



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

06.02.2023 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	8

Магнитогорск
2023 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

31.01.2023, протокол № 5

Зав. кафедрой  В.В. Ллонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

06.02.2023 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС  О.В. Светус

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 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 2027 - 2028 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 – 45 акад. часов;
- аудиторная – 42 акад. часов;
- внеаудиторная – 3 акад. часов;
- самостоятельная работа – 27,3 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	8	2		2	4	Изучение учебной и научной литературы. Выполнение ИДЗ	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
1.2 Биомеханический контроль		2		4	2	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
1.3 Медико-биологический контроль		2		4	4	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
1.4 Психологический контроль		2		4	4	Изучение учебной и научной литературы	Опрос, обсуждение	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
1.5 Антидопинговый контроль		2		4	3,3	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
Итого по разделу		10		18	17,3			
2. Виды контроля								
2.1 Этапный контроль	8	1		2	2	Подготовка к практическому занятию. Выполнение ИДЗ.	Опрос, обсуждение. Проверка ИДЗ.	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3

2.2 Текущий, оперативный контроль		1		4	2	Написание и защита реферата по избранной теме	Проверка индивидуальных заданий	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
Итого по разделу		2		6	4			
3. Учет в процессе занятий физической культурой и спортом								
3.1 Значение учета, его виды	8	1		2	4	Изучение учебной и научной литературы	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение.	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
3.2 Дневник тренировок		1		2	2	Выполнение ИДЗ	Опрос, обсуждение. Проверка ИДЗ.	ОПК-5.1, ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3
Итого по разделу		2		4	6			
Итого за семестр		14		28	27,3		экзамен	
Итого по дисциплине		14		28	27,3		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 : Издательство Юрайт, 2022. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491421> (дата обращения: 23.01.2023).

б) Дополнительная литература:

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко 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> (дата обращения: 23.01.2023). – 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> (дата обращения: 23.01.2023). – 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, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430> (дата обращения: 23.01.2023).

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> (дата обращения: 23.01.2023).

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, 2022. —

390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492010> (дата обращения: 23.01.2023).

2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491850> (дата обращения: 23.01.2023).

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> (дата обращения: 23.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: http://window.edu.ru/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	https://dlib.eastview.com/

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 физической культуре и 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)

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"> 1. Дневник тренировок. 2. Пульс и его значение для контроля. 3. Контроль соревновательной деятельности. 4. Контроль тренировочной деятельности. 5. Тестирование в спорте. 6. Метрологические требования к тестам в спорте. 7. Взаимосвязь планирования и контроля. 8. Значение и виды контроля. 9. Оперативный контроль. 10. Текущий контроль. 11. Этапный контроль. 12. Педагогический контроль. 13. Медико-биологический контроль. 14. Психологический контроль. 15. Биохимический контроль. 16. Биомеханический контроль. 17. Антидопинговый контроль. 18. Значение учета, его виды. 19. Диспансеризация спортсменов. 20. Документы учета учебно-тренировочных занятий.
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"> 1. Показатели тренировочных и соревновательных воздействий. 2. Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях. 3. Показатели состояния внешней среды. 4. Контроль спортивной подготовки в горных условиях. 5. Контроль спортивной подготовки в условиях жаркого климата. 6. Контроль спортивной подготовки в условиях холодного климата. 7. Контроль спортивной подготовки в условиях измененного часового пояса. 8. Комплексный контроль в избранном виде спорта. 9. Контроль точности двигательных действий.

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		13. Дозирование физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями. 14. Управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния спортсменов. 15. Методы психодиагностики и психометрии. 16. Контроль за факторами внешней среды.
ОПК-5.2	Анализирует причины трудностей и корректирует пути достижения качественных результатов образования обучающихся	<i>Практические задания:</i> 1. С помощью методики Л.И. Белозеровой определите ваш биологический возраст. 2. Определите ваш тип телосложения и осанки. 3. Составить батарею тестов для определения физической подготовленности спортсменов (на примере избранного вида спорта). 4. Определить уровень технического мастерства спортсмена по следующим критериям: объем, разносторонность, эффективность. 5. Оценить тактическую подготовленность спортсмена. 6. Оцените состояние тренированности и функциональной готовности спортсмена в избранном виде спорта. 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.

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.