

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования и социальных технологий»

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Дневник физического совершенствования

Студента (ки) _____ факультета

(Ф.И.О.)

Дата рождения _____

1 курс _____ группа 20__ -20__ уч.год. Преподаватель _____

2 курс _____ группа 20__ -20__ уч.год. Преподаватель _____

3 курс _____ группа 20__ -20__ уч.год. Преподаватель _____

4 курс _____ группа 20__ -20__ уч.год. Преподаватель _____

Курган 2013

Дневник физического совершенствования/ Т.В. Зубарева. - Курган: ГБОУ СПО «Курганский государственный колледж», 2013. – 26 с.

Допущено к изданию учебно-методическим советом ГБОУ СПО «Курганский государственный колледж». Протокол № 4 от 15.05.2013 года.

Автор-составитель: Зубарева Татьяна Владимировна, преподаватель физической культуры ГБОУ СПО «Курганский государственный колледж».

Рецензенты:

Сазонов Алексей Иванович, преподаватель ГБОУ СПО «Курганский государственный колледж»

Дневник физического совершенствования студента служит для учета самостоятельных занятий физической культурой и спортом, регистрации антропометрических изменений, показателей функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима, является неотъемлемой составляющей процесса физического воспитания в колледже.

© Зубарева Т.В., 2013

© ГБОУ СПО «Курганский государственный колледж», 2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дневник физического совершенствования студента служит для учета самостоятельных занятий физической культурой и спортом, регистрации антропометрических изменений, показателей функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима, является неотъемлемой составляющей процесса физического воспитания в колледже.

Дневник является документом для получения зачета по курсу физического воспитания. Ежемесячно студенты выполняют установленные преподавателем контрольные упражнения. Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий физическими упражнениями, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Дневник призван усилить мировоззренческую направленность физического воспитания студенческой молодежи и способствовать всестороннему индивидуальному самосовершенствованию.

В Дневник здоровья студент записывает показатели физического развития, функционального состояния (таблица 1) и физической подготовленности (таблица 2), полученные в ходе определения уровня физического состояния, проводимого под наблюдением преподавателя в соответствии с Программой физического воспитания студентов I – IV курсов Курганского государственного колледжа.

Зафиксированные данные студент анализирует с помощью системы 10-ти балльных шкал и определяет уровень своего физического состояния, на момент тестирования. В дневнике здоровья, также, отмечаются задания для самостоятельных занятий, фиксируется участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях колледжа и указываются необходимые зачетные требования.

Систематическое ведение дневника здоровья предусматривает:

- получение студентом знаний, в области физической культуры, по основам воспитания двигательных способностей и особенностям функционирования организма человека;
- овладение умениями определять и оценивать в динамике уровень своего физического состояния по показателям физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также составлять, обосновывать и проводить комплексы физических упражнений для воспитания двигательных способностей с учетом имеющихся медицинских ограничений и противопоказаний в двигательной деятельности;
- воспитание осознанной необходимости в занятиях физической культурой, например, самостоятельных занятий и самоконтроля, а также здорового образа жизни.

Дневник здоровья является личным документом студента. Он ведется на протяжении всего периода обучения в колледже и предоставляется преподавателю в конце каждого семестра при сдаче зачета.

Дневник здоровья может служить документом, характеризующим уровень состояния здоровья будущего специалиста.