****

Российская Федерация

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени М.В. ЛОМОНОСОВА

ФИЛИАЛ МГУ В г. СЕВАСТОПОЛЕ

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

###### Севастополь

###### 20\_\_\_\_\_**Введение**

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения на 1-2 курсах по дисциплине “Физическая культура”. Он предоставляется преподавателю физической культуры перед приёмом зачета по данной дисциплине.

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающегося спортом за состоянием своего здоровья, динамикой физического развития, физической подготовленности с помощью простых, общедоступных методов. «Собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно – есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья», – писал Ф. Бэкон.

**Пояснительная записка**

Результаты самоконтроля фиксируются студентом самостоятельно путём заполнения соответствующих ячеек таблицы, представленной в приложении 1.

В конце каждого семестра, перед приёмом зачета, студент вычисляет средний балл своего физического состояния как среднее арифметическое значение набранных баллов по всем перечисленным ниже показателям, пробам и тестам.

**Методика оценки показателей физического развития**

**и функционального состояния организма**

**Длина тела (рост)** измеряется с помощью сантиметровой ленты (рулетки), закреплённой на вертикальной стене, при соблюдении правильной осанки, без обуви.

**Масса тела (вес)** определяется на медицинских или бытовых весах, желательно - натощак.

**Индекс массы тела.** Является морфологическим показателем физического развития, позволяющимохарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

ИМТ = m/p², где m – масса тела (кг); р – рост (м).

**Таблица 2 – Оценочная шкала ИМТ (юноши и девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | 10  (норма) | 7  (недостаток массы) | 5  (избыток массы) | 2  (ожирение, истощение) |
| ИМТ | 18,5-24,9 | 18,4-17,0 | 25,0-30,0 | 30,1-35,0  <17,0 |

**Частота сердечных сокращений в покое лёжа.** Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений измеряется полпатрона на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) утром после сна, не вставая с постели, в течение 1 минуты.

**Таблица 3 – Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое лёжа**

**Юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | 10  (отлично) | 7  (хорошо) | 5  (удовлетворительно) | 2  (неудовлетворительно) |
| ЧСС, уд./мин. | 42-62 | 63-74 | 75-89 | 90 и более |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | 10  (отлично) | 7  (хорошо) | 5  (удовлетворительно) | 2  (неудовлетворительно) |
| ЧСС, уд./мин. | 48-68 | 69-80 | 81-95 | 96 и более |

**Проба Генчи.** Характеризует состояние кровеносной и дыхательной систем организма при задержке дыхания на фоне глубокого выдоха. В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных (не максимальных) вдоха и выдо­ха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыха­ния определяется периодом, в течение которого получается спокойно, без волевых усилий воздержаться от вентиляции лег­ких.

**Таблица 4 – Оценочная шкала результатов тестирования (проба Генчи)**

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| секунды | 43 и выше | 40-42 | 37-39 | 34-36 | 31-33 | 28-30 | 25-27 | 22-24 | 19-21 | 18 и ниже |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| секунды | 31 и выше | 29-30 | 27-28 | 25-26 | 23-24 | 21-22 | 19-20 | 17-18 | 15-16 | 14 и ниже |

**Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд.** Характеризует реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Методика определения:

1. Стоя в неподвижном, расслабленном состоянии тела, трижды, с интервалом равным одной минуте, посчитать количество ударов сердца за 60 секунд (**ЧСС исходн**.). Результат подсчета, минимальный по своему абсолютному значению (ЧСС исходн.), использовать для расчета показателя пробы на дозированную нагрузку.

1. Выполнить **20** приседаний за **30** секунд:

И.П. – стойка, ноги врозь, руки на поясе;

1. 1 - присед, руки - вперед, спина прямая;

2 - И.П. (темп приседаний задается метрономом).

3. После 20-ти приседаний посчитать количество ударов сердца за **10** секунд,

с последующим умножением зафиксированного результата на **6**. Полученное значение показывает **ЧСС после нагрузки** в ударах в минуту.

Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

ЧСС после нагрузки – ЧСС исходн. х 100%

ЧСС исходн.

