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**

# ОГСЭ.07. 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: 13.00.00 ЭЛЕКТРО- И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА**
**специальность: 13.02.03 Электрические станции, сети и системы (квалификация: техник-электрик)**

**укрупненная группа: 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**
**специальность: 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) (квалификация: техник-механик)**
**укрупненная группа: 21.00.00 ПРИКЛАДНАЯ ГЕОЛОГИЯ, ГОРНОЕ ДЕЛО, НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО И ГЕОДЕЗИЯ**
**специальность: 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений (квалификация: техник-технолог)**
**специальность: 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин (квалификация: техник-технолог)**

**укрупненная группа: 23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**
**специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (квалификация: техник)**
**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**

**Южно-Сахалинск**
**2014**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ И.М. Ким
«__» сентября 2019 г.

Разработчик(и): Добродомов П.В., руководитель физического воспитания

Одобрено на заседании ПЦК
воспитателей работн., физического воспитания и ОБЖ
Протокол № 1 от «27» 09 2019 г.
Председатель ПЦК
_____ Шамшова Л.В.

Согласовано _____ Костин Ф.В., зав.отделением строительно-технических специальностей
подпись Ф.И.О.

**Пояснительная записка по проведению практических работ по блокам направлений: Гимнастика, настольный теннис, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, профессионально прикладная физическая подготовка, лыжная подготовка.**

Данные методические рекомендации к выполнению практических работ являются составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» и предназначен для эффективной организации аудиторной работе студентов обучающихся по специальности «Право и организация социального обеспечения», «Экономика и бухгалтерский учет», «Организация обслуживания в общественном питании», «Гостиничный сервис», «Бурение нефтяных и газовых скважин», «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений», «Электрические станции, сети и системы», «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», «Компьютерные сети», «Программирование в компьютерных системах», «Прикладная информатика», «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

**В соответствии с рабочей программой на практические занятия отводится:**

| N п/п | Название блока направлений | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Баскетбол. | 34 |
| 2. | Волейбол. | 34 |
| 3. | Настольный теннис. | 16 |
| 4. | Легкая атлетика. | 38 |
| 5. | Лыжная подготовка. | 34 |
| 6. | Профессионально прикладная физическая подготовка. | 38 |
| 7. | Гимнастика. | 46 |
| | **Итого:** | 240 |

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков аудиторная работа ориентирована на формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое совершенствование. Методические указания к практической работе написаны по блокам направлений физической подготовке.

**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.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

***Право и организация социального обеспечения**
**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
***Гостиничный сервис**
**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
***Бурение нефтяных и газовых скважин**
**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
***Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**
**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
***Электрические станции, сети и системы**
**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
***Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**
**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

***Компьютерные сети**

**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

***Программирование в компьютерных системах**

**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

***Прикладная информатика**

**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

***Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 10** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

***Экономика и бухгалтерский учет**

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

**ОК 2** – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3** – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 4** – Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 5** – Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 7** – Брать на себя ответственность за работу членов команды, за 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** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

***Организация обслуживания в общественном питании**

**ОК 2 –** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
***Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования**
**ОК 2** – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
**ОК 3** – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
**ОК 4** – Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
**ОК 6** – Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
**ОК 7** – Брать на себя ответственность за работу членов команды, за 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** – Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
**ПК 3.1** - Участвовать в планировании работы структурного подразделения.
**ПК 3.2** – Участвовать в организации работы структурного подразделения.
**ПК 3.3** – Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.
**ПК 3.4** – Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.