



Министерство сельского хозяйства  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**С. Н. Блинков**

## **САМОКОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **Рабочая тетрадь**

Студент \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Кинель  
РИО СГСХА  
2018

УДК 796/799  
ББК 75  
Б-69

**Блишков, С. Н.**

**Б-69** Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блишков. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – 47 с.

Рабочая тетрадь содержит теоретический материал по врачебному и педагогическому контролю, задания для выполнения практических работ, список рекомендуемой учебной литературы, контрольные вопросы. Учебное издание предназначено для обучающихся по специальности 36.05.01 «Ветеринария».

Учебное издание может быть полезно преподавателям кафедры «Физическая культура и спорт», ведущих практические занятия как со студентами специальной медицинской группы, так и основной физкультурной группы.

## Предисловие

Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, предназначена для обучающихся по специальности 36.05.01 «Ветеринария».

Рабочая тетрадь освещает вопросы методики исследования, оценки и коррекции различных компонентов физического состояния, здоровья и физической подготовленности обучающихся основной и специальной медицинской физкультурных групп. Данное учебное издание способствует формированию навыков педагогического и медицинского самоконтроля, организации исследовательской деятельности с использованием широкого спектра методов исследования физического развития, кардиореспираторной системы, физической работоспособности, физической подготовленности. Каждая работа завершена контрольными вопросами для оценки знаний.

Выполнение практических работ направлено на формирование профессиональной компетенции: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате реализации практических работ обучающийся должен уметь применять данные самоконтроля для оценки физического здоровья, физического состояния, физической подготовленности и состояния опорно-двигательного аппарата в повседневной жизни.