



**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 при занятиях спортом:

## ТЕСТЫ

физического  
состояния



# 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 показатели

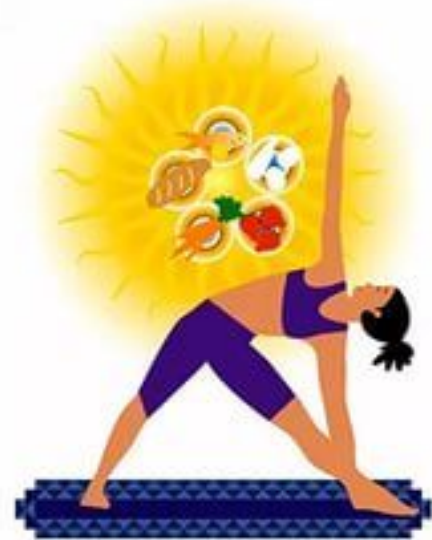
- Рост
- Масса тела
- Окружность грудной клетки
- Динамометрия
- ЧСС
- ЖЕЛ
- Потоотделение



# Субъективные показатели

- 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 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

	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://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://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&stypе=image&lr=2&noreask=1&source=wiz>