**Таблица 5 – Оценочная шкала результатов проведения пробы на дозированную нагрузку**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| % | до 10 | 11-20 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-60 | 61-68 | 69-75 | 76-80 | 80 и более |

**Субъективная самооценка своего физического состояния** проводится студентом исходя из внутренних ощущений по 10-балльной шкале, где 1-3 балла соответствует состоянию болезни, 4 -5 - после болезненному, 6 -7 - удовлетворительному, 8 -9 – хорошему и отличному, 10 - превосходному.

**Контрольные упражнения для определения физической подготовленности**

**Прыжок в длину с места.** Позволяет определитьскоростно-силовые способности.Оценивается длина прыжка с точностью до 5 смлучшей из трёх попыток.

**Наклон вперед из положения сидя.** Характеризует гибкость. Выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на 3-ем наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см.

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши).** Характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков, маховых движений и скрещивание ног.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).** Характеризует силовую выносливость. Выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки с крестно перед грудью, партнер удерживает ступни. Испытуемый поднимает туловище до вертикального положения, локтями касается колен. Обратным движением возвращается в исходное положение до касания лопатками поверхности. Оценивается количество подъёмов в течение 1 мин.

**Таблица 6 - Нормативы оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Уровни, баллы** | | | | | | | | | |
| **l-й уровень** | | **2-й уровень** | | **3-й уровень** | | **4-й уровень** | | **5-й уровень** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Прыжок в длину с места (сантиметры) | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 | 235 | 240 | 245 | 250 | 255 |
| Наклон вперед из положения сидя  ( сантиметры) | 1 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 19 | 20 |
| Подтягивание на высокой  перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 |

**Методика САН (самочувствие, активность, настроение)**

Для измерения эмоционального состояния испытуемых на момент исследования предлагается опросник – анкета САН (табл. 8), включающая 30 вопросов, характеризующих самочувствие, активность и настроение.

**Таблица 7**

**Вопросник САН Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Самочувствие хорошее С Плохое

2.Чувствую себя сильным 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Слабым

3. Пассивный А Активный

4. Малоподвижный 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Подвижный

\*5. Веселый Н Грустный

6. Настроение хорошее 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Плохое

7. Работоспособный С Разбитый

8. Полный сил 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Обессиленный

9. Медлительный А Быстрый

10. Бездеятельный 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Деятельный

11.Счастливый Н Несчастный

12. Жизнерадостный 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Мрачный

13. Напряженный С Расслабленный

14. Здоровый 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Больной

15. Безучастный А Увлеченный

16. Равнодушный 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Взволнованный

17. Восторженный Н Унылый

18. Радостный 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Печальный

19. Отдохнувший С Усталый

20. Свежий 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Изнуренный

21. Сонливый А Возбужденный

22. Желание отдохнуть 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Соревноваться

23. Спокойный Н Озабоченный

24. Оптимистический 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Пессимистический

25. Выносливый С Утомленный

26. Бодрый 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Вялый

27. Соображать трудно А Легко

28. Рассеянный 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Внимательный

29. Полный надежд Н Разочарованный

30. Довольный 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Недовольный

**Инструкция.**

Оцените свое состояние в день проверки, поставив на шкале знак «X» между противоположными по смыслу характеристиками (в том месте, которое для вас в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами в данный момент). Пользуйтесь всем диапазоном оценок, реже – крайними их значениями. Каждый вопрос представляет собой противоположную по смыслу характеристику отдельной стороны состояния.

Например, самочувствие: хорошее – плохое. Для оценки этой характеристики используется шкала, в которой цифрой 5 обозначается среднее значение этого состояния. Цифрой 6 – состояние «скорее хорошее» и цифрой 4 – «скорее плохое». Соответственно цифрой 7 – «хорошее», 3 – «плохое», цифрами 8 и 2 отмечаются состояния «очень хорошее» и «очень плохое». Для оценки крайних состояний «чрезвычайно» и «сверх всякой меры» используют значения 1 и 9. При оценке самочувствия с помощью противоположных характеристик используется система оценок: «нет ощущения различия» – 0 (5), «скорее да» (4 и 6), «да» (3 и 7), «очень да» (2 и 8), «чрезвычайно («сверх всякой меры») да» (1 и 9).

