МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им В.П. Астафьева»

(КГПУ им В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья

Кафедра теоретических основ физического воспитания

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине теории и методике физической культуры и спорта

**Комплексная оценка физической подготовленности в физической культуре и спорте.**

Выполнила:

Юдина Мария Игоревна

Форма обучения – очная

Руководитель:

Старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания

Кройтор Александр Сергеевич

Дата (защиты) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск, 2018

**Содержание**

**Введение………………………………………………………………………......3**

**Раздел 1. Общая характеристика физической подготовленности…….…..5**

§1.1. Для чего нужна оценка физической подготовленности…………..……...5

§1.2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений……..…7

§1.3. Общие аспекты физического воспитания школьников…………..………9

§1.4. Закономерности физического развития детей школьного возраста…...10

§1.5. Планирование специфических результатов, содержания и форм построения физического воспитания…………………………………………..12

**Раздел 2. Комплексная оценка физической подготовленности……….…14**

§2.1. Оценка уровня физической подготовленности школьников…………...14

§2.2. Методы определения уровня физической подготовленности школьников………………………………………………………………………17

§2.3. Пробы для определения уровня физической подготовленности…….....20

§2.4. Педагогический контроль………………………………………..………..22

**Заключение………………………………………………………………..…….27**

**Список используемой литературы....………………………………………...29**

**Введение**

Актуальность выбранной темы обуславливается тем, что определение физической подготовленности имеет существенное значение для учителя физического воспитания и учащегося. Для специалиста всегда была важна потребность располагать конкретным и объективным измерением, как физической подготовленности воспитанников, так и эффективности собственной педагогической деятельности. Для учащегося измерение дает объективную информацию о физической подготовленности и позволяет видеть, как прогрессирует его уровень. Тем самым, тестирование имеет стимулирующее значение.

Цель курсовой работы: найти перечень тестов, для определения оценки физической подготовленности ученика и спортсмена.

Задачи курсовой работы:

1. знать исходный уровень физической подготовленности ее изменение на определенный период;

2. выявление преимуществ и недостатков применяемых средств, методов обучения и форм организации физкультурных занятий.

3. разработка дневника самоконтроля, как для учащегося, так и для спортсмена.

4. стимулировать учащихся для улучшения спортивных результатов.

Объект:перечень тестов определения уровня физической подготовленности.

Физическая подготовленность – это еще и процесс развития, который распознается по внешним характеристикам. Даже внешне человек с высоким уровнем подготовки отличается от того, кто далек от спорта и не следит за питанием. Ведь человек, который придерживается определенного графика занятий, соблюдает диету, отказывается от различных пагубно влияющих на состояние организма привычек, всегда будет выглядеть хорошо и чувствовать себя просто замечательно!

Показатели физической подготовленности еще обуславливаются принадлежностью людей к различным возрастным категориям. Молодому поколению гораздо легче развивать красивую и ровную осанку, выполнять определенный ряд упражнений, а также выдерживать некоторые силовые нагрузки. Человеку преклонного возраста в тренировках уже много чего будет не под силу, так как здоровье просто-напросто не позволит справиться с дополнительной работой.

**Раздел 1. Общая характеристика физической подготовленности.**

§1.1. Для чего нужна оценка физической подготовленности

Оценка физической подготовленности детей позволяет преподавателю по физической культуре следующее:

* Определить уровень физического развития;
* Выявить динамику изменения уровня физического развития;
* Спланировать программу по формированию физического развития в дальнейшем;
* Скорректировать план уроков по физической культуре;
* Определить упущения в работе по преподаванию физической культуре.

Дать характеристику физического состояния организма ребенка в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Преподаватель по физической культуре дает оценку уровню психофизиологических качеств. Перед проведением мониторинга преподавателю необходимо знать группу здоровья ученика (определяет врач), чтобы выявить тех, кто имеет необходимость в персональном подходе. освобожденных от тестирования, общую оценку физического состояния предоставляет медицинская сестра.

Оценка физической подготовленности, проводится на учетно-контрольных занятиях и может быть организованна как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. При проведении анализа, ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели ( записываются цифрами) и качественные показателя (указываются цветом). Уровень сформированности двигательных качеств определяется как высокий, средний и ниже среднего (низкий). Цифровые показатели после сопоставления со средними количественными показателями развития психофизических качеств, для каждого возраста и цветовые показатели, позволяют оценить уровень физической подготовленности, а сопоставление результатов на начало года и конец года, наглядно показывают динамику физической подготовленности детей[1].

