

Рецензия

на авторскую методическую разработку по теме:
«Методические рекомендации студентам ГБПОУ СПК им. А.К. Савина» по ведению
дневника самоконтроля при занятиях физической культурой»

Составленную
Хышовым Александром Павловичем
Руководителем физического воспитания
высшей квалификационной категории
ГБПОУ «Саткинский политехнический колледж имени А.К. Савина»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов является управляемой преподавателями системой организационно-педагогических условий, направленной на освоение практического опыта, умений, навыков и знаний в рамках программы по дисциплине «Физическое воспитание». В данной работе автором рекомендованы две формы ведения дневника самоконтроля: краткая и подробная. В обеих отражаются основные показатели нагрузок и функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом. Перечень показателей, вносимых в дневник самонаблюдений, позволяет достаточно хорошо оценивать усвоение нагрузок при занятиях физическими упражнениями.

Практическая значимость рассматриваемой методической разработки заключается в том, что самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом позволяет оценивать влияние нагрузок на организм и регулировать режим тренировок, как со стороны самого занимающегося, так и со стороны преподавателя.

Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля при занятиях физической культурой можно рекомендовать студентам при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Председатель комиссии гуманитарного цикла
Методист



Трифанова И.В.
Глушкина Е.С.