Для самочувствия (С) и настроения (Н) шкалы оценок составлены справа налево, а активности (А) – слева направо. Каждая шкала предназначена для оценки двух параметров (вопросов). Они представлены парами. На первый вопрос ответ дается над шкалой, на второй – под ней. Ответы обозначаются знаком «X», который выставляется над шкалой или под ней в том ее месте, которое в наибольшей мере отражает состояние в данный момент. Затем подсчитывается сумма баллов по каждому показателю, где 90 – максимальная величина, 10 – минимальная, 50 – средняя

**Методика самооценки деловых и личностных качеств**

Известно, что для руководителя любого уровня немаловажное значение имеют общительность, доброжелательное отношение к людям, эмоциональная стабильность, высокий уровень самоконтроля, развитое самосознание.

Вашему вниманию предлагается методика определения самооценки руководителя по Ф. Фидлеру.

**Инструкция.**

В табл. 9 приведены 10 деловых и 10 личностных качеств. Оцените по 10-балльной шкале (от 0 до 9) психологические качества наиболее предпочитаемого вами сотрудника (+), не называя его фамилии. Оцените качества наименее предпочитаемого сотрудника (–), также не называя фамилию. Затем оцените самого себя. 9 баллов – самый высокий уровень развития качества; 0 – его полное отсутствие.

**Таблица 8**

**Деловые и личностные качества менеджера**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Качества личности** | **Ваша оценка** | | |
| **ДЕЛОВЫЕ** | **Коллеги (+)** | **Коллеги (-)** | **Самого себя** |
| Трудолюбие |  |  |  |
| Инициативность |  |  |  |
| Аккуратность |  |  |  |
| Профессиональная грамотность |  |  |  |
| Организованность |  |  |  |
| Исполнительность |  |  |  |
| Энергичность ответственность |  |  |  |
| Способности к работе |  |  |  |
| Дисциплинированность |  |  |  |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ** |  |  |  |
| Доброжелательность |  |  |  |
| Справедливость |  |  |  |
| Коллективизм |  |  |  |
| Умение держать слово |  |  |  |
| Отзывчивость |  |  |  |
| Уравновешенность |  |  |  |
| Скромность |  |  |  |
| Внешняя привлекательность |  |  |  |
| Жизнерадостность |  |  |  |
| Широта кругозора |  |  |  |
| ***Среднее от 1-10*** |  |  |  |
| ***Среднее от 11-20*** |  |  |  |
| ***Общее среднее*** |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Анализ и интерпретация результатов тестирования**.

Подсчитайте средние баллы по деловым (п. 1 – 1 0) и личностным (п. 11 – 20) качествам всех оцениваемых вами лиц (наиболее предпочитаемого, наименее предпочитаемого, самого себя). Выведите общие средние по всем 20 психологическим качествам.

Проведите анализ и интерпретируйте данные тестирования по следующим позициям:

1. Поставили ли вы какие-либо высокие оценки наименее предпочитаемому сотруднику? Поставили ли вы какие-либо низкие оценки наиболее предпочитаемому сотруднику? Разнообразны ли оценки, которые вы поставили лично себе? Или эти оценки в основном постоянны?

2. Какие качества вы больше всего цените в себе? Деловые или личностные? За какие качества (деловые или личностные) вы более всего цените наиболее предпочитаемого сотрудника? За что вы недолюбливаете наименее предпочитаемого сотрудника? Может оказаться, что некоторые его качества характера схожи с вашими, а в чем-то противоположны вашим. Какие это качества? Почему они для вас важнее других?

3. На условной шкале расположите условные обозначения себя и ваших сотрудников.

Я Сотрудник

0 баллов 9 баллов

Обычно самооценка менеджера на условной шкале располагается между сотрудником (+) и сотрудником (–). К какому из сотрудников ближе всего ваша самооценка? По каким качествам вы ближе к одному, а по каким – к другому сотруднику? Что нового вы узнали о себе? Есть ли качества, по которым вы превосходите коллегу (+)? Что это за качества? Есть ли качества, по которым коллега (–) превосходит вас?

