



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. Р. Е. АЛЕКСЕЕВА»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-НАУЧНЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

## ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА

по «**Элективному курсу по физической культуре и  
спорту**»

Выполнил

**Дневник самоконтроля** *Фамилия И.О.*

Институт *ИФХТ*иМ Группа *19 БТПз*

Проверил

Старший преподаватель  
Кафедры «Физическое воспитание»  
*Фамилия И.О.*

Нижний Новгород  
2020

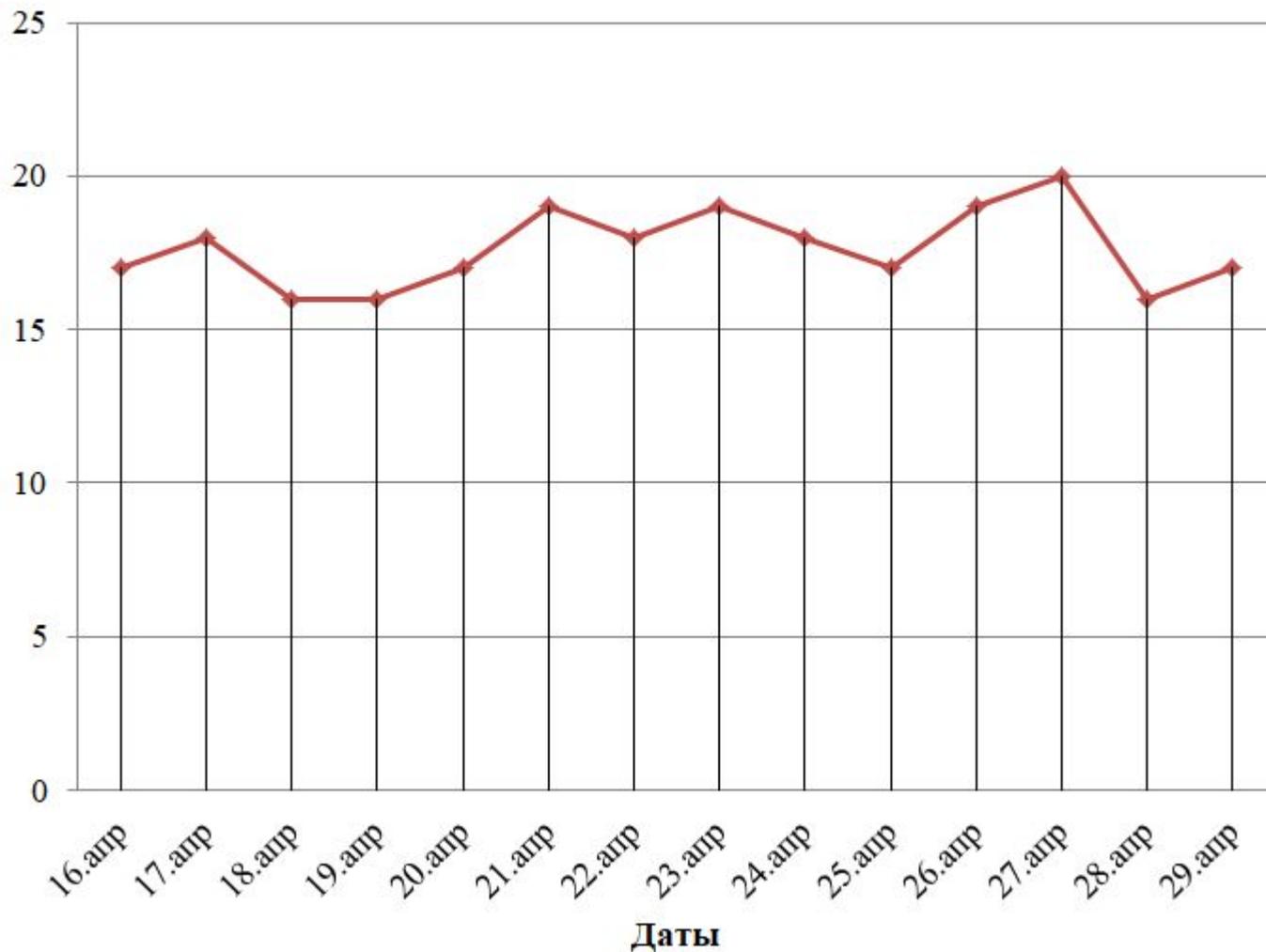
# Показатели работоспособности

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей работоспособности (за весь период).*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат баллы*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели работоспособности

пример оформления графиков ( этот слайд необходимо удалить перед отправкой презентации преподавателю)

раз/мин



# Показатели самочувствия

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей самочувствия (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат баллы*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели сна

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей сна (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат баллы*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели сна

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей сна (за весь период)*
- ***ВНИМАНИЕ!** Ось абсцисс – даты, ось ординат часы*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели аппетита

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей аппетита (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат баллы*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели жалоб

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей жалоб (за весь период).*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат баллы*
- *Жалобы есть – 1 балл, жалоб нет – 0 баллов*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели усталости

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей усталости (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат баллы*
- *Усталость есть – 1 балл, усталости нет – 0 баллов*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели частоты дыхательных движений

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей частоты дыхательных движений (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат – количество вдохов в минуту*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели частоты сердечных сокращений

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей частоты сердечных сокращений (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат – количество ударов в минуту*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели пробы Штанге

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей пробы Штанге (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат - количество секунд*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели пробы Генчи

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей пробы Генчи (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат - количество секунд*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели ортостатической пробы

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей ортостатической пробы (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат – количество ударов в минуту*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели одномоментной пробы

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей одномоментной пробы (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат – проценты*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели физической подготовленности

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат - количество раз*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели физической подготовленности

**Поднимание туловища из положения лежа**

- *Здесь необходимо вставить цветной график динамики показателей Поднимания туловища из положения лежа (за весь период)*
- *Ось абсцисс – даты, ось ординат - количество раз в минуту*
- *Оси обязательно должны быть подписаны*

# Показатели физической подготовленности

Наклон вперед из положения стоя с прямыми

- Здесь необходимо **ногами** вставить цветной график динамики показателей Наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами (за весь период)
- Ось абсцисс – даты, ось ординат – балл
- Оси обязательно должны быть подписаны

# ВЫВОДЫ

## по субъективным показателям

- *Здесь необходимо описать как менялись в течение всего периода показатели работоспособности, самочувствия, сна, аппетита, жалоб, усталости (динамика показателей, соответствие норме)*

# ВЫВОДЫ

## ПО ОБЪЕКТИВНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

- *Здесь необходимо описать как менялись в течение всего периода показатели частоты дыхательных движений, частоты сердечных сокращений (динамика показателей, соответствие норме)*

# ВЫВОДЫ

## ПО ОБЪЕКТИВНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

- *Здесь необходимо описать как менялись в течение всего периода показатели пробы Штанге, пробы Генчи, ортостатической пробы, одномоментной пробы (динамика показателей, соответствие норме)*

# **ВЫВОДЫ**

## **по показателям физической подготовленности**

- *Здесь необходимо описать как менялись в течение всего периода показатели сгибания и разгибания рук, поднимания туловища из положения лежа, наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами.*
- *Если вы относитесь к группе студентов освобожденных от практических занятий – пишете фразу  
«От сдачи нормативов освобожден»*

# ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

- *Здесь необходимо описать чем была для вас полезна данная работа, какие были сложности при выполнении работы, планируете ли в дальнейшем вести дневник самоконтроля*