§ 1.2 Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

Одно и то же физическое упражнение может привести к разным эффектам и, наоборот, разные физические упражнения вызвать одинаковый результат. Это является доказательством того, что физические упражнения сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами. Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить управляемость педагогическим процессом. Все многообразие факторов может быть сгруппировано следующим образом:

1.Личностные характеристики учителя и учеников являются важнейшими факторами. Процесс обучения двусторонний - учитель учит, ученики учатся, поэтому воздействие физических упражнений в равной мере зависит от того, кто учит, и тех, кто учится: от нравственных качеств и интеллекта, от уровня знаний, умений и физического развития, от заинтересованности и актив- -ности и пр.

2.Научные факторы характеризуют меру познания человеком закономерностей физического воспитания. Чем глубже разработаны педагогические, психологические, физиологические особенности физических упражнений, тем эффективнее молено их использовать для решения педагогических задач.

3.Методические факторы объединяют обширную группу требований, подлежащих реализации при использовании физических упражнений.

Обучая физическому упражнению или применяя его для решения иной педагогической задачи (например, для развития физических способностей), следует учитывать, во-первых, возможный эффект от этого упражнения, т. е. знать, решение каких задач (образовательных, воспитательных, оздоровительных) можно достичь в большей мере этим упражнением; во-вторых, его строение (является ли оно статическим или динамическим, циклическим или ациклическим и т. д.); в-третьих, способы возможных повторений (целесообразно ли прибегать к расчленению или выполнять в целом, давать активный отдых между повторениями или пассивный и т.д.).

4.Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности советской системы физического воспитания. Их задача — сделать занятия физическими упражнениями органической частью жизнедеятельности человека. С другой стороны, эффективность самих физических упражнений будет наивысшей только при соблюдении необходимых гигиенических норм. Будучи неспецифическими средствами, гигиенические факторы приобретают большое значение для пол -ноценного решения задач физического воспитания. Как бы хорошо ни был организован педагогический процесс, он никогда не даст желаемого эффекта при нарушении, например, режима питания и сна, если занятия будут проходить в антисанитарных условиях.

5. факторы ту группу ров, познав воздействия, можно оптимальные для достижения эффекта от упражнений. находится в взаимодействии с средой: на нее и приспосабливается к ней. изменяющиеся излучение, воздуха и , осадки, и ионизация , атмосферное вызывают биохимические в организме, к физиологическим и реакциям: к состояния , работоспособности и эффективности упражнений.

7. Материальные (спортивные , инвентарь, и пр.) в большей влияют на спортивных (быстрее , выше и т. д.) и в меньшей - на общеобразовательных и задач[2, с. 33-36].

§ 1.3 аспекты воспитания

Значение культуры в период человека в создании для всестороннего развития, здоровья, разнообразных умений и . Все это приводит к объективных для гармонического личности. , что дефицит активности ухудшает растущего человека, его защитные , не обеспечивает физическое .

В связи с тем, что пик развития, как , приходится

на школьный , основные способности и -

циональные можно повысить в школьном

. Этот является по отношению ко двига-тельным человека. развить те или способности

с трудом. того, возраст наиболее -

приятным для разнообразным умениям и ,

что позволяет в значительно приспосабливаться -

нять движения в условиях деятельности.

В возрасте определенный физической и

работоспособности, что в позволяет осваивать

материал учебных и физкультурных

обучения.

И , физкультурная в период развития -

низма облегчает общевоспитательных (нрав-

, трудовых, )[2, с. 199].

§ 1.4 физического детей возраста.

В процессе воспитания учитывать зако-номерности детского и не рассматривать как ко-

пию взрослого в . Процесс ребенка следующим закономерностям:

• темпов и развития;

• роста и отдельных и систем ;

• обусловленность и развития особенностями ;

• биологическая функциональных ;

• обусловленность роста и генетическими факторами;

• физического и развития .

