

**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 (МОДУЛЯ)
Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности**

Уровень ОПОП: Магистратура

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Естественнонаучные основы физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики: Н. А. Комарова, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 15.05.2018 года

И. о. зав. кафедрой _____  Четайкина О. В.

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 изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у магистрантов профессиональных компетенций в сфере осуществления комплексного контроля тренировочно-соревновательного процесса и управления спортивной подготовкой с целью достижения спортсменами максимальных результатов.

Задачи дисциплины:

- овладеть практическими навыками по оценке функционального состояния организма спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях в ходе его подготовки к соревнованиям;
- получить необходимые знания по комплексному контролю для определения показателей организма спортсмена в ходе тренировочных и соревновательных воздействий;
- научиться управлять подготовкой спортсмена;
- уметь оценивать подготовку спортсмена в различных видах контроля: оперативном, текущем и этапном.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.04 «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 триместре.

Для изучения дисциплины требуются: знания, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин, изученных на уровне бакалавриата, таких как «Физиология спорта», «Спортивная медицина», «Биомеханика», «Биохимия», «Теория и методика физической культуры и спорта» и других дисциплин.

Изучению дисциплины Б1.В.04 «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.03.01 Технологии научных исследований в области физической культуры и спорта;

Б1.В.ДВ.03.02 Современные методы статистической обработки экспериментальных данных в физическом воспитании и спорте.

Освоение дисциплины Б1.В.04 «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.01.02 Физиологические и психофизические требования к обучающимся на этапах спортивной подготовки;

Б1.В.03 Медико-биологические и психолого-педагогические критерии отбора лиц для занятий физической культурой и спортом;

ФТД.02 Спортивная морфология;

ФТД.03 Спортивная антропология.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности», включает: физкультурное образование, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового стиля жизни, сферу услуг,

туризм, сферу управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (педагогическая деятельность в сфере физкультурного образования, спорта, двигательная рекреация и реабилитация, пропаганда здорового стиля жизни, сфера услуг, туризм, сфера управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство) (педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования)), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №603н от 08.09.2015).

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

научно-исследовательская деятельность

ПК-28 способностью выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.	
ПК-28 способностью выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической,	знать: - методы оценки спортивной подготовленности; - методы и организацию комплексного контроля в спортивной подготовке спортсменов; уметь: - квалифицированно применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в спорте; - метрологически грамотно использовать показатели физической, технической, тактической подготовленности

тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.	спортсменов и тренировочно-соревновательных нагрузок и обработку полученной измерительной информации; - осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; владеть: - навыками применения средств и методов комплексного контроля в спорте.
--	---

педагогическая деятельность

ПК-3 способностью применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности.	
ПК-3 способностью применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности организации мониторинга за функциональным состоянием с использованием современных технологий, компьютерных аппаратных комплексов и программ; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять медико-биологический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием разных инновационных методов мониторинга функционального состояния организма; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения комплексного контроля в спорте.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй триместр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические занятия	6	6
Самостоятельная работа (всего)	89	89
Вид промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1 Состояние спортсмена. Модельные характеристики спортсмена. Тренировочные эффекты:

Методологические основы комплексного контроля в физическом воспитании и спорте. Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов. Параметры, методы и тесты комплексного контроля в спорте. Инструментальные методы контроля за спортивной подготовленностью и соревновательной деятельностью спортсменов.

Модуль 2 Разновидности контроля. Разновидности комплексного контроля:

Комплексный контроль за физическим состоянием спортсменов. Контроль соревновательной деятельности в спорте. Нетрадиционные и специальные методы комплексного контроля в спорте высших достижений.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Модуль 1 Состояние спортсмена. Модельные характеристики спортсмена. Тренировочные эффекты (2 ч.)

Тема 1. Методологические основы комплексного контроля в физическом воспитании и спорте. (2 ч.)

Цель, задачи дисциплины. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Принцип системности и комплексности в процессе контроля за спортсменами. Основные положения комплексного контроля. Информативность методов, тестов и средств контроля. Унификация параметров, методов и средств комплексного контроля. Методологические требования к контролю. Проблемы унификации и стандартизации.

