



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

05.02.2025 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                                                      |

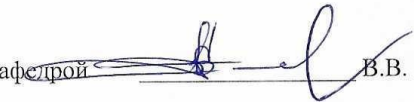
Магнитогорск  
2025 год

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

28.01.2025, протокол № 6

Зав. кафедрой

 В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

05.02.2025 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 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

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 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 2029 - 2030 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

Физиология физического воспитания и спорта

Анатомия

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

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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                                                                                          |
| ПК-3 Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ПК-3.1                                                                                                                                                                                                                             | Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, или дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта |
| ПК-4 Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ПК-4.1                                                                                                                                                                                                                             | Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-4.2                                                                                                                                                                                                                             | Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса                                                                                                                                                                                                   |
| ПК-4.3                                                                                                                                                                                                                             | Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации                                                                                                                                                                                                                              |

#### 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, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 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, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 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, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 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, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 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, ПК-3.1, ПК-4.1,                |

|                                                           |   |    |  |    |      |                                                        |                                               |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|---|----|--|----|------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |   |    |  |    |      |                                                        |                                               | ПК-4.2, ПК-4.3                                                              |
| Итого по разделу                                          |   | 10 |  | 18 | 17,3 |                                                        |                                               |                                                                             |
| 2. Виды контроля                                          |   |    |  |    |      |                                                        |                                               |                                                                             |
| 2.1 Этапный контроль                                      | 8 | 1  |  | 2  | 2    | Подготовка к практическому занятию.<br>Выполнение ИДЗ. | Опрос,<br>обсуждение.<br>Проверка ИДЗ.        | ОПК-5.1,<br>ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 2.2 Текущий, оперативный контроль                         |   | 1  |  | 4  | 2    | Написание и защита реферата по избранной теме          | Проверка индивидуальных заданий               | ОПК-5.1,<br>ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 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.<br>Опрос,<br>обсуждение. | ОПК-5.1,<br>ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 3.2 Дневник тренировок                                    |   | 1  |  | 2  | 2    | Выполнение ИДЗ                                         | Опрос,<br>обсуждение.<br>Проверка ИДЗ.        | ОПК-5.1,<br>ОПК-5.2, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3 |
| 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**

### **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: 23.01.2025).

### **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> (дата обращения: 23.01.2025). – 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: 23.01.2025). – 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: 23.01.2025).

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: 23.01.2025).

### **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: 23.01.2025).

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: 23.01.2025).

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: 23.01.2025). — 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 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="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>         |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги                                                  | <a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a> |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | 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 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,<br>время | Содержание<br>тренировочного<br>занятия | Объем<br>тренировочной<br>нагрузки | Интенсивность<br>тренировочной<br>нагрузки в<br>главных и<br>вспомогательных<br>средствах | Методы<br>тренировки | Самочувствие | примечание | Указания<br>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.<br>2.<br>3.<br>и т.д.       |                 |
| Техническая     | 1.<br>2.<br>3.<br>и т.д.       |                 |
| Тактическая     | 1.<br>2.<br>3.<br>и т.д.       |                 |
| Психологическая | 1.<br>2.<br>3.<br>и т.д.       |                 |
| Теоретическая   | 1.<br>2.<br>3.<br>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)

(спортивная специализация)

| № | Показатели и их размерности | Периоды спортивной тренировки | Этапы  | Подготовительный |    |    |   | Соревновательный |   |    |  | Переходный |  |   | Всего за год |  |
|---|-----------------------------|-------------------------------|--------|------------------|----|----|---|------------------|---|----|--|------------|--|---|--------------|--|
|   |                             |                               |        | 1                |    | 2  |   | 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 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. Значение учета, его виды.</li> <li>8. Диспансеризация спортсменов.</li> <li>9. 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 качеств.</li> <li>11. Методы измерения выносливости.</li> <li>12. Классификация двигательных тестов.</li> </ol> |
| УК-1.3                                                                                                                              | При обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения          | <p><i>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь планирования и контроля.</li> <li>2. Значение и виды контроля.</li> <li>3. Оперативный контроль.</li> <li>4. Текущий контроль.</li> <li>5. Этапный контроль.</li> <li>6. Педагогический контроль.</li> <li>7. Медико-биологический контроль.</li> <li>8. Психологический контроль.</li> <li>9. Биохимический контроль.</li> <li>10. Биомеханический контроль.</li> </ol> <p>Антидопинговый контроль.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Код индикатора                                                                                                                                                                                                                                                                                | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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><br>1. Оценить состояние сердца по пульсу, измеренному в положении сидя (в покое).<br>2. Определите возможности дыхательного аппарата с помощью жизненной емкости легких (ЖЕЛ).<br>3. С помощью функциональных проб определите состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье, ортостатическая проба).                                                                                                                                                                                            |
| ОПК-5.2                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Анализирует причины трудностей и корректирует пути достижения качественных результатов образования обучающихся                                                                                                                                                                                                                     | <i>Практические задания:</i><br>1. С помощью методики Л.И. Белозеровой определите ваш биологический возраст.<br>2. Определите ваш тип телосложения и осанки.<br>3. Составить батарею тестов для определения физической подготовленности спортсменов (на примере избранного вида спорта).<br>4. Определить уровень технического мастерства спортсмена по следующим критериям: объем, разносторонность, эффективность.                                                                                                                                                       |
| ПК-3 Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ПК-3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, или дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта | <i>Примерный перечень тем рефератов:</i><br>1. Понятие о физической работоспособности и факторы ее определяющие.<br>2. Классификация функциональных проб и тестов.<br>3. Методика проведения функциональных проб.<br>4. Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы.<br>5. Дозирование физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями.<br>6. Управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния спортсменов.<br>7. Методы психодиагностики и психометрии.<br>8. Контроль за факторами внешней среды. |
| ПК-4 Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции                                                                                                 | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-4.1         | Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов           | <i>Практические задания:</i><br>1. Измерить артериальное давление, дать рекомендации.<br>2. Определите уровень физического развития с помощью индексов.<br>3. С помощью функциональных проб определите состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье, ортостатическая проба).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ПК-4.2         | Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса | <i>Практические задания:</i><br>1. Оцените ваш уровень самочувствия, активности, настроения по тесту «САН».<br>2. Оценить состояние сердца по пульсу, измеренному в положении сидя (в покое).<br>3. Определите возможности дыхательного аппарата с помощью жизненной емкости легких (ЖЕЛ).<br>4. Оценить тактическую подготовленность спортсмена.<br>5. Оцените состояние тренированности и функциональной готовности спортсмена в избранном виде спорта.<br>6. 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. |
| ПК-4.3         | Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации                            | <i>Примерный перечень тем рефератов:</i><br>1. Методы самоконтроля в спорте.<br>2. Анализ и самоконтроль.<br>3. Дневник самоконтроля.<br>4. Врачебный контроль на соревнованиях.<br>5. Антидопинговый контроль.<br>6. Допинг-контроль и здоровье спортсменов.<br>7. Контроль на половую принадлежность.<br>8. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**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.