



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	4
Семестр	7

Магнитогорск  
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования  
18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:  
ст. преподаватель кафедры СС

 О.В. Светус

Рецензент:

Директор МУ "СШОР № 8" г. Магнитогорска

 А.В. Фигловский

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» является:

изучение совокупности организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности лиц, занимающихся физической культурой и спортом, реакций организма на физкультурные занятия, тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности учебно-воспитательного и тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма под влиянием физических нагрузок.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Комплексный контроль в физической культуре и спорте входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Основы математической обработки информации

Биохимия

Организация и судейство соревнований

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Планирование индивидуального графика тренировок и самоконтроль

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-1.1	Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
УК-1.2	Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи; осуществляет поиск информации по различным типам запросов
УК-1.3	При обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения
ОПК-5	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
ОПК-5.1	Использует диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности результатов образования обучающихся, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-5.2	Анализирует причины трудностей и корректирует пути достижения качественных результатов образования обучающихся

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 53,3 акад. часов;
- аудиторная – 50 акад. часов;
- внеаудиторная – 3,3 акад. часов;
- самостоятельная работа – 19 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. час

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Структура системы комплексного контроля в физической культуре и спорте								
1.1 Педагогический контроль	7	4		4/2И	3	Изучение учебной и научной литературы. Выполнение ИДЗ	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
1.2 Биомеханический контроль		2		4/2И	2	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
1.3 Медико-биологический контроль		2		4/2И	3	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
1.4 Психологический контроль		2		4/2И	3	Изучение учебной и научной литературы	Опрос, обсуждение	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
1.5 Антидопинговый контроль		2		4/2И	2	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
Итого по разделу		12		20/10И	13			
2. Виды контроля								
2.1 Этапный контроль	7	2		2/2И	2	Подготовка к практическому занятию. Выполнение ИДЗ.	Опрос, обсуждение. Проверка ИДЗ.	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2

2.2 Текущий, оперативный контроль		2		4	2	Написание и защита реферата по избранной теме	Проверка индивидуальных заданий	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
Итого по разделу		4		6/2И	4			
3. Учет в процессе занятий физической культурой и спортом								
3.1 Значение учета, его виды	7	2		2	2	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
3.2 Дневник тренировок		2		2		Выполнение ИДЗ	Опрос, обсуждение. Проверка ИДЗ.	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2
Итого по разделу		4		4	2			
Итого за семестр		20		30/12И	19		экзамен	
Итого по дисциплине		20		30/12И	19		экзамен	

## **5 Образовательные технологии**

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используется следующая форма: информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя). Применение информационных технологий в рамках лекционных занятий предполагает презентации с демонстрацией учебных материалов.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Изда-тельство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>.

2. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцелемова, С. В. Усцелемов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2846.pdf&show=dcatalogues/1/1133258/2846.pdf&view=true>. - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны так-же на CD-ROM.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериге Л.И., Выshedко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/978650>. – Режим доступа: по подписке.

2. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: Монография / Руненко С.Д., - 2-е изд. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 192 с. (Научная мысль)ISBN 978-5-16-106693-5 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/969612>. – Режим доступа: по подписке.

3. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495>.

4. Семенов, Е. Н. Комплексный контроль тренировочных и соревновательных нагрузок и их влияние на организм спортсменов в мини-футболе : учебно-методическое пособие / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК,

2019. — 53 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140377>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**в) Методические указания:**

1. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453125>.

2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452961>.

3. Маслова, И. Н. Теория спорта: Практикум / И. Н. Маслова. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140360>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:



Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

По дисциплине «Комплексный контроль в спорте» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает выполнение тестовых заданий.

**Примерные аудиторные задания:**

**Тест 1**

1. Масса гипертрофированного сердца превышает:
  - а) 200 г;
  - б) 350 г;
  - в) 600 г;
  - г) 750 г.
  
2. В каких сосудах большого круга кровообращения наблюдается наиболее низкое кровяное давление:
  - а) в капиллярах;
  - б) в аорте;
  - в) в артериолах;
  - г) в венах.
  
