

УДК 377.131.11+371.263

ББК 75.1

Ш36

Рецензенты:

О.В. Баянкин, доцент, кандидат педагогических наук,
и.о. зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания,
директор института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО АлтГПУ;
Е.В. Бодюков, доцент отделения физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
АлтГТУ им. И.И. Ползунова, кандидат педагогических наук

Ш36 Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента :
рабочая тетрадь / Е. И. Шеенко, Р. О. Валынкин, Н. Ю. Молчкова. –
М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 47 с.

ISBN 978-5-4499-1473-6

Учебное издание предназначено для студентов вузов всех форм обучения для подготовки, как к теоретическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт», так и к практическим занятиям по дисциплине «Физическое воспитание». Основной идеей издания является создание общего представления о ценностях физической культуры и формирование осознания необходимости высокого уровня самостоятельной физкультурной активности для обеспечения полноценной, плодотворной и качественной жизнедеятельности.

Рабочая тетрадь содержит учебные задания по физической культуре для самостоятельного выполнения студентами. Задания разработаны в виде письменной тестовой работы, позволяющей оценить уровень знаний, а также широкой батареи практических тестовых заданий, позволяющих оценить уровень физической подготовленности и функционального состояния. Также в рабочей тетради представлены разделы для самостоятельного расчета динамики уровня личной физической культуры студента.

Издание будет полезно всем интересующимся и самостоятельно занимающимся физической культурой, а также преподавателям для мониторинга физической воспитанности студентов и их прилежания.

ISBN 978-5-4499-1473-6 © Шеенко Е. И., Толистинов Б.Г., Халев И.А., 2020
© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление,
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
РАЗДЕЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ	6
РАЗДЕЛ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ»	19
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	27
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	33
ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЦЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	38
ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЙТИНГА «ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ»	44
РАСЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	45
ЛЕПЕСТКОВАЯ ДИАГРАММА РЕЗУЛЬТАТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА	46