

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Монахова Елена Геннадьевна*

## **САМОКОНТРОЛЬ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ**

*Методические указания по изучению дисциплины по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
профиль «Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)»*

Новокузнецк

2020

Монахова Е.Г.

Самоконтроль на тренировочном занятии: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» / Е.Г.Монахова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 11 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

Е.Г. Монахова, 2020  
Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## **Содержание**

Содержание .....	3
1. Цель и задачи дисциплины .....	3
2. Разделы дисциплины .....	4
3. Содержание дисциплины .....	4
4. Тематика рефератов .....	4
5. Тестовые задания .....	5
6. Вопросы к зачету .....	5
7. Рекомендуемая литература и электронные источники .....	7

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Самоконтроль на тренировочном занятии» является овладение современными методами самодиагностики уровня физического развития в процессе тренировочных занятий.

## **2. Разделы дисциплины**

1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Методы оценки физического развития и физической подготовленности, методики самоконтроля.

## **3. Содержание дисциплины**

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

Методы оценки физического развития и физической подготовленности, методики самоконтроля. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании (по К. Куперу). Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.

## **4. Тематика рефератов**

1. Антропометрические показатели дыхания (ЖЕЛ, МВЛ, жизненный индекс). Артериальное давление (АД).
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

4. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

5. Диагностика и самодиагностика организма: виды, цели, задачи.

6. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **5. Тестовые задания**

**1. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это ....**

- 1) текущее состояние;
- 2) оперативное состояние;
- 3) готовность спортсмена.

**2. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий называется:**

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

**3. Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований называется:**

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

**4. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.), которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях:**

- 1) контроль за подготовкой спортсмена;
- 2) комплексный контроль;
- 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

## **6. Вопросы к зачету**

1. Дневник самоконтроля.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
3. Методика определения уровня развития быстроты.

4. Методика определения уровня развития выносливости.
5. Методика определения уровня развития гибкости.
6. Методика определения уровня развития ловкости.
7. Методика определения уровня развития силы.
8. Методика оценки приспособляемости к нагрузке (ортостатическая проба).
9. Методика оценки приспособляемости к нагрузке (тест Руфье).
10. Методика оценки системы дыхания (проба Генчи).
11. Методика оценки системы дыхания (проба Штанге).
12. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
13. Методика оценки физической работоспособности (12-минутный беговой тест К. Купера).
14. Методика оценки физической работоспособности (Гарвардский степ-тест).
15. Методика оценки физической работоспособности (МПК).
16. Методика оценки физической работоспособности (тест PWC170).
17. Методики оценки системы дыхания (проба Серкина, проба Розенталя, индекс Скибинской).
18. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
19. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
20. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
21. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
22. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
23. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
24. Педагогический контроль, его содержание и виды.
25. Приспособляемость к нагрузке.
26. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
27. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
28. Субъективные и объективные показатели самоконтроля: рост, масса тела, окружность грудной клетки, мышечная сила, пульс (ЧСС).
29. Физическая работоспособность.

## **7. Рекомендуемая литература и электронные источники**

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. – Электронные текстовые данные. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Электронные текстовые данные. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 178 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
3. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Электронные текстовые данные. – Москва : Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
4. Мелихов, В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах : учебное пособие / В. В. Мелихов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Электронные текстовые данные. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. – 123 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.