

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности**

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Программа магистратуры: Естественнонаучные основы физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчик: Игнатьева Л. Е., кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 12 от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у магистрантов профессиональных компетенций, необходимых для осуществления комплексного контроля тренировочно-соревновательного процесса и управления спортивной подготовкой с целью достижения максимальных спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов.

Задачи дисциплины:

- сформировать представления о видах, формах, методах, целях и задачах комплексного контроля функциональной подготовленности и состояния организма спортсменов в зависимости от этапа спортивной подготовки;
- дать сведения о современных технологиях, методах и средствах контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов;
- сформировать знания и навыки, необходимые для оценки уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов в ходе комплексного контроля.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.04.ДВ.01.01 «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности» изучается в составе модуля К.М.04 «Менеджмент физкультурно-спортивной деятельности» и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 5 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знания и навыки, необходимые для оценки уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов в ходе комплексного контроля.

Изучению дисциплины К.М.04.ДВ.01.01 «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.04.02 Планирование, аналитическая и методическая деятельность в области физической культуры и спорта;

К.М.04.01 Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта

К.М.01.05(У) Учебная практика (научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы))

К.М.05.02 Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности;

Освоение дисциплины «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.04.06(П) Производственная практика (профессионально-ориентированная);

К.М.04.03 Руководство спортивной подготовкой;

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности», включает:

– 01 Образование и наука (в сфере профессионального образования, дополнительного профессионального образования; в сфере научных исследований)

– 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом:

- педагогический;
- организационно-управленческий.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО | |
|---|---|
| Индикаторы достижения компетенций | Образовательные результаты |
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | |
| УК-1.1. Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологию решения проблемной ситуации в процессе анализа проблемы, определять этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определять этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами выявления и решения проблемной ситуации в процессе анализа проблемы, определения этапов ее разрешения с учетом вариативных контекстов. |
| УК-1.2. Находит, критически анализирует и отбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; - систему показателей контроля и оценки результативности тренировочно-соревновательного процесса; - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки; - контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки адекватной возможностям занимающегося; - навыками формирования базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осуществления педагогического контроля |

| | |
|--|--|
| | занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований. |
| УК-1.3. Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками анализа данных медико-биологического контроля занимающихся, выявления проблем и определение методов их решения. |
| УК-1.4. Грамотно, логично, аргументированно формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - грамотно, логично, аргументированно формулировать собственные суждения и оценки; предлагать стратегию действий; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося. |
| УК-1.5. Определяет и оценивает практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и оценивать практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося. |
| ПК-4 Способен разрабатывать и обосновывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, основные мероприятия и мероприятия ее реализации | |
| ПК-4.1. Разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - Федеральные законодательные акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта; - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; - основные документы организации и планирования |

| | |
|--|---|
| | <p>тренировочно-соревновательной деятельности по виду спорта;</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки стратегии развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - навыками анализа законодательных актов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. |
| <p>ПК-4.2. Проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации</p> | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы проектирования основных мероприятия и мероприятия ее реализации; - основные документы организации и планирования тренировочно-соревновательной деятельности по виду спорта; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; - оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками управления тренировочным процессом на основе комплексного контроля подготовки спортсмена; - навыками моделирования в системе управления подготовкой спортсмена. |
| <p>ПК-4.3. Осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций</p> | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы планирования и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивных организаций; - основные документы организации и планирования тренировочно-соревновательной деятельности по виду спорта; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять основные документы организации и планирования тренировочно-соревновательной деятельности по виду спорта; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации комплексного контроля подготовки спортсмена; - навыками выявления факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом. |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Пятый триместр |
|--------------------|-------------|----------------|
|--------------------|-------------|----------------|

| | | |
|--|------------|------------|
| Контактная работа (всего) | 4 | 4 |
| Лекции | 2 | 2 |
| Практические занятия | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа (всего) | 100 | 100 |
| Вид промежуточной аттестации | 4 | 4 |
| Зачет | 4 | 4 |
| Общая трудоемкость часы | 108 | 108 |
| Общая трудоемкость зачетные единицы | 3 | 3 |

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы и реализация комплексного контроля в спорте:

Место и роль комплексного контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов. Общая схема контроля в подготовке спортсмена. Метрологические основы комплексного контроля в спорте. Контроль тренировочной деятельности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль подготовленности спортсменов.

