

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.М. Ким Космин Ф.В., зав. отделением спортивно-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».

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

## **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).

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