

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для студентов по выполнению
практических занятий
по дисциплине
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

укрупненная группа: 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА
специальность: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (квалификация: техник)

укрупненная группа: 09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА
специальность: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» (квалификация: техник-программист)
специальность: 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)» (квалификация: техник-программист)

укрупненная группа: 38.00.00 ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ
специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (квалификация: бухгалтер)

укрупненная группа: 40.00.00 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (квалификация: юрист)

укрупненная группа: 43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ
специальность: 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании» (квалификация: менеджер)
специальность: 43.02.11 Гостиничный сервис (квалификация: менеджер)

(базовый уровень подготовки)

Форма обучения: очная

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

И.М. Ким

«28» сентября 2014 г.

Разработчик: Добродомов П.В., преподаватель

Одобрено на заседании ПЦК
дисциплин безопасности жизнедеятельности,
физической культуры и воспитательной работы
Протокол № 1 от «27» 09 2014 г.

Председатель ПЦК

И.В. Шпакова

Согласовано

И.В. Шпакова

подпись

Ф.И.О.

зав. отделением

сиротнично-
технических
специальностей

Пояснительная записка

Данные методические рекомендации к выполнению практических работ являются составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» и предназначен для эффективной организации практических занятий студентов обучающихся по специальности 101101 «Гостиничный сервис», 100114 «Организация обслуживания в общественном питании», 030912 «Право и организация социального обеспечения», 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 230115 «Программирование в компьютерных системах», 230701 «Прикладная информатика» (по отраслям), 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» среднего профессионально образования базового уровня.

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков практические работы ориентированы на формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое совершенствование. Методические указания к практическим работам написаны по блокам направлений физической подготовки.

Методические указания включают в себя:

1. Темы и цели практических работ.
2. Перечень заданий.
3. Алгоритм действий.
4. Формы контроля.
5. Критерии оценки.
6. Оборудование, необходимое для выполнения практических работ.

ПЕРЕЧЕНЬ БЛОКОВ – НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине, рассчитанным на 117 часов обязательной аудиторной нагрузки.

№ темы	Название блоков – направлений	Количество часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Спортивные игры. Баскетбол	22
3.	Волейбол	25
4.	Лыжная подготовка	30
5.	Гимнастика.	20
Итого		117