Оценив себя, человек может сознательно, а не стихийно, управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием. Обычно у эффективного руководителя различия между средними оценками наиболее и наименее предпочитаемых коллег небольшие. Руководитель умеет видеть и достоинства не предпочитаемого, и недостатки предпочитаемого коллеги. Примечательно, что не только тело страдает от малоподвижного образа жизни. Исследованиями, проведенными в Калифорнийском университете, показано, что у человека, провалявшегося три недели на диване, коэффициент интеллекта (IQ) снижается на 20 пунктов. Или другой пример. Из двух групп предпринимателей лучшее время и наиболее логичные решения предложенных экспериментаторами деловых и житейских ситуаций показала группа предпринимателей, поддерживающих хорошую физическую форму регулярными занятиями спортом по сравнению с теми, у кого на это нет времени. Т. е. эффективная работа головного мозга человека требует стабильного поступления кислорода и нормального кровообращения. При отсутствии движения эти процессы замедляются, причем особенно сильно страдают творческие способности, а именно возможность принимать решения, находить выходы из ситуаций и разрабатывать сценарии развития событий. Для их восстановления после месяца неподвижного образа жизни требуется несколько дней. Как показывают исследования, способность быстро принимать решение у менеджеров, регулярно занимающихся фитнесом, на 70% выше. Не зря во многих университетах Запада, особенно при подготовке менеджеров, так популярны и даже обязательны занятия спортивными играми, которые способствуют развитию таких необходимых качеств, как быстрота реакции, умение быстро принимать решение при дефиците времени, брать ответственность на себя и т.п.

**Участие**

**в спортивно-массовых мероприятиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование спортивного мероприятия** | **Результат** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Задания преподавателя для самостоятельных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Семестр | Содержание | Подпись |
| Осенний |  |  |
| Весенний |  | подпись |

**Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**подпись фамилия, инициалы**

##### **Зачетные требования**

1. Систематическое заполнение дневника самоконтроля.
2. Подготовка реферата по избранной тематике (I, III семестры).
3. Предъявление перечисленных документов перед приёмом зачета.

