**5 класс 18 мая**

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ (САМОКОНТРОЛЯ)**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

1. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
2. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

**Глоссарий по теме:**

**Самонаблюдение**– длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.

**Самоконтроль**– один из базовых элементов самонаблюдения, включающий в себя регистрацию показателей состояния организма во время занятий.

**Физическое развитие**– изменение форм и функций организма человека в течение его жизни.

**Физическая подготовленность**– результат занятий физическими упражнениями, обеспечивающий формирование двигательных умений, навыков, развития физических качеств, повышения уровня работоспособности.

**Физические качества** – это двигательные способности человека, выражающиеся в проявлении силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости.

**Тестовые упражнения** – стандартизированные упражнения, выполняемые для определения уровня развития физических качеств.

***Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?***

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите. В разделе «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» описываются комплексы упражнений утренней зарядки, для формирования правильной осанки и физкультминуток, а также содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

С помощью тестовых упражнений проводятся наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности: 1) прыжок в длину с места; 2) метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя; 3) прыжки со скакалкой; 4) подтягивание из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки); можно добавить и другие тесты. Такие проверки проводят в сентябре и мае (иногда в декабре—январе). Проверить себя с помощью тестов можно на уроках, на спортивной площадке, стадионе. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Очень важно **научиться самому контролировать себя**. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться **систематически**. Ведение дневника самоконтроля помогает соблюдать это условие.

**ЗАДАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ**

**Вставьте пропущенные слова:**

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**– длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.
2. Дневник самоконтроля нужен для отслеживания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_функциональных возможностей организма, укрепления \_\_\_\_\_\_\_\_, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

**Проведите измерения: частота пульса в покое лежа на кровати и частота пульса в положении стоя.**