

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Рекомендовано Учебно-методическим советом БГУ
в качестве учебно-методического пособия для обучающихся
по направлениям подготовки бакалавриата

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета
2018

УДК 378.8: 796 (075.8)

ББК 74.480.26

Ф 505

Утверждено к печати редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета.

Рецензенты

А. Е. Павлов, доктор педагогических наук, доцент

Г. Б. Бардамов, кандидат педагогических наук, доцент

**Ф 505 Физическая культура в образовательном процессе
вуза: учебно-методическое пособие / сост. Д. В. Цыбиков,
А. П. Атутов, С. В. Эрхеев. — Улан-Удэ: Издательство Бурят-
ского госуниверситета, 2018. — 100 с.
ISBN 978-5-9793-1181-4**

В учебно-методическом пособии рассмотрены вопросы обучения студентов заочной формы обучения дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Пособие содержит теоретический и практический материал для самосовершенствования физической подготовленности и самоподготовки студентов заочной формы обучения к итоговому контролю.

Предназначено для студентов нефизкультурных факультетов, обучающихся по всем направлениям и специальностям подготовки бакалавриата.

УДК 378.8: 796 (075.8)

ББК 74.480.26

ISBN 978-5-9793-1181-4

© Бурятский госуниверситет, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
1.1. Культура как основной источник формирования физической культуры студентов в образовательном процессе вуза	5
1.2. Физическая культура как социальное явление	10
1.3. Физическая культура в структуре высшего образования	17
1.4. Физическая культура студента заочной формы обучения в зачетно-экзаменационный период	24
1.5. Основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов заочной формы обучения	30
1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	37
1.7. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста	48
1.8. Требование к подготовке и оформлению реферативных работ по физической культуре	57
II. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Глава 2. Физические упражнения как средство определения физической кондиции студента	
2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	69
2.2. Прыжок в длину с места	71
2.3. Поднимание	74
2.4. Вис на перекладине	76
2.5. Наклон туловища вперед	78
2.6. Бег на 1000 м	81
Глава 3. Математическая модель физической кондиции как фактор оценки двигательного возраста студента	
3.1. Математическая модель физической кондиции	85
3.2. Общий уровень физической кондиции	88
3.3. Определение двигательного возраста	89
Экзаменационные вопросы	92
Заключение	93
Приложения	94