

# 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

<b>Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов .....</b>	
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

<b>Глава 2. Физические упражнения как средство определения физической кондиции студента .....</b>	
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
<b>Глава 3. Математическая модель физической кондиции как фактор оценки двигательного возраста студента .....</b>	
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