

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.07.ДВ.01.02 Самоконтроль на учебно-тренировочном занятии**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2024**

Новокузнецк 2024

**Лист внесения изменений**  
в РПД К.М.07.ДВ.01.02 Самоконтроль на учебно-тренировочном занятии

Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.) для ОПОП 2024 года набора на 2024/2025 учебный год по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура и дополнительное образование».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей кафедры физической культуры и спорта, протокол № 6 от 29.02.2024 г. (зав. кафедрой А.А. Артемьев)

## Содержание

1. Цель дисциплины .....	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки .....	4
Место дисциплины.....	5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1 Учебно-тематический план.....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. ....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	6
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	7
5.1. Учебная литература. ....	7
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ....	8
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	8
6. Иные сведения и (или) материалы. ....	9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....	9
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	9

## 1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины К.М.07.ДВ.02 «Самоконтроль на тренировочном занятии» является овладение современными методами самодиагностики уровня физического развития в процессе тренировочных занятий.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-4, ПК-5.

## Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре.	ПК-2.1. Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК-2.2. Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК-2.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры.	Знать: – основные понятия, этапы организации педагогического процесса по физической культуре. Уметь: – выявлять проблемы в организации педагогического процесса по физической культуре; – использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся Владеть: – навыками организации проведения различных форм занятий культурно-досуговой деятельности в организациях различного типа
ПК-5. Способен планировать, организовывать и проводить досуговые физкультурно-спортивные мероприятия	ПК-5.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; ПК-5.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; ПК-5.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ПК-5.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	Знать: – морфологические особенности, критерии оценки физического развития занимающихся, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса. Умеет: – планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; – планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом величины тренировочной нагрузки, уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Владеет: – навыком планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.

## Место дисциплины

Дисциплина включена в «Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, часть, формируемая участниками образовательных отношений. Дисциплина осваивается на V курсе в девятом семестре.

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28
Аудиторная работа (всего):	28
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	18
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 9 – зачет

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	34	4	8	22	УО, ПР
2.	Методы оценки физического развития и физической подготовленности	38	6	10	22	УО, ПР

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

	сти, методики самоконтроля.					
	Промежуточная аттестация					УО-3
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>44</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 4 – Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	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.
2.	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.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
2.	Методы оценки физического развития и физической подготовленности, методики самоконтроля.	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. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<i>Текущая учебная работа в семестре</i>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80	Лекционные занятия (5 лекций)	1 балла – посещение одного лекционного занятия. 3 балла – посещение и конспектирование одного лекционного занятия.	1-15
		Практические за-	1 балл – посещение одного практиче-	9-27

		нения (9 занятий)	ского занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	
		Письменная работа (4 работы)	За одну работу: 4 балла – правильно выполнено 51-65% заданий 5 балла – правильно выполнено 86 - 100% заданий	16-20
		Устный опрос (3 темы)	5 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 6 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	15-18
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>41 - 80</b>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				<b>51 – 100</b>

## **5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

### **5.1. Учебная литература.**

#### *Основная учебная литература:*

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. – 87с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

#### *Дополнительная учебная литература:*

1. 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.

2. 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.

3. 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.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<p><b>113</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–занятий лекционного типа;</li> <li>–занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>–текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> переносное - экран, ноутбук, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<p><b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).</p> <p><b>Оборудование:</b> кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<p><b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов:</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

## 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>



2. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
3. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation – <http://www.fisu.net>

## **6. Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1. Примерные темы письменных учебных работ**

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.

### **6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

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 РWC170).
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.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))