

ПРИНЯТО

решением тренерского совета  
протокол от 16.08.2021г. №6

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
МБУ СП «ДЮСШ»  
от 16.08.2021г. № 01-09/45

## ПОЛОЖЕНИЕ

о ведении дневника самоконтроля

### **I. Общие положения:**

1.1. Настоящее Положение разработано на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказ Минспорта от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», методических рекомендаций по использованию физической культуры и спорта для подростков в оздоровительных целях (утв. Минздравом СССР 09.12.1986 № 10-11/127).

1.2. Основной целью дневника самоконтроля является наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

1.3. Основными задачами дневника самоконтроля являются:

- оценка адекватности нагрузки при использовании какой-либо методики в режиме спортивной тренировки;
- надзор над санитарно-гигиеническими условиями мест занятий;
- предупреждение спортивных травм;
- повышение спортивного мастерства;
- своевременное информирование родителей о состоянии здоровья детей и его динамики на протяжении срока прохождения программы;
- воспитание сознательного отношения к занятиям спортом, а также соблюдение правил личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха обучающимся;
- расширение знаний о физическом развитии обучающегося;
- приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определения уровня физического развития, тренированности и здоровья для последующей корректировки нагрузки.

1.4. Перечень контрольных испытаний при проведении самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом:

- измерение частоты пульса (ежедневно утром и вечером);
- измерение веса (ежедневно);

- субъективная оценка самочувствия, сна, аппетита, работоспособности, переносимости нагрузки, наличия болевых ощущений (ежедневно);
- отметка о соблюдении режима дня (ежедневно).

1.5. Самоконтролем является регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

## **II. Организация и проведения самоконтроля**

2.1. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в дневнике самоконтроля.

2.2. Тренер-преподаватель оценивает адекватность влияния нагрузки посредством контроля за показателями дневника самоконтроля.

2.3. Родители своевременно заполняют и следят за актуальностью данных об обучающихся, ведут переписку с тренером-преподавателем.

2.4. Тренеры-преподаватели следят за своевременностью заполнения дневника самоконтроля и состоянием здоровья обучающегося.

2.5. Родители и обучающиеся имеют доступ только к собственным данным дневников самоконтроля.

## **III. Контроль за ведением дневника самоконтроля**

3.1. Общий контроль за ведением дневника самоконтроля осуществляется директором не реже 1 раза в квартал.

3.2. Непосредственный (оперативный) контроль за наличием и ведением дневника самоконтроля учащихся и спортсменов организуется заместителем директора, инструктором-методистом.

## **IV. Права и обязанности пользователей дневника самоконтроля**

1.4. Права:

— все пользователи дневника самоконтроля имеют право на своевременные консультации по вопросам работы с дневником.

2.4. Ответственность:

— тренеры-преподаватели несут ответственность за систематическую (не реже одного раза в неделю) проверку заполнения дневника самоконтроля обучающимся;

— родители несут ответственность за актуальность данных приведенных в дневнике самоконтроля;

— пользователи дневника самоконтроля несут ответственность за сохранность своих данных о состоянии здоровья и самочувствии.





# Таблицы самоконтроля

Месяц \_\_\_\_\_

Год \_\_\_\_\_

	Числа месяца																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
<b>Продолжительность сна</b>																																							
12+часы																																							
11																																							
10																																							
9																																							
8																																							
7																																							
6																																							
5																																							
4																																							
Отсутствие сна																																							
<b>Качество сна</b>																																							
Глубокий																																							
Нормальный																																							
Неспокойный																																							
Плохой с перерывами.																																							
Отсутствие сна																																							
<b>Ощущение утомления</b>																																							
Ощущение бодрости после хорошего отдыха																																							
Нормальное состояние																																							
Ощущение утомления																																							
Ощущение сильного утомления																																							
Болезненное мышечное утомление																																							

Месяц \_\_\_\_\_

Год \_\_\_\_\_



**Показатели частоты сердечных сокращений (за 10 секунд)**

Величина ЧСС	Числа месяца																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
30																																						
29																																						
28																																						
27																																						
26																																						
25																																						
24																																						
23																																						
22																																						
21																																						
20																																						
19																																						
18																																						
17																																						
16																																						
15																																						

ЧСС измеряется утром, сразу после подъёма. Нужно подсчитать частоту пульса за 10 секунд, а затем результат отметить в таблице.