



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,
Ф 51 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

Цель и задачи физического воспитания студентов.....	4
<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>
Обязанности студентов	8
<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>
Дневник самоконтроля	21
<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>
Приложения.....	34
<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>