

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
ОДБ.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

укрупненная группа: **08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА**
профессия: **08.01.05 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ»** (квалификация: столяр строительный; плотник; паркетчик)

укрупненная группа: **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**
профессия: **15.01.05 «Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)»**
(квалификация: электрогазосварщик; электросварщик ручной сварки)

укрупненная группа: **19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ**
профессия: **19.01.17 «Повар, кондитер»** (квалификация: повар; кондитер)

укрупненная группа: **23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**
профессия: **23.01.03 «Автомеханик»** (квалификация: слесарь по ремонту автомобилей; водитель автомобиля; оператор заправочных станций)

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
2014

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
И.М. Ким
«28» 09 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 И.В. зав. отделением инженерно-технических специальностей.
подпись Ф.И.О.

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 150709.02 «Сварщик» (электросварочные и газосварочные работы), 190631.01 «Автомеханик», 260807.01 «Повар, кондитер», 270802.07 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ» среднего профессионально образования базового уровня.

В соответствии с рабочей программой на практические работы отводится 94 часа аудиторного времени.

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. Критерии оценки
5. Формы контроля
6. Оборудование, необходимое для выполнения практических работ.

ПЕРЕЧЕНЬ БЛОКОВ – НАПРАВЛЕНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине, рассчитанным на 117 (48/69) часа обязательной аудиторной нагрузки.

№ темы	Блоки - направления	Количество часов
1.	Легкая атлетика	26
2.	Баскетбол	15
3.	Спортивные игры. Волейбол.	18
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Гимнастика.	20
Итого		94