Раздел 2 Управление тренировочным процессом:

Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Реализация оперативного, текущего и этапного управления в спорте.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (2 ч.)

Раздел 1. Теоретические основы и реализация комплексного контроля в спорте (2 ч.)

Тема 1. Место и роль комплексного контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов (2 ч.)

Цель и задачи комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Федеральный стандарт спортивной подготовки – как основополагающий документ, регламентирующий отбор занимающихся и комплексный контроль их подготовки в избранном виде спорта.

5.3. Содержание практических занятий (2 ч.)

Раздел 2. Управление тренировочным процессом (2 ч.)

Тема 1. Метрологические основы комплексного контроля в спорте (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Метрологические основы комплексного контроля над физической подготовленностью спортсменов.

2. Метрологические основы комплексного контроля над тренировочными и соревновательными нагрузками.

3. Метрологические основы комплексного контроля над эффективностью техники.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый триместр (100 ч.)

Раздел 1 Теоретические основы и реализация комплексного контроля в спорте (50 ч.)

Вид СРС: * Выполнение проектов и заданий поисково-исследовательского характера

Вопросы и задания

1. Составьте характеристику избранного вида спорта:

| Вид спорта – | |
|---------------------|---------------------------|
| Характеристика | Отличительные особенности |
| Технико-тактическая | |
| Физиологическая | |
| Психологическая | |

2. Составьте схему комплексного контроля подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

3. Подберите информативные и надежные показатели комплексного контроля подготовленности спортсмена в избранном виде спорта:

| Вид спорта | Педагогические | Биомеханические | Медико-биологические | Психологические | Биохимические |
|------------|----------------|-----------------|----------------------|-----------------|---------------|
| | | | | | |

4. Описать информативные параметры текущего контроля подготовленности спортсмена в избранном виде спорта (не менее пяти).

| | | |
|-----------------------------|--|------------------------|
| Физическая подготовленность | Техническая и тактическая подготовленность | Тренировочные нагрузки |
|-----------------------------|--|------------------------|

5. Описать информативные параметры оперативного контроля подготовленности спортсмена в избранном виде спорта (не менее пяти).

| | | |
|----------------------|--|------------------------|
| Физическое состояние | Техническая и тактическая подготовленность | Тренировочные нагрузки |
|----------------------|--|------------------------|

6. Выписать возрастные нормы начала занятий и этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта. Оформить в виде таблицы.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) |
|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| | | |

7. Подобрать и выписать критерии и показатели оперативного, текущего и этапного контроля тренировочной деятельности (возрастная и квалификационная группа на выбор);

8. Составить сводную таблицу изменений функциональных характеристик организма при работе различной мощности (в избранном виде спорта).

9. Подобрать и выписать критерии и показатели оперативного, текущего и этапного контроля соревновательной деятельности (возрастная и квалификационная группа на выбор);

10. Составить сводную таблицу показателей контроля объема и интенсивности внешней и внутренней сторон нагрузки соревнований в избранном виде спорта;

11. Составить перечень критериев и показателей оперативного контроля и самоконтроля состояния спортсменов (в избранном виде спорта).

12. Составить таблицу разрядных норм и требований к уровню развития физических качеств спортсменов на разных этапах подготовки в избранном виде спорта;

13. Составить сводную таблицу типологических особенностей личности, должных величин морфофункциональных показателей с учетом возрастных особенностей;

14. Составить критериальную таблицу функциональных состояний организма спортсмена в процессе тренировочно-соревновательной деятельности;

15. Составить список критериев и методов самоконтроля за функциональным состоянием и подготовленностью спортсмена (применительно к избранному спорту);

16. Составить перечень сквозных тестов по оценке морфофункциональных и психофункциональных свойств организма спортсменов (применительно к избранному спорту).

