценности и функции физической культуры
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
11. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека

12. Аэробика для всех
13. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека
14. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
15. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры

4 семестр

<u>Обязательная тема:</u>

Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину)

Темы по выбору:

1. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья
2. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности
3. Стрейчинг. Методика занятий стрейчингом
4. Система двигательной активности по К.Куперу
5. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения
6. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
7. Классический, восстановительный и спортивный массаж
8. Основные приемы борьбы с вредными привычками
9.Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению
10. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
11.Туризм и здоровье человека
12.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма
14. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
15. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры

5 семестр

<u>Обязательная тема:</u>

Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

Темы по выбору:

1. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья
2. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции
3. Основные положения методики закаливания
4. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе
5. Основы методики самомассажа
6. Здоровье человека как феномен культуры
7. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры
8. Как стать сильным
9. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин

10. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
11. Основные приемы и методы омоложения организма
12. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
13. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
14. Оптимальный вес и способы его сохранения
15. Анализ сборной России на Олимпийских Играх по волейболу

6 семестр

<u>Обязательная тема:</u>

Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История современного Олимпийского движения.
2. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках
3. Организация и проведения туристического похода
4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
5. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7. Физическая культура молодой матери
8. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
10. Виды и профилактика утомления
11. Методики регуляции эмоционального состояния
12. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы физических упражнений для этой категории людей
13. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх
14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
15. Анализ выступления сборной России по баскетболу на Олимпийских Играх