Неравномерность роста и организма в че-редовании плавного и развития. В бурного ро-

ста организм к неблагоприятным внешней

и, прежде , к ограничению его активности. в

том, что периоды развития со значительной -

зацией и обменных , что, в свою , требует

двигательной . В школьные скачок наблюдается у 6–7 лет и в период созревания лет.

На фоне неравномерности роста и отдельные опережают или от своих . Опережающие () встречаются , чем «отстающие». к моменту развития те и выходят на один . Следует внутригрупповую от эпохальной. акселерация собой развитие по нению с детьми, а по сравнению со

прошлых лет.

значение возрастное выносливости.

благоприятным для развития является с 8 до

10 лет, в это время высока к воздействию -

сивных упражнений. С 12 до 15 лет этих снижается. продолжает до 20–30 лет. При развитии наблюдается в развитии , и наоборот. К школьного достаточно точность ловкость и ; к 13–14 дети высокого развития качеств и до 15 лет.

Таким , окончательное различных и си-

стем происходит не : развитие анали-

заканчивается в к 13–14 , развитие мышц

значительно , функция кислорода к -

щим мышцам зрелости к годам.

Потенциальные биологических систем

высоки, уже в младшем возрасте применятся

большие (что опытом де-

ятельной в видах как гимнастика, ). Однако,

на большой прочности , рассчитанный на орга-

в критических , использовать нагрузки с особой , учитывая при физическую и функциональные организма[2, с.

§ 1.5 Планирование результатов, и форм физического .

Основными предметно-конструктивного процесса воспитания :

-планирование показателей ( оцениваемых и итоговых , по которым о реализации целей и );

-планирование занятий и связанных с нагрузок;

- методических , и общего построения .

-Планирование показателей. реальный физического , естественно, построить , чем с некоторого пункта — , планирование его как бы с конца — с целевого . В качестве целевых намечают , которые получить к достаточно стадий и планируемого (например, курса воспитания, цикла ). По отношению к целевым все предусматриваемые на к ним результаты частичными, они и рассматриваются в целевых ( целевых) в отдельных , этапов, и малых планируемого .

Правомерен : можно ли спланировать все показатели, их расчетные так, чтобы предугадать фактические ? Из уже сказанного , что это зависит всего от научно-практических , позволяющих ближайшие и результаты деятельности, от , насколько овладел данными, от его способностей и , от масштабов .

Общие, нормированные физической , официально в сложившейся у нас физического , планируют как , на основе комплекса ГТО, всесоюзной классификации, программ воспитания для и других континентов . В педагогическом выполнение нормативов применительно к уровню занимающихся и ее вероятной в реальном времени, с особенностями планируемого (по годам и учебного в школе, в вузе и т. д.).

Образовательные физического планируют, как , в виде знаний, и навыков, освоению в определенного , и показателей их освоения. Результаты двигательным предусматривают в более , намечая как двигательных и навыков, должны сформированы к сроку, так и показатели, они должны в итоге. показателями быть «модельные» техники в расчете на этапы и результирующей двигательных (по принятым их техничности — гл. IV), а целостные двигательной о которых уже шла , характеризующие в и результаты физических , и результаты двигательным [3, с. 365-367].

**Раздел 2. Комплексная оценка физической подготовленности.**

§2.1 уровня подготовленности .

Методика уровня состояния (содержание " тестов ").

1. "Челночный " 3х10 м. между ограничительными на расстоянии 10 м от друга. принимают высокого перед из линий (), не наступая на нее. По "марш" необходимо до противоположной , переступив ее ногой, и бежать в направлении до старта. же образом поворот и на линии последними 10 м . По секундомеру время .

2. Сгибание и рук на перекладине( - подтягивание): до касания верхней перекладины. количество .

Сгибание и рук в упоре на скамейке (девочки). положение - лежа на продольно. На 1 - согнуть , на счет 2- положение.

3. Прыжок в с места. положение -, полуприсед, вниз - . Прыжок выполняется двух ног от линии, не на нее. Измеряется от стартовой до ближайшей приземления (, рука, и др.).

4. Поднимание из положения на спине. И. п. - сед на , согнув , руки на . На счет 1 - на спину, на 2 - и. п.

Условия : начинать из статического при фиксированном ступней. количество за 1 мин. Положение зафиксировать коленей .

5. Наклон *.* И. п. - сед руки на . На счет 1 - вперед, вверх ( 2 с), на счет 2 - и. п.

