Протокол Задания 4.5

**Самооценка сформированности компетенции по ФКиС и выполнения плана индивидуального физического развития**

Для самооценки сформированности компетенции по ФКиС заполните предложенный протокол. Опишите в 4-5 предложениях, сформирована ли у Вас данная компетенция, исходя из полученных результатов таблицы.

В задании 1.5 (1 семестр) Вам было предложено заполнение протокола «Индивидуальный план физического развития», вернитесь к данному заданию и сопоставьте планируемые результаты и фактические, сделайте вывод.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Студент | **Гуртякин Е. А.** | | | | | | | | |
| Группа | **КИ23-17/1Б** | | | | | | | | |
| Физкультурно-спортивная специализация | Атлетическая гимнастика, ИКИТ (корпус 17Ж), ул. Академика Киренского, 26, к. 1 | | | | | | | | |
| *Формируемая компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.* | | | | | | | | | |
| **Оцениваемые параметры.**  **Самооценка:** | **Уровень овладения** | | | | | | | | |
| **1 семестр** | | | | **4 семестр** | | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** |
| уровня физической активности |  | + |  | |  | |  | | + |
| уровня физической подготовленности |  | + |  | |  | |  | | + |
| состояния сердечно-сосудистой системы |  | + |  | |  | |  | | + |
| состояния дыхательной системы |  |  | + | |  | |  | | + |
| психического состояния (тревоги, депрессии). |  |  | + | |  | |  | | + |
| функционального состояния организма с помощью двигательных тестов |  | + |  | |  | |  | | + |
| овладения методикой проведения самостоятельных занятий |  | + |  | |  | |  | | + |
| овладения методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья |  | + |  | |  | |  | | + |
| овладения средствами совершенствования основных физических качеств |  |  | + | |  | |  | | + |
| овладения методами самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий. |  | + |  | |  | |  | | + |
| умения применять информационные технологии для планирования самостоятельных занятий | + |  |  | |  | |  | | + |
| **Целевые показатели физического развития** | | | | | | | | | |
|  | Наименование упражнения | | | Результат 1 семестр | | План 4 семестр | | Факт 4 семестр | |
| Скоростные возможности – упражнение из ВФСК ГТО на выбор | Бег на 100м | | | 12,6 сек | | 12,5 сек | | 12,5 сек | |
| Выносливость  – упражнение из ВФСК ГТО на выбор | *Бег на 3км* | | | *13 мин* | | *12 мин* | | *12 мин* | |
| Сила  – упражнение из ВФСК ГТО на выбор | *Подтягивания* | | | *15* | | *15* | | *15* | |
| Гибкость  – упражнение из ВФСК ГТО на выбор | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье* | | | *14см* | | *15см* | | *16см* | |
| Скоростно-силовые возможности  – упражнение из ВФСК ГТО на выбор | *Отжимания* | | | *30* | | *40* | | *40* | |
| **Вес (кг)** | | | | 62 | | 65 | | 62,2 | |
| **Вывод** | | | | Компетенция УК-7 сформирована на среднем уровне. За 4 семестра достигнут прогресс по всем параметрам. | | | | | |