



**«Красноярский  
монтажный колледж»**



# **Методы контроля и самоконтроля на занятиях физической культуры**

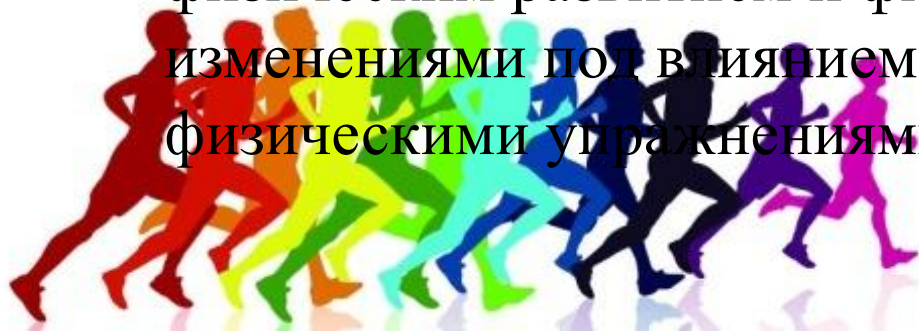
Презентацию подготовил руководитель  
физического воспитания  
Дианов П.В



# Цель работы



- Основная цель контроля при занятиях физической культурой и спортом за состоянием организма — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д.
- Основная цель самоконтроля – это регулярные наблюдения за состоянием своего личного здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.



# задачи



- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.



# Применяемые виды контроля



Систематическое педагогическое воздействие и анализ информации, полученной в результате наблюдений за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся анализировался

**ПЕДАГОГИЧЕСКИМ  
ВРАЧЕБНЫМ и САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ  
ВИДАМИ КОНТРОЛЯ**



# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ



## Содержание педагогического контроля:

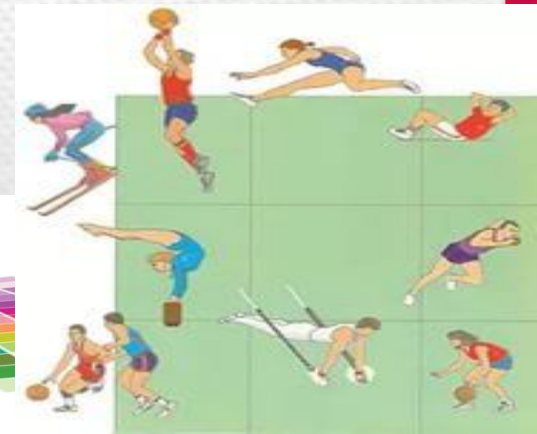
- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за физическими нагрузками;
- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением во время соревнований.



# Применяемые виды педагогического контроля



- 1) антропометрические показатели (чсс., вес, рост)
- 2) определение физической нагрузки во время занятия;
- 3) контрольные испытания;
- 4) педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом.



# ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

комплексное медицинское обследование  
физического развития и функциональной  
подготовленности занимающихся к  
физическим упражнениям

## ФОРМЫ:

- Первичное обследование
- Повторное обследование
- Дополнительное обследование



# САМОКОНТРОЛЬ



включает в себя

*простые общедоступные наблюдения*

*учет показателей (сон, аппетит, настроение, желание тренироваться, болевые ощущения, самочувствие, пульс).*

*Спортивные результаты – тесты.*





# Объективные показатели

- Рост
- Масса тела
- Окружность грудной клетки
- Динамометрия
- ЧСС
- ЖЕЛ
- Потоотделение



# Субъективные показатели

- Сон
- Аппетит
- Самочувствие
- Потоотделение
- Желание заниматься на занятиях
- Настроение
- Головные боли
- Одышка
- Боли в мышцах, в правом подреберье



№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	24.09	27.09	31.09	03.10
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до урока после урока	62 72 10 10 12	62 72 10 – –	68 82 14 15 18	66 79 13 – –	65 77 12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Задания на уроке	Челночный бег 3 x 9м, 10,2с	Нет	Подтягивание, 5 раз	Нет	Прыжок в длину с места, 145 см
7	Желание заниматься на уроке	Плохое	Отличное	Не особенное	Отличное	Отличное
8	Болевые ощущения	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет	Тупая боль в области печени	Нет	Нет

