

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»

Кафедра «Физическое воспитание»

Отчет о проектной работе по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
на тему: «Анализ результатов по общей физической подготовки за
2020/2023 учебные года»

Выполнили: ст. гр. ББП-20-01

Д.Ф. Кайбышева

(подпись,
дата)

Проверил: доцент

М.В. Егоров

(подпись,
дата)

Уфа 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Результаты развития физической подготовки и анализ данных за 2020/2023 учебные года	5
Заключение	10

Введение

Физическое воспитание – важная составляющая процесса формирования здорового, гармонично и всесторонне развитой личности. Оно направлено на охрану и укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма и улучшению его работоспособности, своевременное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, обеспечения надлежащего уровня физического состояния; воспитание интереса и потребности в двигательной активности, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Физкультура и спорт в нашей жизни имеют столь серьезное и видимое значение, что говорить об этом просто нет нужды. Каждый может самостоятельно проанализировать и оценить значение физкультуры и спорта в своей собственной жизни. Но при этом нельзя забывать, что физкультура и спорт в нашей жизни имеют общенациональное значение, это по-настоящему сила и здоровье нации.

Каждый сознательный человек понимает, что в жизни не должно быть крайностей. Нельзя полностью посвящать себя только умственному или только физическому труду, ведь каждая крайность ведет к негативным последствиям. Ведь люди, занимающиеся умственным трудом, к которым, без сомнения, относятся студенты и преподаватели, очень часто переутомляются. Именно для гармоничного развития человека и для успешной умственной работы существует комплекс физических упражнений. Деятельность студентов, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, такие занятия проходят в форме активного отдыха.

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг человека.

Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям. Всё это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и достаточно исследовано благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1. Результаты развития физической подготовки и анализ данных за 2020/2023 учебные года

Занятия по физической культуре в университете проводились 2 раза в неделю по 2 часа в течение 3-х лет в соответствии с учебным планом. Используя методы контрольных испытаний (сдача нормативов), я вела анализ развития физических качеств своей физической подготовленности с 1 по 3 курс.

Критерии оценки физической подготовленности служили следующие контрольные тесты: бег 100 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание в упоре лежа на гимнастической скамейке (отжимание), поднятие/опускание корпуса из положения лежа на спине, приседания.

Рассмотрим мой дневник занятий в период начала 2 учебного семестра 1 курса (2021 год); конец 2 курса 4 семестра (2022 год); конец 3 курса 6 семестра (2023 год).

День недели	Дата	ЧСС		Само-чувствие	Подтяги - вание	Пресс	Упражн-я на спину	Отжимания	Приседания	Ходьба/бег	Другие упражнения
		утром	вечером								
понедельник	11.01	81	75	10	-	45	Скручивани я	10x3(от пола)	3x25	Быстрая ходьба 2ч	Тренировка в спортзале
вторник	12.01	80	81	10	-	47	-	10x3(от стола)	3x30	Бег 30мин	-
среда	13.01	78	79	9	-	50	Скручивани я	10x3(от стола)	3x35	Быстрая ходьба 1ч	Танцы 3 часа
четверг	14.01	82	79	10	-	50	Растяжка	10x3(от стола)	3x25	Быстрая ходьба 1ч	-
пятница	15.01	77	75	10	-	47	Растяжка	10x3(от пола)	3x30	Бег 45мин	Тренировка в спортзале
суббота	16.01	79	80	10	-	48	Растяжка	10x3(от стола)	-	Ходьба 2ч	Танцы 3 часа
воскресенье	17.01	82	79	10	-	-	Растяжка	-	-	-	-
ИТОГО за неделю						287		180	435		
Мах результат за 1 подход в конце недели						50		30	105		
ИТОГО за месяц											

Таблица 1 – дневник занятий за 20 учебную неделю 2-го учебного семестра 2021 г.

