

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Комплексный контроль в физической культуре и спорте**  
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность «Образование в области физической культуры и спорта»

Квалификация выпускника: МАГИСТР

**Кострома**  
**2023**

Рабочая программа дисциплины «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» разработана по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность «Образование в области физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 126 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 15.03.2018 № 50361), с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08 февраля 2021 г. № 82 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 12.03.2021 № 62740)

Разработал: Смирнова Л.М., заведующий кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор

Рецензенты: Колчанова Л.С., директор Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеская спортивная школа № 5» имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова, к.п.н., доцент

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:

Смирнова Л.М., к.п.н., профессор

Протокол заседания кафедры № 4 от 14 ноября 2023 г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель учебной дисциплины** формирование систематизированных знаний у магистра в области комплексного контроля в профессиональной сфере.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить с системой отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- освоить методы педагогического контроля и коррекции в избранном виде спорта;
- освоить методы оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;
- изучить
- современные методы самоконтроля;

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

ПК 2.Способен использовать современные методы обучения и диагностики

ПК 2.1. Осуществляет контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки

ПК 2.2. Умеет осуществлять биомеханический контроль и анализ двигательных действий у занимающихся физической культурой и спортсменов.

П-2.3. Владеет научными методами обучения и диагностики в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### 1) **Знать:**

- принципы сбора и обобщения информации, специфику комплексного подхода для решения поставленных задач в области физической культуры и спорта;
- современные методики комплексного контроля физкультурно-спортивной деятельности и технологии при разработке программы мониторинга результатов образования обучающихся в области физической культуры и спорта;
- принципы сбора и обобщения информации, специфику системного подхода для решения поставленных научно-исследовательских задач.

### 2) **Уметь:**

- приобретать новые знания на основе анализа, синтеза и других методов; осуществлять поиск информации по научным проблемам, относящимся к профессиональной области;
- на основе комплексного контроля обучающегося, выявлять и анализировать основные проблемные ситуации, ключевые трудности обучения в сфере физической культуры и спорта;
- обобщать информацию, анализировать результаты научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;

### 3) **Владеть:**

- навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками, адекватного использования информации, полученной из медиа и других источников для решения поставленных задач;
- способами разработки структуры и содержания программы преодоления трудностей обучения в сфере физической культуры и спорта, определяет оптимальные механизмы ее реализации;
- современными методиками для осуществления самостоятельных научных исследований в сфере физической культуры и спорта;
- способами оценивания полученных результатов научно-исследовательской деятельности.

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, элективным дисциплинам.

Изучается в 3 семестре обучения. Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: Научно-методическое сопровождение образования в сфере физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Нормирование двигательной деятельности человека, Производственная практика (научно-исследовательская работа)

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Биомеханика двигательных действий

Акмеологические основы в сфере физической культуры и спорта

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

Производственная практика (научно-исследовательская работа)

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	108
Общая трудоемкость в часах	3
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	36,25
Лекции	12
Практические занятия	24
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	71,75
Форма промежуточной аттестации	Зачет – 3 (0,25)

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	12
Практические занятия	24
Лабораторные занятий	
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
<b>Всего</b>	<b>36,25</b>

#### 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практ.	
1.	Основные понятия комплексного контроля в спорте	17	1	-	10
2.	Виды комплексного контроля в спортивной деятельности	18	1	4	10
3.	Организационно-методические аспекты педагогического контроля	18	2	4	10
4.	Медико-биологический контроль в спорте	17	2	4	10
5.	Биомеханический контроль в спорте и биохимический контроль в спорте	20	2	4	10
6.	Психологический контроль в спорте	19,75	2	4	11,75
7.	Метрологическое обеспечение системы комплексного контроля в спортивной деятельности		2	4	10
8.	Промежуточный контроль	0,25			
	<b>Итого:</b>	<b>3/108</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>71,75</b>

## **Содержание**

### **Тема 1. Основные понятия комплексного контроля в спорте.**

Определение понятий спортивной подготовки. Терминология. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Термины: «Подготовка спортсмена», «Подготовленность спортсмена», «Спортивная тренировка», «Тренированность спортсмена».