3. Влияние физической тренировки на организм преимущественно проявляется:
  - а) через кожные рецепторы;
  - б) через сухожильные рецепторы;
  - в) через мышечные рецепторы;
  - г) через глазодвигательный нерв;
  - д) через слуховой нерв.
  
4. Влияние систематических физических тренировок на центральную нервную систему проявляется:
  - а) повышением силы нервных процессов;
  - б) улучшением подвижности нервных процессов;
  - в) ускорением проведения нервно-мышечного возбуждения;
  - г) формированием двигательного динамического стереотипа;
  - д) правильно все перечисленное
  
5. Влияние физических тренировок на мышечную систему проявляется всем перечисленным, кроме:
  - а) повышения тонуса мышц;
  - б) гипертрофии мышц;
  - в) образованием новых сухожилий;
  - г) совершенствования координации движений;
  - д) повышения силы и выносливости мышц.
  
6. Отрицательное влияние неадекватных физических нагрузок у спортсменов может проявиться всем перечисленным, кроме:
  - а) развития сколиоза;
  - б) грыжи диска;
  - в) дистрофии миокарда;
  - г) снижения содержания иммунокомпетентных клеток;

д) онкологических заболеваний

7. Систематическая мышечная тренировка повышает все перечисленное, кроме:

- а) уровня ферментов и витаминов в организме;
- б) сопротивляемости организма к экстремальным воздействиям внешней и внутренней среды;
- в) содержания гликогена в печени;
- г) работоспособности организма.

8. Ориентировочный диапазон частоты сердечных сокращений в 1 мин при физической нагрузке максимальной интенсивности составляет:

- а) 130-150 уд/мин;
- б) 150-170 уд/мин;
- в) 170-180 уд/мин;
- г) 200-220 уд/мин;
- д) 220-240 уд/мин.

9. Циклические виды спорта развивают преимущественно следующие физические качества:

- а) силу;
- б) скорость;
- в) выносливость;
- г) координацию движения.

10. Скоростно-силовые виды спорта формируют преимущественно следующие физические качества:

- а) выносливость;
- б) силу;
- в) скорость;
- г) координацию движения;
- д) правильно б) и в).

11. Контрольным тестом для определения качества выносливости у детей является:

- а) поднятие штанги;
- б) бег на 100 м
- в) бег с препятствием;
- г) бег на 1000 м.

12. Контрольными упражнениями для определения качества гибкости у детей являются все перечисленные, за исключением:

- а) сидя, наклон туловища к ногам;
- б) «шпагат»;
- в) «мостик»;
- г) подтягивание на перекладине.

13. Контрольным тестом для определения качества ловкости у детей является:

- а) «челночный» бег;
- б) бег на 100 м;
- в) прыжки в высоту;
- г) прыжки в длину.

14. Контрольным тестом для определения качества быстроты у детей является:

- а) теппинг-тест;
- б) лазание по канату;

в) «челночный» бег.

15. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у детей по сравнению со взрослыми:

- а) протекает медленнее;
- б) протекает быстрее;
- в) течение волнообразное;
- г) не отличается.

16. При кратковременной физической нагрузке содержание глюкозы в крови претерпевает все перечисленные изменения:

- а) увеличивается;
- б) снижается;
- в) не изменяется;
- г) образование превышает утилизацию.

17. При длительной физической нагрузке содержание глюкозы в крови:

- а) снижается;
- б) увеличивается;
- в) остается без изменений;
- г) восстановление глюкозы превышает утилизацию.

18. При интенсивной физической нагрузке креатинин в крови:

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) остается без изменений;
- г) утилизация превышает образование.

19. При интенсивной физической нагрузке содержание мочевины в моче:

- а) остается без изменений;
- б) снижается;
- в) увеличивается;
- г) может увеличиваться или снижаться.

20. При интенсивной физической нагрузке креатинин в крови:

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) остается без изменений;
- г) утилизация превышает образование.

## Тест 2

1. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это:

- 1) текущее состояние;
- 2) оперативное состояние;
- 3) готовность спортсмена.

2. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий:

- 1) срочный тренировочный эффект;

- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

3. Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день послетренировочного занятия или соревнований:

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

4. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый, специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.), которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях:

- 1) контроль за подготовкой спортсмена;
- 2) комплексный контроль;
- 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

5. Укажите инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта: .....

6. Перечислите информативные параметры текущего и оперативного контроля из выбранного вами вида спорта (не менее пяти).

7. Укажите показатели контроля соревновательной деятельности спортсменов:

8. Укажите, что в себя включает этапное комплексное обследование?

9. Укажите, что в себя включает текущее обследование спортсменов?

10. Укажите, что в себя включает повседневный контроль состояния спортсменов сборных команд?

11. Перечислите методы комплексного контроля за функциональным состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе?

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде изучения литературы по соответствующему разделу с проработкой материала и выполнения домашних заданий.

### ***Примерные индивидуальные домашние задания (ИДЗ):***

#### **ИДЗ № 1 «Требования к показателям, используемым в процессе комплексного контроля».**

1. Определить две группы показателей, которые используются в процессе комплексного контроля (стабильные признаки и показательные, подверженные педагогическому влиянию).

2. Рассмотреть требования, предъявляемые к показателям в процессе комплексного контроля:

- а) соответствие специфике вида спорта;
- б) соответствие возрастным и квалифицированным особенностям спортсменов;
- в) соответствие направленности тренировочного процесса;
- г) информативность и надежность показателей контроля.

3. Согласно рассмотренным требованиям к показателям контроля, описать эти показатели, относительно выбранного вида спорта.

4. Определить, какие из них и каким образом возможно изменить в процессе тренировки.
5. Сделать вывод о проведенном исследовании.
6. Оформить работу письменно и сдать на проверку.

### ИДЗ № 2 «Ведение дневника спортсмена»

Цель работы: научиться заполнять дневник тренировок на примере избранного вида спорта.

#### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

1. Заполните дневник тренировок (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

#### ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

(фамилия, имя, отчество)
(спортивная квалификация)
(специализация)
начат (число, месяц, год)
закончен (число, месяц, год)
тренер (Ф.И.О.)

I. Индивидуальный план подготовки \_\_\_\_\_ учебный год

II. Характеристика тренировочного процесса.

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем тренировочной нагрузки	Интенсивность тренировки в нагрузке в главных и вспомогательных средствах	Методы тренировки	Самочувствие	примечание	Указания тренера

Итого за неделю: 1. Количество тренировочных дней. 2. Количество тренировочных часов. 3. Средства тренировки и их размерность. 4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах. 5. Методы тренировки (в %). 6. Восстановительные мероприятия.

III. Выступления на соревнованиях.

	№ п/п
	Дата и время
	Название соревнований
	Вид соревновательной деятельности (бег на определенную дистанцию в лыжных гонках, выполнение обязательной и произвольной программы в гимнастике, толчок или рывок штанги в

	тяжелой атлетике)
	Показанный результат
	Занятое место
	Условия соревнований и ход спортивной борьбы (температура внешней среды, состояние снега, график бега, самочувствие, психологическое состояние и пр.)
	Недостатки в подготовке (технической, тактической, физической, психологической), выявленные в процессе соревнований
	Выводы и оценки выступления

IV. Учет результатов выполнения контрольных нормативов для оценки уровня развития отдельных сторон подготовленности спортсменов (данные контрольных испытаний записываются также в учетную карточку).

Вид подготовки	Контрольные упражнения (тесты)	Дата, результат
Физическая	1. 2. 3. и т.д.	
Техническая	1. 2. 3. и т.д.	
Тактическая	1. 2. 3. и т.д.	
Психологическая	1. 2. 3. и т.д.	
Теоретическая	1. 2. 3. и т.д.	

V. Учет данных врачебно-медицинских обследований (на основе данных врачебно-медицинских обследований составляются врачебно-контрольные карты).

№	Дата	Наименование мероприятий	Регистрирующие признаки	Заключение врача
---	------	--------------------------	-------------------------	------------------

VI. а) Месячный отчет по учебно-тренировочной работе.

\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

(спортивная специализация)

за \_\_\_\_\_ месяц 20\_\_\_\_ года

№	Средства тренировки	Единицы измерения	Недели					Всего за месяц
1.								
2.								
3.								
и т.д.								