расстояние от ног до кончиков рук;

6. Бег на выносливость:

- 5-8-х - 2000 м;

- 9-11-х : юноши - м, девушки - 2000.

Уровень подготовленности зависит от учащихся:

- по перехода из одного периода в показатели скорости, , силы ;

- самые показатели у учащихся 11- классов;

- показатели физической у юношей 11- классов. У , обучающихся в 11- классах, эти несколько , но превышают мальчиков и , обучающихся в классах школ[4].

и пол, характер веществ, психоэмоционального , состояние и внешней и многие факторы заметное на величину сердечных (ЧCC) в . Начиная с , и до 20-30 лет ЧСС со 100-110 до уд/мин. В длительной , особенно выносливости, ЧСС в заметно и может 40 уд/мин и меньше. ЧСС измеряется по . Как правило, у пульс , а ударный сердца , чем у взрослых. , кровяное у них будет выше, чем у , поскольку работают , т.е. поглощают кислорода из воздуха и выдыхают с большим кислорода, чем у . Соответственно в поступает кислорода, и сердце биться , чтобы кровь, а , и все ткани . У подростков лет показатели давления () составляют мм рт.ст., а у летних - мм рт.ст. С АД повышается. Так в 11 лет давление в равно 95 а в 15 - 109 мм . Минимальное в 11-13 лет 83, а в 15-16 - 88 мм рт. ст. У подростков и иногда отмечается систолического до 130-140 мм . Это связано с тем, что сердца и сосудов не синхронно. образом, и сердце в возрасте неэкономно и с затратой . Исходя из , функция определяется показателями: емкостью (ЖЕЛ), объемом (), резервным выдоха (), РОВ выдоха, дыхания, дыхания, вентиляцией, производительностью легких, задержки на вдохе и , МПК. ЖЕЛ в среднем у мальчиков - мл, у девочек - мл. Легочная (ЛВ) за счет дыхания, а не его глубины[4].

§ 2.2 определения физической школьников.

из главных , решаемых в физического воспитания, является оптимального физических , присущи . Физическими принято врождённые ( унаследованные) качества, которым активность , получающая полное в целесообразной деятельности (В.И. Лях,

Оценка физической школьников путём основных качеств и их с государственными .

К основным качествам мышечную , быстроту, , гибкость, и .

Сила – эта человека внешние или противостоять ему за мышечных (напряжений). благоприятными развития у мальчиков и считаются

от 13-14 до лет, а у девочек и – от 11-12 до лет.

Для собственно возможностей у , мы использовали теннисного 2 классы, меча из-за 1,5 кг 6,9 классы. теннисного проходит на поле. перпендикулярная (за которую учащийся), и разметка. дальность в метрах. набивного , движение из-за , сидя на , ноги . Определяет мышц туловища, пояса и рук. Измеряется броска в от линии .

Под способностями возможности , обеспечивающие ему двигательных в минимальный для условий времени.

благоприятными развития способностей как у , так и у девочек возраст от 7 до 11 лет. в меньшем рост показателей продолжается с 11 до лет. К этому фактически стабилизация в показателях простой и максимальной движений. (Л.П. , 1991).

– это способность физическому в процессе деятельности.

выносливости от дошкольного до 30 лет. Наиболее прирост с 14 до 20 лет. Главная при развитии у детей возраста в создании , для неуклонного обшей на основе видов деятельности.

определялась в 6,9 в беге на м, во 2 классах на развитие не проводились. В одновременно 6-8 человек, мальчики и . Результат с точностью до 1,0 с.

Гибкость – это выполнять с большой . Хорошая обеспечивает , быстроту и движений, путь приложения при выполнении упражнений. развитая затрудняет движений, так как перемещения звеньев .

Наиболее гибкость до 15-17 лет. При для развития гибкости периодом являться 9-10 лет а для – 10-14 лет. развитие должно с 6-7 лет.

Двигательно-координационные – это способность быстро, , целесообразно, т.е. рационально, новые действия, решать задачи в условиях.

Координационные . определялись по челночного 3×10 м. В , на расстоянии метров от друга на полу две линии. По «Марш!» (участник) с первой , добегает до , переступает ее ногой, касаясь , поворачивается и возвращается к старта. выполнить быстро, 5 замкнутых поворачиваясь все в одну и сторону ( и обратно – цикл).

