

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
самостоятельных внеаудиторных работ
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 « 24 » 09 2014 г.

Председатель ПЦК

И.В. Шпакова

Согласовано

И.В. Космин Ф.В.

зав. отделением

отделением
технических
специальностей

подпись

Ф.И.О.

Пояснительная записка

Данные методические рекомендации к выполнению внеаудиторных работ являются составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» и предназначен для эффективной организации самостоятельной работе студентов обучающихся по специальностям: 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» (в экономике), 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» среднего профессионально образования базового уровня.

В соответствии с рабочей программой на самостоятельные работы отводится 58 часов внеаудиторного времени специальностям: 230701 «Прикладная информатика» (в экономике), 230115 «Программирование в компьютерных системах», 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

В соответствии с рабочей программой на самостоятельные работы отводится 59 часов внеаудиторного времени специальностям: 030912 «Право и организация социального обеспечения», 101101 «Гостиничный сервис», 100114 «Организация обслуживания в общественном питании», 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков самостоятельная 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 самостоятельной работе 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 внеаудиторной работы.

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

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине, рассчитанным на 58 часов обязательной внеаудиторной нагрузки для специальностей 230701 «Прикладная информатика» (в экономике), 230115 «Программирование в компьютерных системах», 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

№ темы	Название блоков – направлений	Количество часов
1.	Легкая атлетика	12
2.	Спортивные игры. Баскетбол	12
3.	Волейбол	12
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Гимнастика.	10
Итого		58

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

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине, рассчитанным на 59 часов обязательной внеаудиторной нагрузки для специальностей 030912 «Право и организация социального обеспечения», 101101 «Гостиничный сервис», 100114 «Организация обслуживания в общественном питании», 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

№ темы	Название блоков – направлений	Количество часов
1.	Легкая атлетика	12
2.	Спортивные игры. Баскетбол	12
3.	Волейбол	12
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Гимнастика.	11
Итого		59