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

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
«28» сентября 2014г.

Разработчик(и): Добродомов П.В., руководитель физического воспитания

Одобрено на заседании ПЦК
воспитательной работы, физического воспитания и ОБЖ
Протокол № 1 от «24» 09 2014г.
Председатель ПЦК
_____ Исаева И.В.

Согласовано ФВКов Костин Ф.В., зав.отделением строительно-технических специальностей
подпись Ф.И.О.

Пояснительная записка по проведению самостоятельной внеаудиторной работы по блокам направлений: Гимнастика, настольный теннис, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, профессионально прикладная физическая подготовка, лыжная подготовка.

Данные методические рекомендации к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы являются составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» и предназначен для эффективной организации внеаудиторной работы студентов обучающихся по специальностей «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 самостоятельные внеаудиторные 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

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков самостоятельная 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 самостоятельной внеаудиторной работе написаны по блокам направлений физической подготовке.

Методические указания включают в себя:

1. Темы и цели самостоятельных внеаудиторных работ
2. Перечень заданий
3. Алгоритм действий
4. Формы контроля
5. Критерии оценки
6. Оборудование, необходимое для выполнения самостоятельных внеаудиторных работ.