Количество тренировочных дней \_\_\_\_\_

Количество тренировочных занятий \_\_\_\_\_

Количество соревнований и контрольных тренировок \_\_\_\_\_

Количество часов \_\_\_\_\_

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в специфических и неспецифических средствах тренировки \_\_\_\_\_

Результаты участия в соревнованиях \_\_\_\_\_

Количество пропущенных соревнований \_\_\_\_\_

Заключение тренера \_\_\_\_\_

(подпись) \_\_\_\_\_

б) Годовой отчет по учебно-тренировочной работе

\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

(спортивная специализация)

\_\_\_\_\_

№	Показатели и их размерность	Периоды спортивной тренировки	Этапы	Подготовительный		Соревновательный			Переходный		Всего за год	
				1	2	1	2	3	1	2		
			Месяцы	II	II	X	I	II	I	I	V	

Заключение тренера \_\_\_\_\_

(подпись) \_\_\_\_\_

**ИДЗ № 3 «Определение нагрузки в спортивной тренировке»**



Цель работы: изучить методику проведения хронометрирования, методику составления физиологической кривой (пульсовой кривой).

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

1. Провести хронометрирование тренировочного занятия согласно предлагаемой форме с указанием вида спорта, контингента занимающихся, задач.

Содержание тренировочного занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физ.упражнений	Слушание и наблюдение	Отдых и ожидания	Действия по организации	Простой	Нагрузка	
							Объем	Интенсивность
Суммарные показатели								

Определить моторную плотность тренировочного занятия. Для этого время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время занятия.

2. Составить пульсовую кривую физиологической нагрузки одного из занимающихся.

При этом обратить внимание на то, что:

- первая проба пульса (ЧСС) берется в самом начале занятия, перед построением, последняя – сразу после окончания занятия;
- пробы пульса необходимо брать в моменты, не мешающие выполнять спортсмену задания, т.е. после окончания какого-то вида деятельности, но не реже, чем через 3-5 минут;
- не рекомендуется подзывать испытуемого к себе, т.к. это может исказить картину нагрузки и нарушить ход занятия.

По пульсовой кривой определить реакцию организма на основные двигательные действия, объем и интенсивность нагрузки.

Объем нагрузки (суммарное количество выполнения физической работы) даст средний результат величины ЧСС в течении всего занятия. Для этого сумма показателей делится на количество проведенных измерений.

Интенсивность нагрузки определяется по максимальному показателю ЧСС (высшая точка пульсовой кривой).

### ИДЗ № 4 «Оценка подготовленности спортсмена»

Цель работы: научиться определять уровень подготовленности спортсменов.

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

1. Оценить состояние подготовленности спортсмена по следующим показателям:

- оценка физической подготовленности спортсмена;
- оценка технико-тактической подготовленности;
- оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.

2. Составить батарею тестов для определения физической подготовленности спортсменов (на примере избранного вида спорта).

3. Определить уровень технического мастерства по следующим критериям: объем, разносторонность, эффективность.