ФИО студента Кайбышева Диана Фидратовна

Учебная группа ББП-20-01

№ учебной недели 35

День недели	Дата	ЧСС		Само-чувствие	Подтягивание	Пресс	Упражн-я на спину	Отжимания	Приседания	Ходьба/бег	Другие упражнения
		утром	вечером								
понедельник	25.04	80	79	10	-	60	Скручивания, растяжка, планка 3х30сек	15х3(от кровати)	3х35	Бег 30мин	Тренировка в спортзале
вторник	26.04	82	76	10	-	59	Растяжка, планка 3х35сек	15х3(от пола)	3х30	Бег 30мин	Танцы 3 часа
среда	27.04	79	81	9	-	58	Скручивания, растяжка, планка 3х40сек	15х3(от кровати)	3х35	Быстрая ходьба 2ч	Тренировка в спортзале
четверг	28.04	87	79	9	-	60	Растяжка, скручивания, планка 45 сек	15х3(от пола)	3х30	Бег 40мин	Танцы 3 часа
пятница	29.04	80	73	10	-	60	Растяжка	15х3(от кровати)	3х35	Бег 45мин	Тренировка в спортзале
суббота	30.04	74	75	10	-	60	Растяжка	15х3(от кровати)	3х30	Ходьба 2ч	-
воскресенье	01.05	77	83	10	-	-	Растяжка	-	-	Быстрая ходьба 1ч30мин	-
ИТОГО за неделю						357		270	585		
Мах результат за 1 подход в конце недели						60		45	105		

Таблица 2 – дневник занятий за 35 учебную неделю 4-го учебного семестра 2022 г.

ФИО студента Кайбышева Диана Фидратовна Учебная группа ББП-20-01 № учебной недели 30

День недели	Дата	ЧСС		Само-чувствие	Подтягивание	Пресс	Упражн-я на спину	Отжимания	Приседания	Ходьба/бег	Другие упражнения
		утром	вечером								
понедельник	20.03	74	75	10	-	60	Скручивания, растяжка, планка 3х40сек	14х3(от пола)	3х50	Бег 30мин	Тренировка в спортзале
вторник	21.03	75	73	10	-	60	Растяжка, планка 3х40сек	15х3(от пола)	3х45	Ходьба	Танцы 4 часа
среда	22.03	79	79	10	-	65	Скручивания, растяжка, планка 3х45сек	15х3(от пола)	3х50	Быстрая ходьба 1ч	-
четверг	23.03	73	81	9	-	60	Растяжка, скручивания, планка 60 сек	20х3(от пола)	3х45	Бег 40мин	Танцы 4 часа
пятница	24.03	81	75	10	-	60	Растяжка	20х3(от пола)	3х50	Ходьба 3ч	Тренировка в спортзале
суббота	25.03	83	76	8	-	65	Растяжка	20х3(от пола)	3х35	Ходьба 2ч	-
воскресенье	26.03	79	80	10	-	-	Растяжка, растяжение мышц грудной клетки	-	-	Быстрая ходьба 1ч30мин	Танцы 2 часа
ИТОГО за неделю						370		312	825		
Мах результат за 1 подход в конце недели						65		60	170		

Таблица 3 – дневник занятий за 30 учебную неделю 6-го учебного семестра 2023 г.

Таким образом, хочу сделать вывод проделанной работы за период 2020-2023 год. За данный период можно увидеть положительную динамику физического развития. Максимальное количество выполнения пресса с 45 увеличилось до 65 раз в минуту, тем самым среднее количество пресса увеличилось на 15.

В 2021 году во втором учебном семестре мне было сложно отжиматься от пола все подходы, а в 2023 у меня нет проблем отжиманий от пола. Максимальное количество выполнения отжимания с 10 увеличилось до 20 раз за подход, тем самым среднее количество пресса увеличилось на 15.

С каждым годом динамика продолжает идти только в положительную сторону – об этом свидетельствуют данные в таблице. Можно сделать анализ результатов, регулярные занятия приводят к повышению физической подготовки. В моем случае, отлично сказывается на регулярных занятиях по танцам. Выносливость стала лучше, легче переносить длительные кардио-нагрузки.

Заключение

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, надо, прежде всего, регулярно посещать уроки физкультуры. Там обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, там можно научиться играть в баскетбол, волейбол и в другие спортивные игры.