**Темы рефератов**

1. Роль физической культуры в развитии личности.
2. Основы государственной политики России в области физической культуры и спорта.
3. Основные достижения России в области физической культуры.
4. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
5. Оценка физического развития человека.
6. Оценка функционального состояния человека.
7. Оценка физической подготовленности человека.
8. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.
9. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
10. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Характеристика физических качеств человека и основные методические направления к их развитию.
12. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания.
13. Физическая культура как социальный компонент.
14. Физическая культура в структуре профессионального образования.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
16. Психофизиологические основы учебного труда студентов.
17. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
18. Особенности занятий избранным видам спорта.
19. Характеристика основных восстановительных средств.
20. Рациональное питание.
21. Характеристика основных средств закаливания.
22. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (применительно к конкретному заболеванию студента).
23. Влияние занятий различных видов спорта на здоровье студентов.
24. Профилактика ВИЧ-СПИД.
25. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студен­тов, их физического и спортивного совершенствования.
26. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.
27. Физическая самоподготовка студентов.
28. Основы индивидуальной спортивной подготовки студентов вузов.
29. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
30. Двигательный режим студентов при использовании средств физической культуры.
31. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье.
32. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
33. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
34. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
35. Здоровье, его содержание, критерии.
36. Факторы здоровья.
37. Здоровье в иерархии потребности жизнедеятельности человека.
38. Личная гигиена и закаливание.
39. Профилактика вредных привычек.
40. Психофизическая регуляция организма.
41. Средства физического воспитания в физическом совершенствовании человека.
42. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
43. Развитие скоростных способностей и их оценка.
44. Развитие силовых способностей и их оценка.
45. Развитие гибкости и ее оценка.
46. Развитие ловкости и ее оценка.
47. Развитие выносливости и ее оценка.
48. Общая физическая подготовка человека.
49. Специальная физическая подготовка спортсмена.
50. Техническая подготовка спортсмена.
51. Физическая подготовка спортсмена.
52. Тактическая подготовка спортсмена.
53. Психологическая подготовка в спорте.
54. Интенсивность физических нагрузок.
55. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.
56. Двигательная активность – характеристика, значение, регулирование.
57. Ходьба как средство оздоровительной физической культуры.
58. Бег как средство самостоятельных занятий.
59. Плавание как средство самостоятельных занятий.
60. Ходьба на лыжах как средство самостоятельных занятий.
61. Велоспорт как средство самостоятельных занятий.
62. Атлетическая гимнастика – система упражнений, развивающих силу.
63. Особенности содержания самостоятельных занятий в студенческом возрасте.
64. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.
65. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
66. Влияние двигательной активности на функциональные системы организма.
67. Физическое развитие и его оценка. Характеристика своего физического развития.
68. Функциональная подготовленность и его ее оценка.
69. Оценка физической подготовленности человека.
70. Шейпинг как система физических упражнений.
71. Калланетика как система физических упражнений.
72. Пилатес как система физических упражнений.
73. Гидроаэробика как система физических упражнений.
74. Роуп-скиппинг как система физических упражнений.
75. Супер-стронг как система физических упражнений.
76. Памп-аэробика как система физических упражнений.
77. Йога – как система физических упражнений.
78. Слайд-аэробика как система физических упражнений.
79. Степ-аробика как система физических упражнений.
80. Система физических упражнений академика Н.М. Амосова.
81. Система дыхательных упражнений К.П. Бутейко.
82. Система оздоровления Кеннета Купера.
83. Система очищения организма Н.А. Семеновым.
84. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.
85. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
86. Аюрведа: древнее учение об искусстве быть здоровым.
87. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
88. Психофизиологичесая характеристика учебной деятельности студента.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студента.
90. Физкультурная пауза как форма активного отдыха.

## **Рекомендуемый список литературы**

1. Апанасенко, Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №10. – С. 45–47.
2. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария.– 1985.– № 6. – С. 55–58.
3. Баевский, Р.М. Измерьте ваше здоровье / Р.М. Баевский, С.Г. Гуров. – М.: Советская Россия, 1988. – С. 17,67.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы, стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В.К. Бальсевич. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – ­120 с.
5. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педа­гогика, 1989. – 191 с.
6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 207 с.
7. Булич, Э.Г.Физическое воспитание в специальной медицинской группе / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
8. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 148 с.
9. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск: Харвет, 2001. – 320 с.
10. Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физическое вос­питание / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. –1995. – № 5. – С. 15–17.
11. Гужаловский, А.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы: программный материал и методические указания ANALYTIC–SERIAL / А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко // Фiзiчная куль­тура i здароỹе. – 1998. – № 3*.* – С. 97–121.
12. Гуревич, Е.Б. Методика занятий со студентами специальных меди­цинских групп, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / Е.Б. Гуревич // Физическая культура и здоровье студентов: сб. науч. тр. / МГУ; под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжака. М.: МГУ, 1988. – С. 78–81.