4. Оценить тактическую подготовленность спортсмена.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач		
УК-1.1	Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	<p><i>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дневник тренировок.</li> <li>2. Пульс и его значение для контроля.</li> <li>3. Контроль соревновательной деятельности.</li> <li>4. Контроль тренировочной деятельности.</li> <li>5. Тестирование в спорте.</li> <li>6. Метрологические требования к тестам в спорте.</li> <li>7. Взаимосвязь планирования и контроля.</li> <li>8. Значение и виды контроля.</li> <li>9. Оперативный контроль.</li> <li>10. Текущий контроль.</li> <li>11. Этапный контроль.</li> <li>12. Педагогический контроль.</li> <li>13. Медико-биологический контроль.</li> <li>14. Психологический контроль.</li> <li>15. Биохимический контроль.</li> <li>16. Биомеханический контроль.</li> <li>17. Антидопинговый контроль.</li> <li>18. Значение учета, его виды.</li> <li>19. Диспансеризация спортсменов.</li> <li>20. Документы учета учебно-тренировочных занятий.</li> </ol>
УК-1.2	Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи; осуществляет поиск информации по различным типам запросов	<p><i>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показатели тренировочных и соревновательных воздействий.</li> <li>2. Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях.</li> <li>3. Показатели состояния внешней среды.</li> <li>4. Контроль спортивной подготовки в горных условиях.</li> <li>5. Контроль спортивной подготовки в условиях жаркого климата.</li> <li>6. Контроль спортивной подготовки в условиях холодного климата.</li> <li>7. Контроль спортивной подготовки в условиях измененного часового пояса.</li> <li>8. Комплексный контроль в избранном виде спорта.</li> <li>9. Контроль точности двигательных действий.</li> <li>10. Методы контроля скоростно-силовых</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>качеств.</p> <p>11. Методы измерения выносливости.</p> <p>12. Классификация двигательных тестов.</p>
УК-1.3	<p>При обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения</p>	<p><i>Практические задания:</i></p> <p>1. Измерить артериальное давление, дать рекомендации.</p> <p>2. Определите уровень физического развития с помощью индексов.</p> <p>3. Оцените ваш уровень самочувствия, активности, настроения по тесту «САН».</p> <p>4. Оценить состояние сердца по пульсу, измеренному в положении сидя (в покое).</p> <p>5. Определите возможности дыхательного аппарата с помощью жизненной емкости легких (ЖЕЛ).</p> <p>6. С помощью функциональных проб определите состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье, ортостатическая проба).</p>
<p>ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>		
ОПК-5.1	<p>Использует диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности результатов образования обучающихся, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p><i>Практические задания:</i></p> <p>1. Оценить состояние сердца по пульсу, измеренному в положении сидя (в покое).</p> <p>2. Определите возможности дыхательного аппарата с помощью жизненной емкости легких (ЖЕЛ).</p> <p>3. С помощью функциональных проб определите состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье, ортостатическая проба).</p> <p><i>Примерный перечень тем рефератов:</i></p> <p>1. Методы самоконтроля в спорте.</p> <p>2. Анализ и самоконтроль.</p> <p>3. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Врачебный контроль на соревнованиях.</p> <p>5. Антидопинговый контроль.</p> <p>6. Допинг-контроль и здоровье спортсменов.</p> <p>7. Контроль на половую принадлежность.</p> <p>8. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>9. Понятие о физической работоспособности и факторы ее определяющие.</p> <p>10. Классификация функциональных проб и тестов.</p> <p>11. Методика проведения функциональных проб.</p> <p>12. Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы.</p> <p>13. Дозирование физических нагрузок в</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>14. Управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния спортсменов.</p> <p>15. Методы психодиагностики и психометрии.</p> <p>16. Контроль за факторами внешней среды.</p>
ОПК-5.2	Анализирует причины трудностей и корректирует пути достижения качественных результатов образования обучающихся	<p><i>Практические задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С помощью методики Л.И. Белозеровой определите ваш биологический возраст.</li> <li>2. Определите ваш тип телосложения и осанки.</li> <li>3. Составить батарею тестов для определения физической подготовленности спортсменов (на примере избранного вида спорта).</li> <li>4. Определить уровень технического мастерства спортсмена по следующим критериям: объем, разносторонность, эффективность.</li> <li>5. Оценить тактическую подготовленность спортсмена.</li> <li>6. Оцените состояние тренированности и функциональной готовности спортсмена в избранном виде спорта.</li> <li>7. Оцените функциональное состояние ЦНС: состояние сна, стабильность настроения, настойчивость в овладении спортивными навыками, отношение к спортивным неудачам, наличие или отсутствие головной боли, коммуникабельность, состояние координации движений.</li> </ol>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» проводится в форме экзамена. К экзамену допускаются студенты, выполнившие практические задания, индивидуальные домашние задания и ответившие на вопросы по каждому разделу.

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по экзаменационным билетам, каждый из которых включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание.

**Показатели и критерии оценивания зачета:**

– на оценку «**отлично**» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «**хорошо**» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «**удовлетворительно**» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков,

обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.