результаты обработаны вариационной и суммированы в .

Познание себя важным в решении формирования культуры будущего , который при данной должен:

- особенности человеческого и отдельных его под влиянием физическими и спортом в условиях среды;

- диагностировать своего и отдельных его ;

-уметь адаптировать деятельность к особенностям , условиям , быта, и дифференцировать средств культуры и с учетом особенностей[5].

§ 2.3 Пробы для уровня подготовленности.

нагрузочные . Н. Амосов начинающим состояние системы с "лестничных ". Попробуйте , без остановок на четвертый и сразу же пульс. он меньше 100 , - это отлично; - хорошо; - посредственно; 140 - плохо.

Проба с . Сделайте 60 подскоков за 30 сек. ( на поясе, прыжков см.). Подсчитайте до и после и оцените его как в предыдущей .

Задержка на вдохе ( Штанге). 5-7 минут в положении следует полный и выдох, снова (примерно % от максимального) и дыхание. задержки в большей зависит от усилий , поэтому в дыхания время задержки и компонент. последнего по первому диафрагмы ( брюшной ). У здоровых и подростков в 6-18 лет задержки на вдохе в пределах секунд. взрослые, лица дыхание на в течение секунд, а спортсмены - от 60 до 2-2,5 .

Задержка на выдохе ( Генчи). полного и вдоха выдыхают и дыхание. , нетренированные задержать на 20-30 , тренированные - до 90 и более. При органов , дыхания, инфекционных и заболеваний, а после и переутомления, в которых общее состояние продолжительность дыхания и на и на выдохе .

Тест . В этом физическую () работоспособность с помощью так 12-минутного . Необходимо в течение 12 мин. по трассе. трудно все 12 мин., можно на отрезке заменить бег или даже . Измеряется , которое вы за 12 мин. Это расстояние способности к максимальному кислорода, то степени подготовленности. подготовленности в 18-25 лет определить по .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка работоспособности | дистанция (м), за 12 мин. | |
|  | женщины |  |
| Очень | Меньше | Меньше |
| Плохо |  | 2376-2600 |
|  | 1926-2175 |  |
| Хорошо |  | 2851-3075 |
|  | Бол. 2401 | Бол. |

Применять тест без врача не . Тест целесообразно после месяцев бегом, вы уже легко дистанцию 2-3 км. во время появляется , усталость, то немедленно занятия.

§ 2.4 контроль

контроль - процесс информации о состоянии физической и спортом. для того, проверить соответствует воздействие эффективности занятий.

педагогического :

-оценить применяемых и методов ;

-выполнить тренировки;

- контрольные , оценивающие , техническую, , теоретическую спортсменов;

- динамику спортивных и спрогнозировать отдельных ;

-отобрать спортсменов.

педагогического :

-контроль за занятий;

- за тренировочными ;

-контроль за занимающихся;

- за техникой ;

-учет результатов;

- за поведением во соревнований.

педагогического .

1. Поэтапный - состояние и тактической занимающихся на этапе.

2. - определять изменения в занимающихся.

3. - экспресс-оценка состояния, в находится в данный .

Главное в контроле - психофизическое занимающихся культурой.

К методам контроля : анкетирование и тренеров-преподавателей; рабочей учебно-тренировочного ; педагогические во время , регистрация и других , характеризующих занимающегося упражнениями на занятиях; различных подготовленности; прогнозирование работоспособности.

- регулярные за состоянием здоровья, развитием и подготовкой и их под влиянием занятий и спортом.

самоконтроля:

1. знания о развитии.

2. навыки в психофизической .

3. Ознакомиться с доступными самоконтроля.

4. уровень развития, и здоровья, корректировать при занятиях культурой и .

Самоконтроль своевременно неблагоприятные физических на организм. методики : инструментальные, .

Цель - самостоятельные наблюдения и доступными за физическим , состоянием организма, на него упражнений или вида .

Чтобы был эффективным иметь об энергетических организма при и мышечных , возникающих при учебной в сочетании с нагрузкой знать интервалы , и восстановления работоспособности.

А приемы, и методы, с которых эффективно функциональные организма.

самоконтроля.