Модуль 2 Разновидности контроля. Разновидности комплексного контроля (2 ч.)

Тема 2. Комплексный контроль за физическим состоянием спортсменов. (2 ч.)

Общая характеристика разновидностей контроля: цель, задачи, тренировочный эффект. Контроль за телосложением спортсмена. Контроль за физической подготовленностью спортсменов: быстротой, силой, выносливостью, гибкостью и ловкостью. Основные показатели контроля двигательные тесты. Содержание и организация оперативного, текущего и оперативного контроля за подготовленностью спортсменов.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Модуль 1 Состояние спортсмена. Модельные характеристики спортсмена. Тренировочные эффекты (2 ч.)

Тема 3. Инструментальные методы контроля за спортивной подготовленностью и соревновательной деятельностью спортсменов (2 ч.)

Автоматизация средств и методов комплексного контроля. Автоматизированные диагностические системы и технические средства, позволяющих изучить индивидуально-типологические особенности спортсменов и обеспечивающих реализацию дифференцированного подхода в спортивной тренировке. Использование специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения и

анализа данных комплексного контроля с реализацией процедуры принятия решения по управлению тренировочным процессом спортсменов.

Модуль 2 Разновидности контроля. Разновидности комплексного контроля (4 ч.)

Тема 4. Контроль соревновательной деятельности в спорте. (2 ч.)

Особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта (единоборствах, спортивных играх, циклических видах). Оперативный контроль состояния спортсменов. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности. Индивидуальные и командные тактико-технические действия. Групповые технико-тактические действия. Индивидуальные технико-тактические действия. Учет двигательной активности. Содержание и организация этапного контроля соревновательной деятельности. Коррекционные мероприятия в спортивной деятельности. Системный анализ спортивной деятельности единоборцев - методологическая основа педагогического исследования. Способы регистрации СД. Первичная обработка результатов регистрации СД. Текущее обследование и коррекция тренировочных нагрузок.

Тема 5. Комплексный контроль за физическим состоянием спортсменов (2 ч.)

Общая характеристика разновидностей контроля: цель, задачи, тренировочный эффект. Контроль за телосложением спортсмена. Контроль за физической подготовленностью спортсменов: быстротой, силой, выносливостью, гибкостью и ловкостью. Основные показатели контроля двигательные тесты. Содержание и организация оперативного, текущего и оперативного контроля за подготовленностью спортсменов. Нетрадиционные и специальные методы комплексного контроля в спорте высших достижений. Обследование соревновательной деятельности спортсменов сборных команд. Этапные комплексные обследования. Текущее обследование и коррекция тренировочных нагрузок.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (89 ч.)

Модуль 1. Состояние спортсмена. Модельные характеристики спортсмена. Тренировочные эффекты (45 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

по теме «Характеристика функциональных показателей систем кровообращения, крови, дыхания. Методы физиологического исследования этих систем в покое и при мышечной деятельности»

ВАРИАНТ 1

1. Заполнить таблицу изменений показателей крови у людей разных спортивных специализаций и квалификации (сравнить показатели мужчин и женщин).

2. Методы физиологического исследования деятельности системы дыхания в покое и мышечной деятельности.

3. Изменения на электрокардиограмме (ЭКГ), возникающие при физической нагрузке. Особенности ЭКГ тренированных лиц.

ВАРИАНТ 2

1. Количество и состав крови у человека. Кровяное депо. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.

2. Какие химические вещества, находящиеся в крови регулируют работу сердца?

3. Артериальное давление крови. Показатели артериального давления (АД) в покое и при мышечной работе.

ВАРИАНТ 3

1. Общая характеристика деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе. Методы физиологических исследований деятельности системы кровообращения в покое и при мышечной деятельности.

2. Изменения в составе форменных элементов крови, возникающие при спортивной деятельности, и их интерпретации.

3. Особенности функций системы дыхания у тренированных лиц.

ВАРИАНТ 4

1. Привести показатели кровообращения, соответствующие состоянию организма в покое, при дозированной и предельной работе

2. Общая характеристика дыхания при физической работе.