17. Определите индивидуальный диапазон тренировочной зоны с помощью модификации формулы Карванера. Требуется определить, скольким ударам в минуту будут соответствовать значения 50 % и 80 % от максимальной ЧСС (диапазон индивидуальной тренировочной зоны).

Первое действие. Отнимите у мужчин половину возраста от 205, у женщин – возраст от 220. Этим расчетом определим значение максимальной ЧСС.

Пример: • мужчины: $205 - 18/2 = 196$ уд/мин;
• женщины: $220 - 18 = 202$ уд/мин.

Второе действие. Отнимите значение пульса в спокойном состоянии (мужчины – 60 уд/мин, женщины – 65 уд/мин) от максимального пульса:

Пример: • мужчины: $196 - 60 = 136$ уд/мин;
• женщины: $202 - 65 = 137$ уд/мин.

Третье действие – определение нижней границы тренировочной зоны. Умножьте значение, полученное во втором действии, на 50 %, затем прибавьте пульс в спокойном состоянии:

Пример: • мужчины: $136 * 0,50 = 68$ уд/мин + 60 уд/мин = 128 уд/мин;
• женщины: $137 * 0,50 = 68,5$ уд/мин + 65 уд/мин = 133,5 уд/мин.

Таким образом, нижний предел тренировочной зоны составляет у мужчин 128 уд/мин, у женщин – 133,5 уд/мин. Если после выполнения упражнения ваше сердце бьется медленнее этого значения, то это свидетельствует о том, что вы недостаточно нагрузили себя.

Четвертое действие – определение верхней границы тренировочной зоны. Умножьте значение, полученное во втором действии на 80 %. Затем добавьте значение пульса в спокойном состоянии.

Пример: • мужчины: $136 * 0,80 = 108,8$ уд/мин + 60 уд/мин = 168,8 уд/мин;
• женщины: $137 * 0,80 = 109,6$ уд/мин + 65 уд/мин = 175 уд/мин.

Пульс у мужчин 168,8 уд/мин и у женщин 175 уд/мин – верхняя граница тренировочной зоны. Если после выполнения упражнения ваше сердце бьется чаще, чем 168 уд/мин (мужчины) и 175 уд/мин (женщины), значит нагрузка чрезмерна для вас, неадекватна вашему уровню подготовленности, здоровью.

18. Определите оптимальную частоту сердечных сокращений. При использовании ЧСС для индивидуального дозирования нагрузки также следует уметь определять оптимальную ЧСС по формулам:

- для начинающих: $ЧСС = 170 - \text{возраст}$;
- для занимающихся регулярно в течение 1-2 лет: $ЧСС = 180 - \text{возраст}$;
- для готовящихся к соревнованиям: $ЧСС = 170 - \frac{1}{2} \text{возраста}$.

Вид СРС: * Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов, презентаций)

Вопросы и задания

1. Общая схема контроля в подготовке спортсмена.
2. Направления и разновидности комплексного контроля. Организация и формы контроля на различных этапах подготовки спортсменов.
3. Разнообразие и выбор параметров и методов комплексного контроля: педагогических, медико-биологических, психологических. Источники информации о спортсмене.

4. Принципы системности и комплексности в процессе контроля за спортсменами. Информативность, надежность и объективность параметров, тестов, методов и средств комплексного контроля в спорте.

5. Понятие о «срочной адаптации» («срочном тренировочном эффекте»). Факторы, определяющие срочный тренировочный эффект.

6. Содержание и организация оперативного, текущего и этапного контроля тренировочной деятельности (матрица контроля тренировочной деятельности, контроль интенсивности работы, контроль стабильности действий, контроль состояния спортсмена).

7. Нагрузка тренировочных воздействий, возможности ее оценки и контроля в спортивной практике. Факторы, определяющие величину и направленность тренировочных нагрузок в спорте.

8. Коррекция тренировочных нагрузок по результатам текущего контроля за состоянием спортсмена.

9. Особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта.

10. Содержание и организация оперативного, текущего и этапного контроля соревновательной деятельности в различных видах спорта.