|  |
| --- |
| 1. Дащинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно- оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: методическое пособие / Л.К.Дащинский – Минск, 1999. 2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И.Дубpoвский – М., 1998. |
| 1. Дембо, А.Г.Врачебный контроль в спорте/А.Г. Дембо.– М.: Медицина, 1988.– 288 с. 2. Желобкович, М.П., Купчинов, Р. И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб.-методическое пособие. - Мн., 2004. - 212 с. 3. Коледа В.А. Физическая культура: учеб. пособие/ В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005. 4. Коледа, В.А. Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студентов I–IV курсов всех специально­стей / В.А. Коледа, В.А. Медведев, К.К. Бондаренко // Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» в 2–х частях. – Го­мель: ГГУ, 1999. – 53 с. 5. Коледа, В.А. Физическое воспитание и учебная деятельность сту­дентов / В.А. Коледа // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков: материалы Междунар. науч. конф. и выставки, Минск, 29–2 октября 1998 г. – Минск, 1999. – С. 78–80. 6. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжью: учебн. пособие / Р.И.Купчинов – Минск, 2007. 7. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск: Унiверсi­тэцкае, 1998. – 221 с. 8. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физиче­ской культуры; под. общ. ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с. 9. Логвин В.П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009.– 60 с. 10. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры личности / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с. 11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. 12. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры: метод. пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007.–80с. 13. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. – метод. пособие / И.И. Лосева [и др.]; под. общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2004. 14. Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с. 15. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов; под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 447 с. 16. Физическая культура: учебная программа для высших учебных за­ведений (для групп специального учебного отделения). – Минск, 2003. – 46 с. 17. Формирование ЗОЖ молодежи / под ред. А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик [и др.]. – М.: Медицина, 1998. – 189 с. 18. Фурманов, А.Г.Оздоровительная физическая культура: учебник для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. 19. Шестакова, Т.Н. Методы оценки эффективности лечебной физиче­ской культуры при заболеваниях внутренних органов / Т.Н. Шестакова. – Минск, 1985. – 55 с. 20. Юшкевич, Т. П. Образование и здоровье. ANALYTIС-SERIAL / Т.П. Юшкевич, А.А. Гужаловский // Фiзiчная культура i здароỹе. – 2000. – № 4. – С. 120–123. 21. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег/Т.П. Юшкевич.– Минск: Полымя, 1985.–111 с. |

**Мониторинг физического здоровья студентов МГУ**

**Анкета участника тестирования**

***(Проставьте любой значок под выбранным ответом и посчитайте их количество по столбцам)***

**Фамилия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_**

**Факультет: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Курс: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа физвоспитания: основная; подготовительная; специальная медицинская;**

**спортивная секция (укажите вид спорта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Отличное** | **Удовлетворит.** | **Плохое** |
| **1** | **Оцените состояние своего здоровья *в текущем году* по предложенным вариантам** |  |  |  |
|  |  | **Улучшилось** | **Не изменилось** | **Ухудшилось** |
| **2** | **Как изменилось Ваше здоровье и самочувствие по отно*шению к прошлому году?*** |  |  |  |
|  |  | **Высокий** | **Умеренный** | **Крайне низкий** |
| **3** | **Оцените уровень своей физической активности *в последние месяцы* (включая учебные занятия, активный отдых, бытовую деятельность)** |  |  |  |
|  |  | **Низкий** | **Достаточный** | **Слишком высокий** |
| **4** | **Оцените уровень нагрузок, предлагаемых Вам *на занятиях по физическому воспитанию* в этом семестре.** |  |  |  |
|  |  | **Нет** | **Изредка** | **Да, всегда** |
| **5** | **Испытываете ли *Вы быструю утомляемость* при любых физических нагрузках (играх, танцах)** |  |  |  |
|  |  | **Да, уверен (а)** | **Недостаточно подготовлен (а)** | **Нет, абсолютно не готов (а)** |
| **6** | **Подготовлены ли вы к выполнению *интенсивных упражнений*, действий соревновательного характера?** |  |  |  |
|  |  | **Нет** | **Изредка** | **Очень часто** |
| **7** | **Беспокоят ли Вас неприятные ощущения, боли в области сердца в п о к о е?** |  |  |  |
|  |  | **Нет** | **Изредка** | **Очень часто** |
| **8** | **Беспокоят ли вас боли в области сердца *при выполнении физических упражнений?*** |  |  |  |
|  |  | **Нет** | **Изредка** | **Очень часто** |
| **9** | **Бывают ли у Вас головные боли, головокружения, обмороки в п о к о е?** |  |  |  |
|  |  | **Нет** | **Изредка** | **Очень часто** |
| **10** | **Беспокоят ли Вас головные боли *при выполнении физических нагрузок?*** |  |  |  |
|  |  | **Нет** | **Изредка** | **Очень часто** |
| **11** | **Беспокоят ли Вас *боли в позвоночнике* или *суставах* в покое после физических упражнений?** |  |  |  |
|  |  | **Да, вполне** | **Не всегда** | **Постоянно не высыпаюсь** |
| **12** | **Достаточно ли Вы *высыпаетесь* в дни физических тренировок (занятий по физической культуре)?** |  |  |  |
|  |  | **Ежедневно** | **Не регулярно** | **Нет** |
| **13** | **Занимаетесь ли Вы элементарным закаливанием *(холодный душ, обтирание, пробежки в легкой спортивной форме и др.)*** |  |  |  |
|  |  | **Да, разумеется** | **Пытался (лась), но не получается** | **Не считаю необходимым** |
| **14** | **Ведете ли Вы *дневник самоконтроля*, проводите тесты по оценке своего физического развития?** |  |  |  |
|  |  | **Постоянно** | **Изредка** | **Нет** |
| **15** | **Изучаете ли Вы *литературу по физической культуре,* спорту, здоровью? Ищете интересные журналы и интернет-источники?** |  |  |  |
|  | **Сумма баллов (в столбцах, по вертикали)** |  |  |  |

