

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	5
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ .....	10
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	12
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ .....	13
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, ПОЛУЧИВШЕМУ ТРАВМУ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	17
ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УШИБАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ СВЯЗОК И ВЫВИХАХ .....	22
ЛИТЕРАТУРА .....	26