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.