**Отчет**

**студента (*ки*) \_\_\_ курса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**фамилия, имя**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по управляемой самостоятельной физкультурно-спортивной работе**

**по дисциплине «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание задания** | **Рекомендации** | **Отметка о выполнении** | |
|  |  |  | **1 сем.** | **2 сем.** |
| 10 | Количество самостоятельных занятий в неделю (включая утреннюю гимнастику) | Не менее 10 |  |  |
| 11 | Двигательная активность за неделю (час.) | 10-12 час. |  |  |
| 12 | Ведение дневника самоконтроля | в течение семестра |  |  |
| 13 | Субъективная самооценка своего физического состояния | ежемесячно |  |  |
| 14 | Самостоятельный контроль функционального состояния студента:   * частота сердечных сокращений в покое лежа (уд./мин.); * проба на дозированную нагрузку – 20 приседаний за 30 секунд (%); * проба Генчи (задержка дыхания на выходе) (с); * индекс массы тела (ИМТ). | ежемесячно  ежемесячно  в начале и в конце сем.  в начале и в конце сем. |  |  |
| 15 | Контрольные показатели для тестирования физической подготовленности  Юноши:  а) подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз);  б) прыжок в длину с места (см);  в) наклон вперед из положения сидя (см,+/- от 0 ).  Девушки:  г) наклон вперед из положения сидя (см,+/- от 0);  д) поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью) (кол-во раз/мин);  е) прыжок в длину с места (см). | ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно |  |  |
| 16 | Участие в спортивных мероприятиях | по индивид. плану |  |  |
| 17 | Итоговая оценка состояния здоровья по сумме баллов |  |  |  |
| 18 | Написание реферата по избранной тематике | по индивид. плану |  |  |

***Примечание:*** *Нагрузочные тесты студентами с отклонениями в состоянии здоровья выполняются с учетом показаний и противопоказаний.*

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

подпись фамилия, инициалы

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись фамилия, инициалы

Приложение 1

### **Таблица 1 - Показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | | I семестр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | II семестр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Частота сердечных сокращений в покое лёжа | Рез. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 2. | Субъективная самооценка своего физического состояния | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 3. | Проба на дозированную нагрузку | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки) | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 8. | Индекс массы тела (ИМТ) | Рез. |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| Балл |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 9. | Проба Генчи | Рез. |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| Балл |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| **Сумма средних баллов по показателям 1-9**  **за семестр** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Средний балл физического состояния за семестр (сумма средних баллов/9)** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Приложение 2

### **Таблица 2 - Показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | | III семестр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | IV семестр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | | май | | | | | июнь | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | | 2 | 3 | 4 | 1 | | 2 | 3 | 4 | 1 | | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Частота сердечных сокращений в покое лёжа | Рез. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 2. | Субъективная самооценка своего физического состояния | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| 3. | Проба на дозированную нагрузку | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки) | Рез. |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| Балл |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |
| 8. | Индекс массы тела (ИМТ) | Рез. |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Балл |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 9. | Проба Генчи | Рез. |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Балл |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **Сумма средних баллов по показателям 1-9**  **за семестр** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средний балл физического состояния за семестр (сумма средних баллов/9)** |  |  |

