



**Физическая культура  
(нормативная  
и практическая часть)**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова  
Кафедра физического воспитания и спорта

## **Физическая культура (нормативная и практическая часть)**

*Методические указания*

*Рекомендовано  
Научно-методическим советом университета  
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2008

УДК 371.48  
ББК Ч 511.1я73  
Ф 51

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2008 года*

Рецензент  
кафедра физического воспитания и спорта Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова

Составители:  
А.В. Буриков, Н.Н. Балабин, И.П. Гладких

**Физическая культура** : метод. указания / А.В. Буриков, Н.Н. Балабин, И.П. Гладких; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2008. – 52 с.

В методических указаниях, составленных для студентов и преподавателей Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, конкретизированы основные цели, задачи и формы физического воспитания в высшей школе, определены обязанности студентов. Представлены зачетные требования и дифференцированные контрольные нормативы для студентов I – III курсов спортивного, основного и специального отделений, разработанные на основе анализа многолетних наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Предназначены для студентов всех специальностей (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 371.48  
ББК Ч 511.1я73

© Ярославский государственный университет  
им. П.Г. Демидова, 2008

## Оглавление

<b>Цель и задачи физического воспитания студентов.....</b>	<b>4</b>
<i>Требования к уровню освоения содержания курса .....</i>	<i>4</i>
<i>Содержание дисциплины ГЭС по ГОС .....</i>	<i>6</i>
<i>Формы занятий физической культурой.....</i>	<i>7</i>
<b>Обязанности студентов .....</b>	<b>8</b>
<i>Освобождение от занятий по физической культуре.....</i>	<i>9</i>
<i>Распределение студентов по учебным отделениям.....</i>	<i>9</i>
<i>Содержание работы учебных отделений .....</i>	<i>10</i>
<i>Зачет по физической культуре .....</i>	<i>11</i>
<i>Зачетные требования по физической культуре для студентов,         отнесённых по состоянию здоровья к основной, подготовительной         и специальной медицинской группе «А» .....</i>	<i>13</i>
<i>Зачетные требования по физической культуре для студентов,         отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской         группе «Б».....</i>	<i>14</i>
<i>Обязательная итоговая аттестация по физической культуре .....</i>	<i>15</i>
<i>Реферат по предмету «Физическая культура».....</i>	<i>16</i>
<i>Основные требования, предъявляемые к реферату.....</i>	<i>16</i>
<i>Структура реферата для студентов I курса, отнесённых по         состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б» .....</i>	<i>17</i>
<i>Структура реферата для студентов II курса, отнесённых по         состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б» .....</i>	<i>18</i>
<i>Структура реферата для студентов III курса, отнесённых по         состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б» .....</i>	<i>19</i>
<i>Оформление реферата по физической культуре.....</i>	<i>19</i>
<i>Собеседование по реферату.....</i>	<i>20</i>
<b>Дневник самоконтроля .....</b>	<b>21</b>
<i>Субъективные и объективные показатели состояния организма .....</i>	<i>22</i>
<i>Субъективные показатели .....</i>	<i>22</i>
<i>Объективные показатели.....</i>	<i>25</i>
<i>Примеры функциональных проб и тестов.....</i>	<i>27</i>
<i>Основные требования к ведению дневника самоконтроля.....</i>	<i>31</i>
<i>Рекомендации по ведению дневника самоконтроля .....</i>	<i>32</i>
<i>Собеседование по дневнику самоконтроля.....</i>	<i>33</i>
<b>Приложения.....</b>	<b>34</b>
<i>Приложение 1. Примерная тематика рефератов для студентов         специальной медицинской группы «Б» по дисциплине "Физическая         культура".....</i>	<i>34</i>
<i>Приложение 2. Образец оформления титульного листа реферата.....</i>	<i>41</i>