### **Тема 2. Виды комплексного контроля в спортивной деятельности**

Общая характеристика методов исследования подготовленности спортсмена. Виды комплексного контроля. Структура комплексного контроля.

### **Тема 3. Организационно-методические аспекты педагогического контроля**

Педагогический контроль спортивной деятельности. Контроль физической, технической и тактической подготовленности спортсмена.

### **Тема 4. Медико-биологический контроль в спорте**

Антропометрия. Функциональное тестирование. Общие правила проведения антропометрических измерений. Знакомство с Международным стандартом антропометрических измерений. Определение понятия «Функциональное тестирование». Общеметодологические принципы функционального тестирования.

### **Тема 5. Биомеханический контроль в спорте и биохимический контроль в спорте**

Биохимический контроль в спорте. Предмет биохимии спортивной деятельности. Основные понятия биохимического контроля в спорте. Показатели биохимического контроля. Методы биохимического контроля в спорте.

### **Тема 6. Психологический контроль в спорте**

Психологический контроль в спорте. Предмет и задачи психологии спорта. Основные понятия психологического контроля в спорте. Средства и методы общей психологической подготовки. Стадии и направленность специальной психологической подготовки. Показатели психологического контроля. Методы психологического контроля в спорте.

### **Тема 7. Метрологическое обеспечение системы комплексного контроля в спортивной деятельности**

Оценка спортивных результатов и тестов. Определение понятий «оценка» и «оценивание». Процедура оценивания спортивных результатов и тестов. Виды и шкалы оценок. Определение понятия «норма» и пригодность норм.

## **5.3. Практическая подготовка**

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом.

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике лыжного спорта, участие в соревнованиях, практическом судействе.

**6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**  
*очная форма обучения*

№	Название раздела, темы	Задание	Время выполнения	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Основные понятия комплексного контроля в спорте	Терминология. Общая характеристика системы подготовки спортсменов	10		Устный и письменный опрос. Доклад
2.	Виды комплексного контроля в спортивной деятельности	Общая характеристика методов исследования подготовленности спортсмена	10		Устный и письменный опрос. Доклад
3.	Организационно-методические аспекты педагогического контроля	Педагогический контроль в спортивной деятельности на примере избранного вида спорта.	10		Устный и письменный опрос. Доклад
4.	Медико-биологический контроль в спорте	Антропометрия. Подготовка к функциональному тестированию	10		Письменные задания.
5.	Биомеханический контроль в спорте и биохимический контроль в спорте	Подготовка к практическом к занятию: Биомеханический и биохимический контроль в спорте. Биохимический контроль в спорте. Предмет биохимии спортивной деятельности. Основные понятия биохимического контроля в спорте. Показатели биохимического контроля. Методы биохимического контроля в спорте.	10		Письменные задания. Проведение занятия
6.	Психологический контроль в спорте	Подготовить доклад: Психологический контроль в спорте. Предмет и задачи психологии спорта. Основные понятия психологического контроля в спорте. Средства и методы общей психологической подготовки.	11,75		Письменные задания. Проведение занятия

		<p>Стадии и направленность специальной психологической подготовки.</p> <p>Показатели психологического контроля.</p> <p>Методы психологического контроля в спорте.</p> <p>Оценка личностных качеств по опросникам Айзенка, Элерса, индивидуальный типологический опросник и методика «КОС».</p>			
7.	Метрологическое обеспечение системы комплексного контроля в спортивной деятельности	Подготовка тестов. Обработка результатов измерений и тестирования.	10		

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### **Тема 1. Основные понятия комплексного контроля в спорте**

Понятие о комплексном контроле в спорте. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Стороны подготовки спортсмена. Общие представления о процессе управления спортивной подготовкой. Термин: «Комплексный контроль».

### **Тема 2. Тема Виды комплексного контроля в спортивной деятельности**

Методы контроля подготовленности спортсмена. Общие представления о педагогических, медико-биологических, биохимических, биомеханических, психологических методах контроля над подготовленностью спортсмена.