3. Особенности циркуляции крови при мышечной деятельности. Перераспределение сердечного выброса, рабочая гиперемия. Механизмы этих явлений и их физиологическое значение.

ВАРИАНТ 5

1. Чем характеризуется, когда возникает и о чём свидетельствует первая нейтрофильная фаза миогенного лейкоцитоза?

2. Артериальное давление крови. Показатели артериального давления (АД) в покое и при мышечной работе.

3. Особенности изменения глубины дыхания и легочной вентиляции при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 6

1. Как изменится относительное количество форменных элементов крови и ее рН при мышечной работе?

2. Объяснить причины и механизмы изменений венозного возврата при мышечной деятельности.

3. Методы исследования деятельности системы дыхания.

ВАРИАНТ 7

1. Привести показатели дыхания, соответствующие состоянию организма в покое, при дозированной и предельной работе.

2. Из каких фаз состоит сердечный цикл и как изменяется их длительность при физических нагрузках?

3. Компенсированный и некомпенсированный ацидоз и механизмы его развития при мышечной работе.

ВАРИАНТ 8

1. Основные физиологические показатели работы сердца. Механизмы увеличения систолического (СО) и минутного объема крови (МОК) при мышечной работе.

2. Механизмы изменений показателей АД при физической работе.

3. Поддержание постоянства активной реакции (рН) крови. Щелочной резерв крови.

ВАРИАНТ 9

1. Форменные элементы крови и их роль в обеспечении мышечной работы.

2. Как изменяется частота сердечных сокращений при физических нагрузках? Какими методами можно определить частоту сердечных сокращений?

3. Особенности функций системы кровообращения у тренированных людей.

ВАРИАНТ 10

1. Что называется систолическим и минутным объемами крови и каковы их величины у разных людей в покое и при мышечной деятельности?

2. Как изменяется кровоснабжение разных органов при физических нагрузках?

3. Как влияют на деятельность сердца блуждающий и симпатический нервы?

Модуль 2. Разновидности контроля. Разновидности комплексного контроля (44 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ТЕМАМ

«Физиологическая характеристика функциональных показателей тренированного и нетренированного человека в покое и при физических нагрузках» и «Изучение наиболее часто употребляемых методов регистрации функционального состояния организма и его систем»

ВАРИАНТ 1

1. Общая характеристика дыхания при физической работе.

2. Количество и состав крови у человека. Кровяное депо. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.

3. Дать определение и количественную характеристику систолическому объему крови у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 2

1. Методы физиологического исследования деятельности системы дыхания в покое и при мышечной деятельности.

2. Форменные элементы крови и их роль в обеспечении мышечной работы.

3. Дать определение и количественную характеристику минутному объему крови у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 3

1. Особенности функций системы дыхания у тренированных лиц.

2. Как изменяется частота сердечных сокращений при физических нагрузках?

3. Дать определение и количественную характеристику дыхательному объему у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 4

1. Общая характеристика деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе. Методы физиологических исследований деятельности системы кровообращения в покое и при мышечной деятельности.

2. Характеристика миогенного эритроцитоза.

3. Дать определение и количественную характеристику пульса и частоте сердечных сокращений у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 5

1. Основные физиологические показатели работы сердца. Механизмы увеличения систолического (СО) и минутного объема крови (МОК) при мышечной работе.

2. Из каких фаз состоит сердечный цикл и как изменяется их длительность при физических нагрузках?

3. Дать определение и количественную характеристику лёгочной вентиляции у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 6

1. Особенности циркуляции крови при мышечной деятельности. Перераспределение сердечного выброса, рабочая гиперемия. Механизмы этих явлений и их физиологическое значение.

2. Характеристика миогенного тромбоцитоза.

3. Дать определение и количественную характеристику минутному объему дыхания у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 7

1. Артериальное давление крови. Показатели артериального давления (АД) в покое и при мышечной работе. Механизмы изменений показателей АД при физической работе.

2. Как осуществляется распределение крови между отдельными органами при мышечной деятельности?

