Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

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 **2022**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
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. 5
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. 7
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 бакалаврита: ПК-4.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональная		ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре

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-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре.	ПК-4.1. Знает формы, методы, средства и приемы организации педагогического процесса по физической культуре. ПК-4.2. Осуществляет использование в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся. ПК-4.3. Демонстрирует навыки применения технологий использования в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	К.М.07.01.12 Диагностика физического состояния К.М.07.ДВ.01.01 Двигательная рекреация в адаптивной физической культуре **К.М.07.ДВ.01.02 Самоконтроль на учебно-тренировочном занятии** К.М.08.01.12 Основы физической реабилитации К.М.09.05(У) Технологическая практика. Избранный вид спорта К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа К.М.09.08(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки К.М.09.10(Пд) Преддипломная практика

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-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

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

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

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоемкость 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 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] 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, методики самоконтроля.	38	6	10	22	УО, ПР
	Промежуточная аттестация					УО-3
Всего:		**72**	**10**	**18**	**44**	

[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.

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
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.
Содержание практических занятий		
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 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	36-60

			работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	
		Письменная работа (2 работы)	6 баллов – пороговое значение 11 баллов – максимальное значегие	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 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
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.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
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)*)