

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **К.М.06.05 Комплексный контроль в подготовке спортсмена**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

#### **49.03.01 Физическая культура**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

#### **Инструктор-методист по физической культуре и спорту**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2023**

Новокузнецк 2024

## Содержание

1. Цель дисциплины .....	3
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки .....	3
Место дисциплины.....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1 Учебно-тематический план. ....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. ....	5
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	6
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	7
5.1. Учебная литература.....	7
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ....	7
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	8
6. Иные сведения и (или) материалы.....	8
6.1. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации.....	8
6.2. Примерные тестовые задания.....	9

## 1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины К.М.06.05 «Комплексный контроль в подготовке спортсмена» является освоение формирования системы знаний о содержании и реализации комплексного контроля в тренировочной и соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ОПК-9, ПК-3.

## Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	ОПК-9.1. Применяет базовые методы тестирования подготовленности занимающихся. ОПК-9.2. Анализирует и интерпретирует результаты измерения физической подготовленности занимающихся. ОПК-9.3. Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Знает: <ul style="list-style-type: none"><li>– методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li><li>– методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола.</li></ul> Умеет: <ul style="list-style-type: none"><li>– интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень их соответствия контрольным нормативам;</li><li>– оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li><li>– подбирать и применять контрольные упражнения для контроля и оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся;</li><li>– применять различные методы для тестирования физического состояния занимающихся (видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилometriю, эргометрию, методы антропометрии, миотонометрии и телеметрии), а также для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.</li></ul> Владеет навыком: <ul style="list-style-type: none"><li>– проведения антропометрических измерений;</li><li>– применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li><li>– применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.</li></ul>

ПК-3. Способен осуществлять контроль и самоконтроль на тренировочном занятии.	ПК-3.1. Осуществляет педагогический контроль во время тренировочных занятий. ПК-3.2. Владеет методиками самоконтроля на тренировочном занятии.	Знает: – задачи и требования к организации и проведению педагогического контроля; – виды педагогического контроля. Умеет: – оценивать эффективность тренировочного занятия исходя из показателей комплексного контроля. Владеет: – навыком проведения различных видов контроля для оценки резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, вестибулярного аппарата.
---	---	---

## Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Мониторинг тренировочного и образовательного процесса» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 3 курсе в 6 семестре.

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	144
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
лекции	12
практические занятия, семинары	24
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	72
4. Промежуточная аттестация обучающегося	36 (семестр 6 – экзамен)

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Теоретико-методические аспекты комплексного контроля в подготовке спортсмена.	54	6	12	36	УО, ПР
2.	Параметры, средства и методы комплексного контроля в подготовке спортсмена в различных видах спорта.	54	6	12	36	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	

#### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 4 – Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Теоретико-методические аспекты комплексного контроля в подготовке спортсмена.	Понятие о комплексном контроле в спорте. Задачи и требования к организации и проведению педагогического контроля. Виды педагогического контроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Виды комплексного контроля. Краткая характеристика спортивной тренировки как управляемого процесса. Установление исходного состояния спортсмена, обоснование модели планирования и организации тренировочного процесса, организация системы комплексного контроля. Управление тренировочным процессом. Этапное управление, текущее управление, оперативное управление тренировочным процессом.
2.	Параметры, средства и методы комплексного контроля в подготовке спортсмена в различных видах спорта.	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проведение контрольных тестов и функциональных проб для самооценки резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, вестибулярного аппарата. Психологический, медико-биологический (методы функциональной диагностики состояния кардио-респираторной системы, биохимические показатели), педагогический в циклических, скоростно-силовых, игровых и сложнокоординированных видах спорта.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Теоретико-методические аспекты комплексного контроля в спорте.	Виды комплексного контроля. Этапные состояния и их определение. Текущие состояния и их определение. Оперативные состояния и их определения. Условия проведения комплексного контроля. Требования к показателям, используемым в процессе комплексного контроля и их грамотное использование.
2.	Параметры, средства и методы комплексного контроля в видах спорта.	Оценка физической работоспособности при помощи теста РWC–170. Регистрация показателей кардио-респираторной системы и ее вегетативной регуляции при пульсе 170 ударов в минуту. Оценка физической работоспособности при помощи

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

		Гарвардского степ-теста. Регистрация показателей кардио-респираторной системы и ее вегетативной регуляции при подъеме/спуске на степ-платформу. Исследование состояния нервной системы при помощи проб Ромберга, пальцевоносовой и Теппинг-теста. Оценка функционального состояния нервной системы.
--	--	---

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	60	Лекционные занятия (6 занятий)	1 балл – посещение одного лекционного занятия.	1-6
		Практические занятия (12 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	12-24
		Устный опрос (5 тем)	За одну тему: 2 балла – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 4 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	10-20
		Письменная работа (4 работы)	За одну работу: 2 балла – правильно выполнено до 65% заданий 2,5 балла – правильно выполнено 86 - 100% заданий	8-10
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>31-60</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (экзамен)	40	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				<b>51-100</b>

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература.

#### Основная учебная литература:

1. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов : монография / В. В. Иванов – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. : ил. – (Наука - спорту. Основы тренировки). – Библиогр.: с. 225-256. – Текст : непосредственный.

#### Дополнительная учебная литература:

1. Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М. А. Аварханов ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Электронные текстовые данные. – Москва : МПГУ, 2015. – 120 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469432> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

2. Корягина, Ю. В. Комплексный контроль в футболе : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, Ю. И. Сиренко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2012. – 136 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

3. Корягина, Ю. В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, С. В. Нопин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2016. – 138 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459420>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<b>223</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, столы, стулья. <b>Оборудование:</b> стационарное - ноутбук, экран, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	<b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	
2.	<p><b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).</p> <p><b>Оборудование:</b> кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<p><b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов:</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт.).</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Персональный сайт морфолога и анатома: <http://www.alexmorph.narod.ru/>

### 6. Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации

1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
2. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта.
3. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
4. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
5. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
7. Методы контроля и оценки за развитием скоростных способностей спортсменов.
8. Методы контроля и оценки за уровнем развития выносливости спортсменов
9. Методы контроля и оценки уровня развития координационных способностей спортсменов.
10. Комплексный контроль за технической подготовленностью спортсменов.
11. Комплексный контроль за тактической подготовленностью спортсменов.
12. Контроль за факторами внешней среды.
13. Контроль как компонент управления. Основные положения контроля.
14. Направления и разновидности комплексного контроля.

15. Показатели функциональной подготовленности спортсменов.
16. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов.
17. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле.
18. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах.
19. Методика оценивания результатов в тестах. Комплексная оценка.
20. Информативность и надежность тестов комплексного контроля.
21. Комплексный контроль в спорте высших достижений.
22. Оперативный контроль соревновательной деятельности в циклических и игровых видах
23. спорта.
24. Программа комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов.
25. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности.
26. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.
27. Содержание и организация оперативного контроля тренировочной деятельности.
28. Содержание и организация текущего контроля тренировочной деятельности.
29. Содержание и организация этапного контроля тренировочной деятельности.
30. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.

## 6.2. Примерные тестовые задания

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 называется:
  - 1) срочный тренировочный эффект;
  - 2) отставленный тренировочный эффект;
  - 3) кумулятивный тренировочный эффект.
3. Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований называется:
  - 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.

Составитель: \_\_\_\_\_ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*