**Отчет**

**студента (*ки*) \_\_\_ курса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**фамилия, имя**

**по управляемой самостоятельной физкультурно-спортивной работе**

**по дисциплине «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание задания** | **Рекомендации** | **Отметка о выполнении** | |
|  |  |  | **3сем.** | **4 сем.** |
| 10 | Количество самостоятельных занятий в неделю (включая утреннюю гимнастику) | Не менее 10 |  |  |
| 11 | Двигательная активность за неделю (час.) | 10-12 час. |  |  |
| 12 | Ведение дневника самоконтроля | в течение семестра |  |  |
| 13 | Субъективная самооценка своего физического состояния | ежемесячно |  |  |
| 14 | Самостоятельный контроль функционального состояния студента:   * частота сердечных сокращений в покое лежа (уд./мин.); * проба на дозированную нагрузку – 20 приседаний за 30 секунд (%); * проба Генчи (задержка дыхания на выходе) (с); * индекс массы тела (ИМТ). | ежемесячно  ежемесячно  в начале и в конце сем.  в начале и в конце сем. |  |  |
| 15 | Контрольные показатели для тестирования физической подготовленности  Юноши:  а) подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз);  б) прыжок в длину с места (см);  в) наклон вперед из положения сидя (см,+/- от 0 ).  Девушки:  г) наклон вперед из положения сидя (см,+/- от 0);  д) поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью) (кол-во раз/мин);  е) прыжок в длину с места (см). | ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно  ежемесячно |  |  |
| 16 | Участие в спортивных мероприятиях | по индивид. плану |  |  |
| 17 | Итоговая оценка состояния здоровья по сумме баллов |  |  |  |
| 18 | Написание реферата по избранной тематике | по индивид. плану |  |  |

***Примечание:*** *Нагрузочные тесты студентами с отклонениями в состоянии здоровья выполняются с учетом показаний и противопоказаний.*

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

подпись фамилия, инициалы

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись фамилия, инициалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **им. М.В. ЛОМОНОСОВА ФИЛИАЛ МГУ В г. СЕВАСТОПОЛЕ**  **Кафедра Физического Воспитания и Спорта**  **Спортивный модуль**  **Участие во внутривузовских соревнованиях**  *)*   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид спорта | Дата | Результат | ФИО, подпись ответственного преподавателя | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |   **Посещение соревнований с участием сборных университета**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Мероприятие | Дата | ФИО. подпись тренера сборной | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |   **Выполнение норм ГТО**   |  |  | | --- | --- | | Результат | Дата присвоения значка\* | |  |  |   *Учитывается при наличии подтверждающего документа. Результат действителен для текущего семестра*  **Модуль самостоятельной работы**  **Участие во внешних соревнованиях**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Вид спорта | Дата | Результат | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |   **Посещение фитнес-клубов, спортивных клубов и т.д.** *(10 баллов)*  Период занятий  **Итог работы в семестре**  *Для получения зачета необходимо набрать* ***72 баллов***   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Учебный модуль | Научный модуль | Спортивный модуль | Модуль с/р | | Баллы |  |  |  |  |   **ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ баллов**  **Подпись ст. преподавателя** | **МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **им. М.В. ЛОМОНОСОВА ФИЛИАЛ МГУ В г. СЕВАСТОПОЛЕ**  **Кафедра Физического Воспитания и Спорта**  **ДНЕВНИК**  **работы студента**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **(*ФИО студента*)**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | *Учебная группа* | *Курс* | *Семестр* | *Факультет* | Номер зачетной книжки | |  |  | **1** |  |  | |  |  | **2** |  |  | |  |  | **3** |  |  | |  |  | **4** |  |  |   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **(*ФИО преподавателя по физвоспитанию*)**   |  |  | | --- | --- | | *Группа здоровья* | *ФИО, подпись преподавателя, принявшего справку* | |  |  | |  |  | |  |  |   *Инструктаж Инструктаж*  *пройден \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ провел \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *(подпись студента*) (*ФИО, подпись преподавателя*) |