МБОУ «Подюжская СШ им.В.А.Абрамова»

Контроль и самоконтроль на уроках физической культуры

Презентацию подготовила Е.В.Зайкова,
учитель физической культуры

КОНТРОЛЬ

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

ВРАЧЕБНЫЙ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Содержание педагогического контроля:

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

ВИДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

1) **хронометрирование деятельности занимающихся на уроке;**
2) **определение физической нагрузки во время урока;**
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

Врачебно-педагогический контроль

- Проводится совместно учителем и медицинским работником.
- Включает санитарно-гигиенический контроль за местом проведения занятий.
- Может включать санитарно-просветительскую работу, пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

САМОКОНТРОЛЬ

- Представляет систему самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Является дополнением врачебно-педагогического контроля.
- Предшествует процесс обучения.

самоконтроль

включает в себя

простые общедоступные наблюдения

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

Спортивные результаты – тесты.

Виды самоконтроля

- состояние здоровья (давление, пульс, количество дней, пропущенных по болезни);
- уровень физического развития (рост, вес, динамометрия, спирометрия);
- уровень развития двигательных качеств (устанавливаются по региональным тестам);
- степень владения умениями и навыками в объеме учебной программы для конкретного класса.

Объективные показате

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

Субъективные показат

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

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);**
- **бег на 2000 м для девочек и на 3000 м для мальчиков (показатель общей выносливости);**
- **подъем туловища из положения лежа «руки за головой» (показатель силовой выносливости мышц туловища) и др.**

№ 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 х 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

	12 ноября	19 ноября	24 ноября
Самочувствие			
Сон			
Аппетит			
Настроение			
Желание заниматься			
Что понравилось	Игра «Грибы-шалуны»	Прыжки в длину с места	Команда «Вихрь»
Результат	Заработал 5 очков	145 см	Команда победила
Самооценка			

Использованные Интернет-ресурсы

http://bmsi.ru/doc/8743231b-ad00-4f81-8298-134b917382bf
http://infourok.ru/samokontrol_na_urokah_fizicheskoy_kultury-367605.htm
http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/23/konspekt-uroka-s-prezentatsiey-samokontrol-pri
http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/samokontrol.html
http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00158646_0.html
http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/samokontrol-na-urokakh-fizichieskoi-kul-tury
https://yandex.ru/images/search?text=%D1%81%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D1%8B&stype=image&lr=2&noreask=1&source=wiz