### **Тема 3. Тема Организационно-методические аспекты педагогического контроля**

Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3. Контроль физической подготовленности спортсмена. Определение понятия «общая физическая подготовленность» и «специальная физическая подготовленность». Задачи общей и специальной физической подготовки. Требования к общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Требования федеральных стандартов спортивной подготовки к общей физической подготовленности спортсменов зимних видов спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по зимним видам спорта. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на различные этапы подготовки. Методика проведения тестов ОФП.

Требования к технической подготовленности спортсмена. Определение понятия «техническая подготовленность». Задачи технической подготовки. Требования к технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

### **Тема 4. Тема Медико-биологический контроль в спорте.**

Методика антропометрических измерений.

Демонстрация антропометрических измерений. Самостоятельное проведение антропометрических измерений.

Оценка пульсовой реакции на дозированную физическую нагрузку.

Оценка типа реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Методы оценки аэробной и анаэробной производительности спортсмена. Знакомство с методами нагрузочного тестирования для оценки аэробной и анаэробной производительности (возможностей) спортсмена: PWC170, Wingate-test.

Методика проведения тестирования для оценки аэробной и анаэробной производительности (возможностей) спортсмена. Демонстрация тестов: PWC170, Wingate-test. Самостоятельное проведение тестов: PWC170, Wingate-test. Сравнительный анализ результатов тестирования.

Пробы с измененной внешней средой. Гипоксические пробы, пробы с изменением положения тела в пространстве и др. Применение в избранном виде спорта.

### **Тема 5. Биомеханический контроль в спорте и биохимический контроль в спорте.**

Биомеханический контроль в спорте. Предмет биомеханики спортивной деятельности. Основные понятия биомеханического контроля в спорте. Показатели биомеханического контроля. Методы биомеханического контроля в спорте.

### **Тема 6. Психологический контроль в спорте**

Методики психологического контроля в спорте. Психологические и психофизиологические методики комплекса для психофизиологического тестирования: оценка реакции на движущийся объект; простая зрительно-моторная реакция и помехоустойчивость. Оценку личностных качеств можно проводить по опросникам Айзенка, Элерса, индивидуального типологического опросника и методики «КОС».

Первичная обработка результатов измерений и тестирования. Знакомство с общими рекомендациями по заполнению таблиц редактора Excel. Использование инструментов «Описательной статистики», надстройки «Анализ данных» Excel для первичной обработки данных: максимальное и минимальное значение, среднее арифметическое, среднее квадратичное отклонение. Расчет коэффициента вариации. Проверка выборки на однородность показателей. Создание собственной оценочной шкалы.

### **6.3. Методические рекомендации для выполнения лабораторных работ**

*Не предусмотрены*

### **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*Не предусмотрены*

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

**а) основная:**

1. Карпеев, А. Г. Биомеханика : учебное пособие : [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 04.04.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст : электронный.

2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л. И. Вериге, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст : электронный.

3. Практические аспекты спортивной медицины : учебно-методическое пособие : [16+] / сост. И. А. Мищенко ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 93 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577142> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

**б) дополнительная:**

1. Шихов, А. В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учебное пособие / А. В. Шихов, Г. И. Семёнова ; науч. ред. В. В. Гайл ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 131 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699300> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-3009-6. – Текст : электронный.

2. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN: 978-5-4458-3074-0; ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

3. Харченко, Л.Н. Практико-ориентированные педагогические технологии. Презентация / Л.Н. Харченко. - М. : Директ-Медиа, 2014. - 205 с. ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240806>

4. Харченко, Л.Н. Теория педагогических технологий. Презентация / Л.Н. Харченко. - М. : Директ-Медиа, 2014. - 163 с. ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240809>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО- <https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=609>  
Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»,  
Элемент «Самостоятельная работа»;  
Элемент «Промежуточная аттестация»;  
Элемент «Обратная связь с обучающимися».  
Элемент «Экзамен».

*Информационно-образовательные ресурсы:*

Журнал «Теория и практика физической культуры» - [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

<http://www.sovsport.ru/news>

Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/swimming/>

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, телевизор, Видеомаягнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видеокамера, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.

- Игровой спортивный зал -35,5 м х 17,5 м
- Оборудование: музыкальный центр, инвентарь для подвижных игр (мячи, кольца, скакалки и т.п.), туристическое снаряжение и оборудование
- Стадион