

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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**

Б1.В. ДВ.01.02 Самоконтроль на тренировочном занятии

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*заочная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2024

## Содержание

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

## 1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Б1.В.01.ДВ.01.02 «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 бакалаврита: ПК-3.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональные		ПК-3. Способен осуществлять контроль и самоконтроль на тренировочном занятии.

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ПК-3. Способен осуществлять контроль и самоконтроль на тренировочном занятии.	ПК-3.1. Осуществляет педагогический контроль во время тренировочных занятий. ПК-3.2. Владеет методиками самоконтроля на тренировочном занятии.	Б1.В.ДВ.01.01 Комплексный контроль в подготовке спортсмена. <b>Б1.В.ДВ.01.02 Самоконтроль на тренировочном занятии.</b> Б2.В.01(П) Профильная практика по избранному виду спорта. ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование.

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-3. Способен осуществлять контроль и самоконтроль на тренировочном занятии.	ПК-3.1. Осуществляет педагогический контроль во время тренировочных занятий. ПК-3.2. Владеет методиками самоконтроля на тренировочном занятии.	Знает: – объективные и субъективные показатели самоконтроля. Умеет: – оценивать эффективность тренировочного занятия исходя из показателей состояния своего здоровья; – вести дневник самоконтроля. Владеет: – основами методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; – навыком проведения контрольных тестов и функциональных проб для самооценки резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, вестибулярно-

		го аппарата.
--	--	--------------

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

Таблица 4. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	28	12
в том числе:		
лекции	14	6
практические занятия, семинары	14	6
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)	80	92
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 6 – зачет	4 (III курс, летняя сессия – зачет)

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

### 3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	52	8	4	40	УО, ПР
2.	Методы оценки физического развития и физической подготовленности, методики самоконтроля.	56	6	10	40	УО, ПР
	Промежуточная аттестация					УО-3

<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.

<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	
---------------	------------	-----------	-----------	-----------	--

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	50	2	2	46	УО, ПР
2.	Методы оценки физического развития и физической подготовленности, методики самоконтроля.	54	4	4	46	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	

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

Таблица 7. 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.

<sup>2</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.

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 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (6 занятий)	3 балла – посещение 1 лекционного занятия.	3-18
		Практические занятия (6 занятий)	4 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	24-30
		Итоговый тест	24 балла (51 - 65% правильных ответов) 39 баллов (66 - 84% правильных ответов) 52 балла (85 - 100% правильных ответов)	24-52
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	5-10
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

## 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. – Элек-

тронные 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 НФИ 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> <i>переносное</i> - экран, ноутбук, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 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</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

<p>Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному 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>	
--	--

### **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 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.

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