11. Сбор информации о деятельности спортсменов в процессе соревнований (учет общего объема нагрузки, двигательной активности и хронометрирование). Качественный и количественный анализ соревновательной деятельности.

12. Контроль объема и интенсивности внешней и внутренней сторон нагрузки соревнований. Оперативный контроль состояния спортсменов. Коррекционные мероприятия в спортивной деятельности.

13. Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена.

14. Контроль над физической подготовленностью: уровнем развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости, координации и т. д. Разрядные нормы и требования.

15. Контроль за физическим и психическим состоянием спортсмена.

16. Функциональные состояния, их классификация и виды. Тестирование и оценка функциональных состояний и подготовленности спортсменов с применением новых технологий.

Раздел 2 Управление тренировочным процессом (50 ч.)

Вид СРС: * Выполнение проектов и заданий поисково-исследовательского характера

Вопросы и задания

1. Опишите элементы управления подготовкой спортсмена избранном виде спорта.

| Элемент управления | Характеристика элемента |
|--------------------|-------------------------|
| | |

2. Постройте схему «Структура и последовательность операций управления подготовкой спортсменов высокой квалификации»

3. Предложите планирование тренировочного процесса на макроцикл в избранном виде спорта (возрастной период и уровень квалификации на выбор).

4. Опишите варианты моделей в управлении спортивной подготовкой спортсменов.

| Название группы | Характеристика |
|-----------------|----------------|
| | |
| | |

5. Предложите модель, отражающую морфологические особенности организма и возможности его отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта («модельные» характеристики).

6. Разработайте модель тренировочного процесса на мезоцикл в избранном виде спорта (возрастной период и уровень квалификации на выбор).

7. Внесите в таблицу виды тренировок, подобранные по уровням интенсивности нагрузки, уточните лактатные границы биохимических исследований для каждого вида тренировки.

| Уровень | % МПК | % ЧСС, макс. | Тренировки |
|---------|--------|--------------|------------|
| 1 | 55-65 | 60-70 | |
| 2 | 66-75 | 71-75 | |
| 3 | 76-80 | 76-80 | |
| 4 | 81-90 | 81-90 | |
| 5 | 91-100 | 91-100 | |

8. Подберите средства и методы восстановления (повышения) работоспособности спортсменов в ИВС с учетом этапа спортивной подготовки. Обоснуйте целесообразность и рациональность сделанного Вами выбора.

9. Спортсмен в избранном виде спорта в возрасте 24 года, спортом занимается 12 лет, мастер спорта, этап спортивной подготовки – высшего спортивного мастерства, в новом спортивном сезоне готовится принять участие в двух крупных международных соревнованиях. Сформулируйте структуру годичного цикла системы спортивной подготовки, с выделением временных критериев. Уточните объемы аэробных и анаэробных нагрузок и их направленность в конкретных мезоциклах.

10. При выполнении ступенчато-возрастающей нагрузки на тредмиле (эргоспирометрии) для оценки физической работоспособности получены следующие результаты:

| Варианты результатов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| O ₂ макс, мл. | 45 | 48 | 55 | 60 | 78 | 82 |
| ЧСС макс, уд/мин. | 200 | 192 | 196 | 190 | 176 | 184 |
| O ₂ пано, мл. | 35 | 40 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| ЧСС пано, уд/мин. | 150 | 180 | 164 | 170 | 162 | 150 |

Примечание: O₂ макс, мл. – максимальное потребление кислорода, ЧСС макс, уд/мин. – зарегистрированная максимальная ЧСС, O₂ пано, мл. – потребление кислорода на уровне ПАНО, ЧСС пано, уд/мин. – ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Дайте оценку аэробным возможностям физической работоспособности спортсменов, порекомендуйте предпочтительное направление тренировочного процесса.

Вид СРС: * Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов, презентаций)

Вопросы и задания

1. Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена.
2. Основные постулаты и операции управления подготовкой спортсмена.

3. Этапы и элементы управления подготовкой спортсмена. Планирование как функция управления.

4. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

5. Группы моделей: модели состояния спортсмена, модели организации тренирующих воздействий.