# Уровень развития двигательных качеств

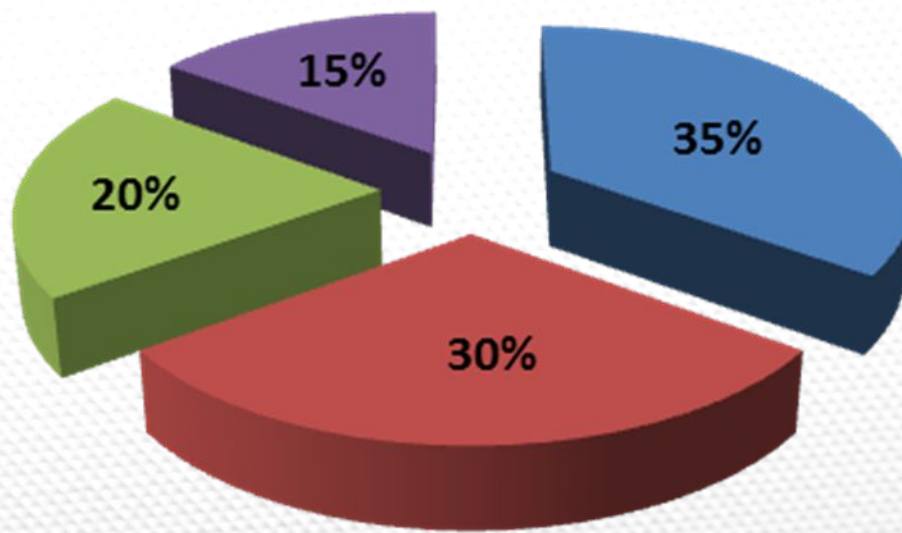
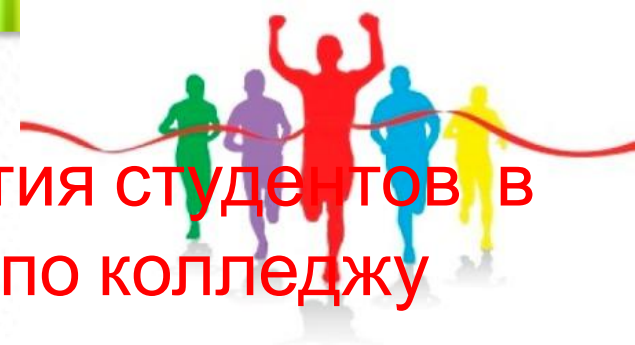


*определяется на основании типовых тестовых заданий  
(периодичность – 2 раза в год)*

- бег на 30,60 и 100 м (оценка скоростных способностей);
- прыжок в длину с места (показатель развития силовых способностей мышц ног);
- подтягивание в висе (мальчики) и отжимание от пола (девочки) (показатель локальной силовой выносливости);
- бег 500 м. (девочки) и 1000 м. (мальчики) (показатель специальной выносливости);
- Плавание свободным стилем для мальчиков 50м., девочек 25 м.(показатель общей выносливости);
- подъем туловища из положения лежа «руки за головой» (силовой выносливости мышц туловища) и др.



# Процентное соотношение участия студентов в спортивных соревнованиях по колледжу



■ 1 курс ■ 2 курс ■ 3 курс ■ 4 курс



# Расчет веса по возрасту и росту



Рост, см	20–29 лет		30–39 лет		40–49 лет		50–59 лет		60–69 лет	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
148	50,8	48,4	55	52,3	56,6	54,7	56	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58	55,7	57,3	54,8
152	51,3	51	58,7	55	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68	64,5	67	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71	68,5	74,4	72,7	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74	75,6	72	72,2	70
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78	76,5	76,3	73,8	74,3	71,3
168	70,8	68,5	76,3	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81	79,8	79,6	76,8	76,9	75
172	74,1	72,8	79,3	77	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79	84,4	83,7	83	79,4	79,3	78
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83	78,2	85,6	82,4	88	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88	85,9
186	93,1	89,2	95	91	96,6	92,9	92,8	89,6	89	87,3
188	95,8	91,8	97	94,4	98	95,8	95	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9



# Излишний вес тела, как с ним бороться



Важно помнить, какой бы способ калькуляции правильного веса вы не выбрали, результат расчётов не следует воспринимать, как абсолютную истину. Все показатели будут приблизительными и ориентировочными. И джинсы от этих расчетов все равно не налезут. Так что гантели в руки, ноги в кроссовки, замок на холодильник и вперед — навстречу результату.





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый раз в канун нового года мы желаем друг другу нового счастья. Но многие слышали выражение: «Счастливой жизни нет, есть лишь счастливые дни». Так вот я желаю Вам всем в грядущем 2020 году 365 счастливых дней.

**СПАСИБО ВСЕМ ЗА ВНИМАНИЕ**