самоконтроля в специальный . В дневнике регулярно субъективные (, сон, аппетит, и др.) и объективные (вес, , тренировочные и др.). При занятиях культурой по программе, а в группах и при самостоятельных , можно такими , как самочувствие, сон, , болевые , пульс, вес, нагрузки, режима, результаты. спортсменам, того, учитывать , желание , ортостатическую , ЖЕЛ, силу рук, работоспособность. При можно использовать те и показатели, были в разделе по физического .

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам.

*Пример дневника самоконтроля*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объективные и субъективные данные | Дата | | |
| 20.09....г. | 21.09....г. | 22.09....г. |
| 1. Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость, вялость |
| 2. Сон | 8 ч., хороший | 8 ч., хороший | 7 ч., беспокойный |
| 3. Аппетит | Хороший | Хороший | Удовлетворит. |
| 4. Пульс в минуту:  лежа  стоя  разница  до тренировки  после тренировки | 62  72  10  60  72 | 62  72  10  60  75 | 68  82  14  90  108 |
| 5. Масса тела | 65 кг | 64,5 кг | 65,6 кг |
| 6. Тренировочные нагрузки | Ускорения 8х30м  Бег 100м Темповый  бег 6х200м | Нет | Ускорения 8х30м  Бег 100м  Равномерный бег 12 мин |
| 7. Нарушение режима | Нет | Был на дне рождения, выпил | Нет |
| 8. Болевые ощущения | То же. | Нет | Тупая боль в области печени. |
| 9. Спортивные результаты | Бег 100м за 14,2 с | - | Бег 100м за 14,8 с |

Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальной медицинской группе. Эти студенты, обязаны периодически показывать своему преподавателю физического воспитания и врачу результаты своих наблюдений. Советоваться по различным вопросам двигательного режима, режима питания, дня и т.д., что в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры, естественных факторов природы для закаливания, укрепления их здоровья и повышения физической и общей работоспособности[6, с. 23-24].

Заключение.

Изучив различные методические и учебные материалы, считаю, что можно сделать следующий вывод.

Комплексная оценка физической подготовки в физической культуре и спорте, является неотъемлемой частью в процессе преподавания.

Оценка позволит преподавателю оценить результаты усвоенного материала с начала года, и в конце года, тем самым скорректировать недочеты в работе, для совершенствования учебно-тренировочного процесса. С помощью дополнительного материала тренер-преподаватель сможет объективно оценить физико-психологические возможности детей, а также выявить слабые стороны в усвоении материла. Тесты и пробы как показатель физических способностей детей, должны проводиться под четким руководством преподавателя, желательно два раза в год.

Преподаватель может руководствоваться помощью своих подопечных для более быстрого протекания контроля, также с наблюдением врача. Изначально преподаватель и тренер не могут начать учебно-тренировочный процесс без заключения и заполнения журнала (страницы здоровья) врачом, непосредственно работающим в данном учреждении.

Чтобы все пробы и тесты показали объективные результаты, которые будут показателями физической подготовки, должны быть созданы все необходимые условия для проведения испытаний и исследований, все приборы в методических кабинетах должны периодически проходить контроль на исправность. Спортивные залы, должны соблюдать все требования техники безопасности. При необходимости тренер-преподаватель должен известить родителей учеников о результатах исследования на родительском собрании.

Тренер, должен ввести в процессе преподавания дневники самоконтроля (см. выше). Тем самым спортсмен сможет контролировать и фиксировать физические изменения, затем непосредственно обсудить их с тренером, это позволит своевременно отреагировать на неблагоприятные результаты, или повысить спортивные результаты, а тренеру отслеживать состояние своих подопечных, также повышая свой профессионализм.

Список использованной литературы

1. Научная статья (автор неизвестен)

2.Теория и методики физического воспитания Б. А. Ашмарина

Просвещение, 1990. 33-36 стр.

3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры

Издательство «Физкультура и спорт», 1991 г. 199-202с. 365-367стр.

4.Физическая культура научно-методический журнал №3-4 – 1991г.

5.Источник – ресурсы интернет

6.Учебный комплекс «Основы физической культуры в вузе» (Электронное учебное пособие) 23-24стр.

7.Полевщиков М.М. Спортивная метрология. Лекция 3: Измерения в физической культуре и спорте. / Марийский государственный университет. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2008.