3. Дать определение и количественную характеристику глубины дыхания у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 8

1. Изменения на электрокардиограмме (ЭКГ), возникающие при физической нагрузке. Особенности ЭКГ тренированных лиц.
2. Характеристика миогенного эритроцитоза.
3. Дать характеристику длительности и фазной составляющей сердечного цикла у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 9

1. Особенности функций системы кровообращения и крови у тренированных людей.
2. Что называют миогенным лейкоцитозом?
3. Дать определение и количественную характеристику систолическому объему крови у человека в покое и при физических нагрузках.

ВАРИАНТ 10

1. Изменения в составе форменных элементов крови, возникающие при спортивной деятельности, и их интерпретации.
2. Какие химические вещества, находящиеся в крови регулируют работу сердца?
3. Дать определение и количественную характеристику явления брадикардии у человека в покое и при физических нагрузках.

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, триместр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-3	1 курс, Второй триместр	Экзамен	Модуль 1: Состояние спортсмена. Модельные характеристики спортсмена. Тренировочные эффекты.
ПК-28	1 курс, Второй триместр	Экзамен	Модуль 2: Разновидности контроля. Разновидности комплексного контроля.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-28 формируется в процессе изучения дисциплин:

Современные методы статистической обработки экспериментальных данных в физическом воспитании и спорте, Технологии научных исследований в области физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Мониторинг учебных достижений детей, учащихся и студентов в области физической культуры и спорта, Мониторинг функционального состояния в

процессе занятий физической культурой и спортом, Физиологические и психофизические требования к обучающимся на этапах спортивной подготовки.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
--------	------------

Отлично	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; демонстрирует систематические и глубокие знания в области комплексного контроля тренировочной и соревновательной деятельности, умение свободно выполнять методики комплексного контроля в спорте, характеризует взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, его самостоятельного освоения.
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает задачи и принципы комплексного контроля тренировочной и соревновательной деятельности; владеет умениями выполнять методики комплексного контроля.
Удовлетворительно	Студент имеет представления о комплексном контроле тренировочной и соревновательной деятельности; слабо владеет навыками выполнения методик комплексного контроля в спорте, неполно характеризует взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, его самостоятельного освоения. Допускается несколько ошибок в содержании ответа при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3 Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1. Состояние спортсмена. Модельные характеристики спортсмена. Тренировочные эффекты

ПК-3 способность применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности

1. Докажите эффективность применения телеметрической системы в подготовительном периоде тренировочного процесса

2. Охарактеризуйте тесты, используемые в комплексном контроле. Метрологические требования к методам измерения.

3. Опишите автоматизированные диагностические системы и технические средства, позволяющие изучить индивидуально-типологические особенности спортсменов.

4. Опишите сбор, хранение и анализ данных комплексного контроля с реализацией процедуры принятия решения по управлению тренировочным процессом спортсменов.

5. На примере, доказать необходимость разработки и внедрения специального программного обеспечения, предназначенного для

автоматизированного сбора, хранения и анализа данных комплексного контроля с возможностью управления тренировочным процессом спортсменов;

6. Выбрать метрологически корректные тесты текущего контроля. Определить информативность их на основе сопоставления ежедневной динамики результатов в тестах по следующими критериями: а) достижениями в комплексе тестов; б) показателями выполняемой тренировочной нагрузки. Сделать заключение.

Модуль 2. Разновидности контроля. Разновидности комплексного контроля

ПК-28 способность выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта

1. Опишите в чем заключается контроль величины тренировочной и соревновательной нагрузки с помощью пульсометра в своем виде спорта.

2. Опишите педагогический контроль за подготовленностью спортсменов в единоборствах и спортивных играх.

3. Охарактеризуйте организацию и методику комплексного контроля в повышении спортивного мастерства квалифицированных спортсменов

4. Расскажите, в чем заключается оценка программы комплексного контроля годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов (по результатам опроса ведущих спортсменов, тренеров).

5. Решите задачу: В Центрах подготовки сборных команд созданы все условия для качественной диагностики тренированности и функционального состояния спортсменов высокого класса. Стенд оснащен современным высококачественным оборудованием ведущих мировых производителей тренажерной и медицинской техники («Cosmos», «MetaMax», «Ergoline», «Basler» - Германия, «Woodway», «SensorMedics» - США, «Монарк» - Швеция, «Shiller» - Швейцария, «Polar» - Финляндия) – что измеряется с помощью указанной техники мировых производителей?

