

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
«18» марта 2025г.

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 **2025**

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	6
3.1 Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	7
5.1. Учебная литература	8
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.	8
– занятий лекционного типа;	8
– занятий семинарского (практического) типа;	8
– текущего контроля и промежуточной аттестации.	8
– занятий семинарского (практического) типа;	8
– текущего контроля и промежуточной аттестации.	8
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	9
Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:	9
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.01.02 «Самоконтроль на учебно-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. 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–1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач	ПК–1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура. ПК–1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00. ПК–1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Знает: –понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; –программное обеспечение образовательного процесса; –медико–биологические основы физкультурно–спортивной деятельности; –психолого–физиологические особенности обучающихся.; – современные методики диагностики; – особенности проведения диагностики психологического, анатомо–физиологического и функционального состояния организма обучающихся; –способы обработки и оценки результатов диагностики. – методику развития физических качеств; –технологию обучения двигательным действиям; –особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: –разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; –использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. –ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико–биологическую и психолого–физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; –использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. – выбирать методики диагностики;

		–создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо–физиологического и функционального состояния организма обучающихся; – оценить и интерпретировать результаты диагностики. –подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – использовать различные технологии обучения двигательным действиям; –планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки. Владеет: – методологией преподавания физической культуры; –основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; –содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; –знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; –способами анализа полученных результатов и их оценки; –навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; –навыками проведения диагностики обучающихся; – умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; –способен прогнозировать физкультурно–спортивные достижения обучающихся; –навыками формирования ЗОЖ обучающихся; –умением использовать физкультурно–спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры; – способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.
ПК–2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК–2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в	–умеет оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. Владеет: –методиками формирования двигательных

	соответствии с требованиями ФГОС 00 и спецификой учебного предмета. ПК–2.2 Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). ПК–2.3 Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся . –современными средствами оценки образовательных результатов обучающихся
--	--	--

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

Таблица 4. 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)	30
Аудиторная работа (всего):	30
в том числе:	
лекции	14
практические занятия, семинары	16
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)	42
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 9 – 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 трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Диагностика и самодиагностика ор- ганизма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	34	4	8	22	УО, ПР
2.	Методы оценки физического разви- тия и физической подготовленно- сти, методики самоконтроля.	38	6	10	22	УО, ПР
	Промежуточная аттестация					УО-3
Всего:		72	14	16	42	

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.	Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамо-

¹ 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.

	товленности, методики самоконтроля.	метрии. 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 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (6 лекций)	3 балла – посещение одного лекционного занятия.	3-18
		Практические занятия (12 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 66-85% 5 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	36-60
		Письменная работа (2 работы)	6 баллов – пороговое значение 11 баллов – максимальное значение	12-22
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
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
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				10-20
Суммарная оценка по дисциплине: 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. – 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.	113 Учебная аудитория для проведения: –занятий лекционного типа; –занятий семинарского (практического) типа; –текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.),	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные. Учебно-наглядные пособия.	
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS 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). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	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 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))