

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

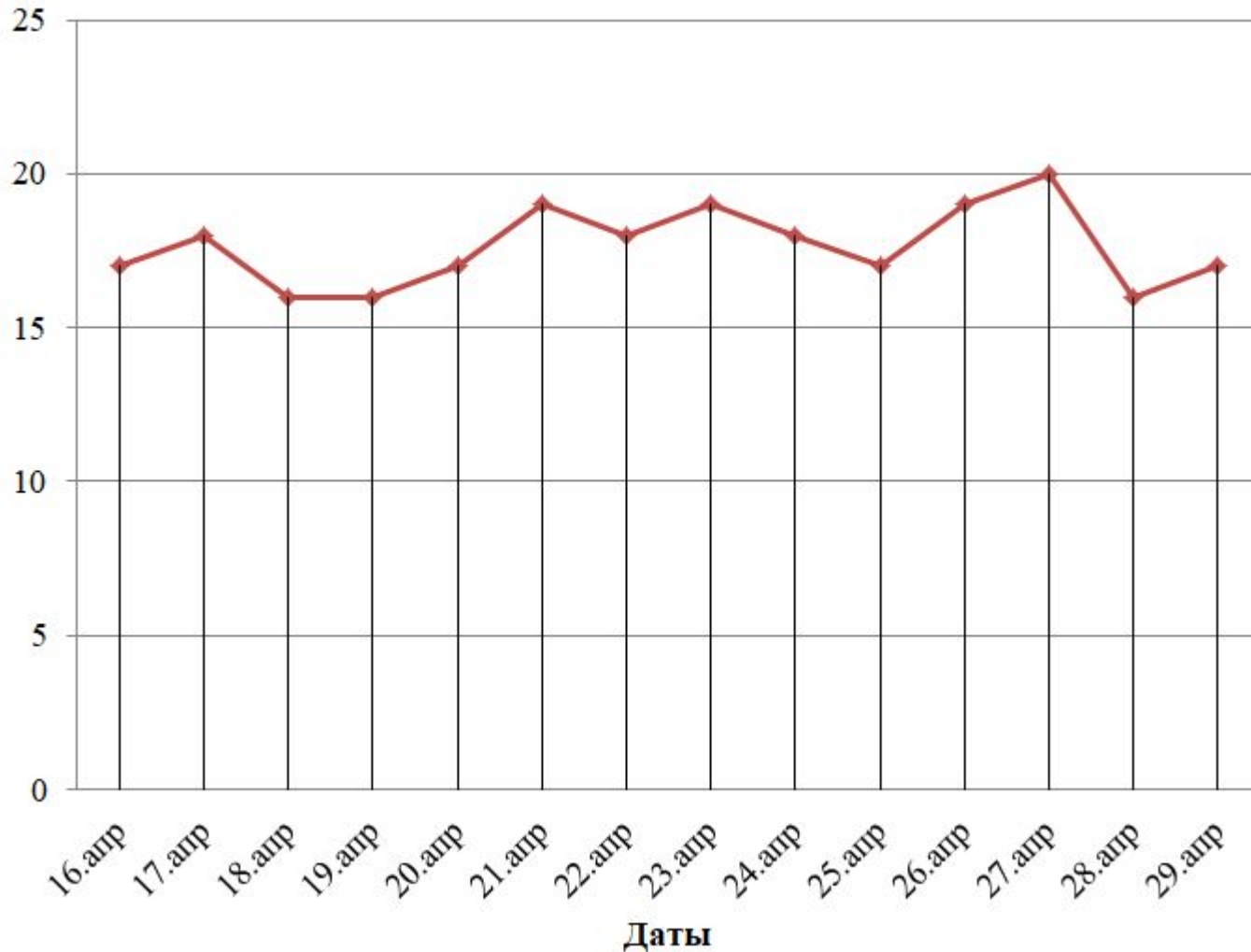
Показатели работоспособности

- *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*