

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**

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.М. Ким И.М. Ким И.М. Ким, зав. отделением строительно-технологических 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 внеаудиторных занятий студентов обучающихся по профессиям 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 внеаудиторные работы отводится 86 часов внеаудиторного времени.

150709.02 «Сварщик» (электросварочные и газосварочные работы) 32 часа.

190631.01 «Автомеханик» 40 часов.

260807.01 «Повар, кондитер» 36 часов.

270802.07 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ» 45 часов.

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков внеаудиторная 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 внеаудиторной 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. 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 32 часа обязательной
внеаудиторной нагрузки.**

150709.02 «Сварщик» (Электросварочные и газосварочные работы).

№ темы	Блоки - направления	Количес тво часов
1.	Легкая атлетика	8
2.	Баскетбол	6
3.	Спортивные игры. Волейбол.	6
4.	Лыжная подготовка	6
5.	Гимнастика.	6
Итого		32

**Методические указания составлены в соответствии с
тематическим планом по дисциплине, рассчитанным на 40 часов
обязательной внеаудиторной нагрузки.**

190631.01 «Автомеханик».

№ темы	Блоки - направления	Количес тво часов
1.	Легкая атлетика	8
2.	Баскетбол	8
3.	Спортивные игры. Волейбол.	8
4.	Лыжная подготовка	8
5.	Гимнастика.	8
Итого		40

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине, рассчитанным на 36 часов обязательной внеаудиторной нагрузки.
260807.01 «Повар, кондитер»

№ темы	Блоки - направления	Количество часов
1.	Легкая атлетика	6
2.	Баскетбол	6
3.	Спортивные игры. Волейбол.	8
4.	Лыжная подготовка	8
5.	Гимнастика.	8
Итого		36

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине, рассчитанным на 45 часов обязательной внеаудиторной нагрузки.
270802.07 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ» 45 часов

№ темы	Блоки - направления	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Баскетбол	10
3.	Спортивные игры. Волейбол.	9
4.	Лыжная подготовка	8
5.	Гимнастика.	8
Итого		45