6. Определите показатели педагогического контроля для текущего, оперативного и этапного контроля спортсменов сборной команды своем виде спорта.

7. Охарактеризуйте контроль развития двигательных качеств, технического мастерства и функционального состояния спортсменов на различных этапах подготовки.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации Второй триместр (Экзамен, ПК-3, ПК-28)

Типовые вопросы к экзамену

1. Охарактеризовать понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.

2. Описать инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.
3. Описать виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта.
4. Раскрыть содержание и организацию этапного контроля тренировочной деятельности.
5. Охарактеризовать основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
6. Раскрыть содержание и организацию текущего контроля тренировочной деятельности.
7. Описать контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
8. Раскрыть содержание и организацию оперативного контроля тренировочной деятельности.
9. Охарактеризовать контроль за физическим состоянием спортсмена.
10. Описать место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.
11. Привести примеры контрольных упражнений для определения уровня развития силовых качеств.
12. Описать программу комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов.
13. Привести примеры методов контроля и оценки развития скоростных способностей спортсменов.
14. Раскрыть программу комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов.
15. Описать методы контроля и оценки уровня развития выносливости спортсменов.
16. Охарактеризовать информативность и надежность тестов комплексного контроля в спорте.
17. Описать комплексный контроль технической подготовленности спортсменов.
18. Раскрыть основные метрологические требования к методам измерения результатов в тестах.
19. Описать комплексный контроль тактической подготовленности спортсменов
20. Сравнить виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике тренировочной деятельности
21. Описать контроль за факторами внешней среды в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
22. Сравнить виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике соревновательной деятельности.
23. Описать направления и разновидности комплексного контроля.
24. Охарактеризовать мониторинг параметров, отражающих

функциональное состояние спортсменов.

25. Описать мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.

26. Сравнить стратегии и тактики осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Раскрыть особенности осуществления контроля в разных возрастных группах.

27. Описать комплексный контроль как компонент управления. Раскрыть основные положения контроля.

28. Охарактеризовать основные показатели функциональной подготовленности спортсменов.

29. Охарактеризовать основные тесты, используемые в комплексном контроле тренировочной и соревновательной деятельности.

30. Раскрыть общую схему контроля и управления в подготовке спортсменов

31. Дать определение и количественную характеристику систолическому объему крови у человека в покое и при физических нагрузках.

32. Дать определение и количественную характеристику минутному объему крови у человека в покое и при физических нагрузках.

33. Дать определение и количественную характеристику дыхательному объему у человека в покое и при физических нагрузках.

34. Дать определение и количественную характеристику пульса и частоте сердечных сокращений у человека в покое и при физических нагрузках.

35. Дать определение и количественную характеристику легочной вентиляции у человека в покое и при физических нагрузках.

36. Дать определение и количественную характеристику глубины дыхания у человека в покое и при физических нагрузках.

37. Дать характеристику длительности и фазной составляющей сердечного цикла у человека в покое и при физических нагрузках.

38. Дать определение и количественную характеристику явления брадикардии у человека в покое и при физических нагрузках.

39. Объяснить, почему увеличение ЧСС (частоты сердечных сокращений) при физических нагрузках более 195-200 уд./мин нецелесообразно.

40. Объяснить причины и механизмы изменений венозного возврата при мышечной деятельности.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных

компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене 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.

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

9.1 Список литературы

Основная литература

1. 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>

2. 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>

3. Белова, Л.В. Спортивная медицина [Электронный ресурс] / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 149 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

4. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие / Л. А. Акимова. – Оренбург : ОГПУ, 2017. – 247 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/102254>

Дополнительная литература

1. 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>

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

3. Фомина, Е. В. Физическая антропология: дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев ; Московский педагогический государственный университет. – 2-е изд. – Москва :

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

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

2. <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.

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

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

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;

– регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;

– изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

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 понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;

– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;

- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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

Мультимедийный класс.

№ 107

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: 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 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 занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Научно-практический центр физической культуры и здорового образа жизни.

№ 103

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: 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.