6. Характеристика обобщенных, групповых и индивидуальных моделей, используемых в практике тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Требования к разработке моделей. Построение моделей управления.

8. Реализация оперативного, текущего и этапного управления в спорте.

9. Распределение объема выполняемой работы в течение микро-, мезо- и макроциклов спортивной подготовки.

10. Особенности управления спортивной подготовкой в подготовительном, соревновательном и переходном периодах макроцикла.

11. Коррекция структуры макроцикла на основе особенностей развития спортивной формы.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

| Код компетенции | Методология исследования в образовании | Профессиональная коммуникация | Профессиональная подготовка педагога в области физической культуры и спорта | Менеджмент физкультурно-спортивной деятельности | Медико-биологические основы физической культуры и спорта |
|-----------------|--|-------------------------------|---|---|--|
| УК-1 | + | | + | | + |
| ПК-4 | | | | + | |

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции | | | |
|--|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 2 (неудовлетворительно) ниже порогового | 3 (удовлетворительно) пороговый | 4 (хорошо) базовый | 5 (отлично) повышенный |
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий | | | |
| УК-1.1. Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Не способен выявлять проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определять этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов. | В целом успешно, но бессистемно выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов. | В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов. | Способен в полном объеме выявлять проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определять этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов. |
| УК-1.2. Находит, критически анализирует и отбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации | | | |
| Не способен находить, критически анализировать и отбирать информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации. | В целом успешно, но бессистемно находит, критически анализирует и отбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации. | В целом успешно, но с отдельными недочетами находит, критически анализирует и отбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации. | Способен в полном объеме находить, критически анализировать и отбирать информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации. |
| УК-1.3. Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски | | | |
| Не способен рассматривать различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски. | В целом успешно, но бессистемно рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски. | В целом успешно, но с отдельными недочетами рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски. | Способен в полном объеме рассматривать различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивать их преимущества и риски. |
| УК-1.4. Грамотно, логично, аргументированно формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий | | | |
| Не способен грамотно, логично, | В целом успешно, но бессистемно | В целом успешно, но с отдельными | Способен грамотно, логично, |

| | | | |
|---|---|---|--|
| аргументированно формулировать собственные суждения и оценки, предлагать стратегию действий. | формулирует собственные суждения и оценки, предлагает стратегию действий. | недочетами формулирует собственные суждения и оценки, предлагает стратегию действий. | аргументированно формулировать собственные суждения и оценки, предлагать стратегию действий. |
| УК-1.5. Определяет и оценивает практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации | | | |
| Не способен определять и оценивать практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации. | В целом успешно, но бессистемно определяет и оценивает практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации. | В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет и оценивает практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации. | Способен в полном объеме определять и оценивать практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации. |
| ПК-4 Способен разрабатывать и обосновывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, основные мероприятия и мероприятия ее реализации | | | |
| ПК-4.1. Разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | | | |
| Не способен разрабатывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. | В целом успешно, но бессистемно разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. | В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. | Способен в полном объеме разрабатывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. |
| ПК-4.2. Проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации | | | |
| Не способен проектировать основные мероприятия и мероприятия ее реализации. | В целом успешно, но бессистемно проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации. | В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации. | Способен в полном объеме проектировать основные мероприятия и мероприятия ее реализации. |
| ПК-4.3. Осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности | | | |

| физкультурно-спортивных организаций | | | |
|--|--|--|---|
| Не способен осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций. | В целом успешно, но бессистемно осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций. | В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций. | Способен в полном объеме осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций. |

Уровни сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|---|-------------------------|
| | Зачет | |
| Повышенный | зачтено | 90–100 % |
| Базовый | зачтено) | 76–89 % |
| Пороговый | зачтено | 60–75 % |
| Ниже порогового | незачтено | Ниже 60 % |

8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

Пятый триместр (Зачет, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-1.4, УК-1.5)

1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
2. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
3. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
4. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
6. Направления и разновидности комплексного контроля. Основные положения контроля.
7. Показатели функциональной подготовленности спортсменов.
8. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле.
9. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах.
10. Содержание и организация оперативного контроля тренировочной и соревновательной деятельности.
11. Содержание и организация текущего контроля тренировочной и соревновательной деятельности.
12. Содержание и организация этапного контроля тренировочной и соревновательной деятельности.
13. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.

14. Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

15. Оценка параметров сердечно-сосудистой системы в процессе занятий физической культурой.

16. Мониторинг показателей дыхательной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.

17. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.

18. Мониторинг показателей функционального состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта.

19. Кардиографическое исследование, биоимпедансное исследование сердечнососудистой системы, спирографическое исследование, пульсоксиметрическое исследование до и после нагрузки.

20. Контроль – компонент управления. Компоненты управления.

21. Планирование как функция управления.

22. Понятие моделирования в системе управления подготовкой спортсмена.

23. Группы моделей: модели состояния спортсмена, модели организации тренирующих воздействий.

24. Характеристика обобщенных, групповых и индивидуальных моделей, используемых в практике тренировочной и соревновательной деятельности.

25. Требования к разработке моделей. Построение моделей управления.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.
- по вопросам, предусматривающим установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- по вопросам, предусматривающим установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;

- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

– способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;

– грамотное использование основной и дополнительной литературы;

– умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;

– творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Оценка за выполнение задания определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

– дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;

– показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

– знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

– ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;

– теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов : учебное пособие / З. Б. Белоцерковский. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань», 2019.–352 с. – URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/123685/#2>

1. Комарова, Н. А. Спортивная антропология : учебно-методическое пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, Л. Е. Игнатьева, Л. Г. Майдокина ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2019. – URL: <http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web/SearchResult/ToPage/1>

2. Пожарова, Г. В. Традиционные и современные методы диагностики здоровья и функциональной подготовленности спортсменов : учебное пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2015. – URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/74483/#3>

3. Психофизиологические аспекты спортивной деятельности : монография / В. П. Власова, Л. Г. Майдокина, Л. Е. Игнатьева, Ю. В. Киреева, С. В. Тарасова, К. В. Извеков, В. В. Извеков / под общ. ред. В. П. Власовой ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2018. – 163 с. – URL: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1085>

Дополнительная литература

2. Крикуха, Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, 2013. – 150 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>

3. 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. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 136 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608>

5. Фомина, Е. В. Физическая антропология: дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев ; Московский педагогический государственный университет. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 188 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472085>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.lib.sportedu.ru> (Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. Имеется обширный перечень учебной, учебно-методической, научной и научно-методической литературы).

2. <https://www.garant.ru> (Сайт содержащий действующие и архивные версии нормативно-правовых ресурсов, законодательных актов, в том числе в сфере физической культуры и спорта).

3. <https://www.minsport.gov.ru> (Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Содержит актуальную информацию в сфере физической культуры и спорта).

4. <https://www.sportmedi.ru> (Сайт «Спортивная медицина» содержит актуальную информацию в вопросах медико-биологического обеспечения спорта).

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

– спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

– конкретизировать для себя план изучения материала;

– ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

– проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

– изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система МГПУ (МегоПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>)
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblioclub.ru/>)
3. Электронная библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com/books/917?publisher=31762>)
4. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://urait.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 кг (женские), ядра для толкания 5,5 кг (мужские).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипель-чез"), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка "Воркаут", площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Научно-практический центр физической культуры и здорового образа жизни № 103

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, включая системный блок, монитор, клавиатура, мышь, гарнитура, web-камера, акустическая система (колонки, микрофон); многофункциональное устройство.

Лабораторное оборудование: аппаратно-программный комплекс «Здоровье-экспресс»; программный модуль СКУС (система управления уровнем стресса); аппаратный комплекс «ПсихоТест»; аппарат для комплексной оценки функций дыхательной системы (спирометр компьютеризированный); приборы для антропометрических и физиометрических исследований (весы медицинские, тонометры, секундомеры, ростомер, спирометры, динамометры).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.