Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.17 Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Богданов Михаил Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 6

3. Объем и содержание дисциплины…… 6

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 10

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 17

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 19

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 20

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Владеет методиками по определению антропометрических, физических и психологических особенностей обучающихся при осуществлении отбоа и спортивной ориентации
	ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Осуществляет выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности
	ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Проводит контроль эффективности учебно-тренировочного процесса, на основе анализа тренировочных и внетренировочных факторов

	ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	Выбирает современные информационные технологии и программные средства при проведении контроля подготовки спортсменов

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Очная (семестр)
		7
1	Тренерская практика	+

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		4	8
1	Преддипломная практика		+
2	Спортивная метрология	+	

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Очная (семестр)
		8
1	Преддипломная практика	+

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Очная (семестр)
		7
1	Тренерская практика	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности» изучается в 7 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	30
Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	42
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
7 семестр					
1	Методологические основы комплексного контроля	1	2	4	Опрос
2	Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой	1	2	4	Опрос
3	Параметры, методы и тесты комплексного контроля	1	2	4	Опрос

4	Контроль соревновательной деятельности	2	2	4	Опрос; Тестирование
5	Инструментальные методы измерения и контроля за спортивной подготовленность ю и соревновательной деятельностью	2	3	6	Опрос
6	Комплексный контроль за физическим состоянием	1	3	6	Опрос; Тестирование
7	Организация игровой и соревновательной деятельности в условиях фитнес центра	1	3	7	Другие формы контроля
8	Обработка результатов исследования методами математической статистики с помощью компьютера	1	3	7	Опрос

Тема 1. Методологические основы комплексного контроля (ОПК-2)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

Унификация параметров, методов и средств комплексного контроля. Метрологические требования к контролю. Проблемы унификации и стандартизации.

Задания для самостоятельной работы.

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?

Тема 2. Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой (ОПК-9)

Лекция.

Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов. Направления и разновидности комплексного контроля. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Объективизация управления тренировочным процессом. Планирование педагогических воздействий, программирования тренировочного процесса, информация, полученная в процессе комплексного контроля. Информационные аспекты комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов

Практическое занятие.

Использование современных информационных технологий в спорте. Комплексное углубленное обследование спортсменов.

Задания для самостоятельной работы.

Определить показатели педагогического контроля для текущего, оперативного и этапного контроля спортсменов сборной команды своем виде спорта

Тема 3. Параметры, методы и тесты комплексного контроля (ОПК-9)

Лекция.

Номенклатура информативных параметров подготовленности спортсмена, которые измеряются в процессе контроля. Подсистемы контроля: педагогический, биохимический, биомеханический, медико-биологический, психологический

Практическое занятие.

Комплексный контроль в видах спорта с циклическим характером двигательной деятельности, скоростно-силовых видах спорта, единоборствах и игровых видах спорта. Параметры и методы контроля.

Задания для самостоятельной работы.

. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсмена

Тема 4. Контроль соревновательной деятельности (ОПК-14)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

Системный анализ спортивной деятельности единоборцев - методологическая основа педагогического исследования. Способы регистрации СД. Первичная обработка результатов регистрации СД.

Задания для самостоятельной работы.

Показатели подсистемы контроля: педагогического, медико-биологического, биомеханического, биохимического и психологического в сложнокоординационных видах спорта, игровых, единоборствах, скоростно-силовых.

Тема 5. Инструментальные методы измерения и контроля за спортивной подготовленностью и соревновательной деятельностью (ОПК-16)

Лекция.

Основная и дополнительная информация о качестве выполнения движения. Инструментальные методы биомеханических параметров спортивной техники. Метод радиотелетрии, его назначение и исследуемые параметры. Измерение скоростных и силовых параметров (тензодинамография, акселерометрия). 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.

Практическое занятие.

Использование специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения и анализа данных комплексного контроля с реализацией процедуры принятия решения по управлению тренировочным процессом спортсменов.

Задания для самостоятельной работы.

Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле.. Метрологические требования к методам измерения

Тема 6. Комплексный контроль за физическим состоянием (ОПК-9)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

Содержание и организация оперативного, текущего и оперативного контроля за подготовленностью спортсменов.

Задания для самостоятельной работы.

Автоматизированные диагностические системы и технические средства, позволяющие изучить индивидуально-типологические особенности спортсменов.

9. Сбор, хранение и анализ данных комплексного контроля с реализацией процедуры принятия решения по управлению тренировочным процессом спортсменов.

Тема 7. Организация игровой и соревновательной деятельности в условиях фитнес центра (ОПК-14)

Лекция.

Фитнес: история и перспективы развития. Особенности планирования и проведения игровой и соревновательной деятельности с дошкольниками в условиях фитнес центра.

Практическое занятие.

Проведение подвижных игр высокой интенсивности. Физкультурно-спортивный праздник в условиях фитнес центра

Задания для самостоятельной работы.

Технологии проведения физкультурных занятий с дошкольниками в условиях фитнес центра.

Тема 8. Обработка результатов исследования методами математической статистики с помощью компьютера (ОПК-16)

Лекция.

Объективные и субъективные показатели измерений. Шкалы измерений.

Практическое занятие.

Способы

вычисления достоверности различий между двумя результатами: t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых групп; x2 -критерий; Т-критерий Уайта.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические основы организации и содержания тестирования. Методики оценки результатов тестирования.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

7 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Методологические основы комплексного контроля	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной терминологии 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной терминологии. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
2.	Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной терминологии 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной терминологии. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается

3.	Параметры, методы и тесты комплексного контроля	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной терминологии 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной терминологии. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
4.	Контроль соревновательной деятельности	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной терминологии 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной терминологии. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 5 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Инструментальные методы измерения и контроля за спортивной подготовленностью и соревновательной деятельностью	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной терминологии 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной терминологии. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается

6.	Комплексный контроль за физическим состоянием	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной терминологии 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной терминологии. 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 5 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Организация игровой и соревновательной деятельности в условиях фитнес центра	Другие формы контроля	10	оценивается, грамотность, логическая последовательность,, подбор игр
8.	Обработка результатов исследования методами математической статистики с помощью компьютера	Опрос	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной терминологии 6-4 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной терминологии. 3-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично

70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Другие формы контроля

Тема 7. Организация игровой и
соревновательной деятельности в условиях
фитнес центра

подготовка сценария проведения подвижных игр, или физкультурного праздника

Опрос

Тема 1. Методологические основы
комплексного контроля

Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
2 Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта

Тема 2. Теоретико-методические аспекты системы комплексного контроля и управления подготовкой

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
4. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
5. Контроль за физическим состоянием спортсмена

Тема 3. Параметры, методы и тесты
комплексного контроля

Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
7. Методы контроля и оценки за развитием скоростных способностей спортсменов.
8. Методы контроля и оценки за уровнем развития выносливости спортсменов
9. Методы контроля и оценки уровня развития координационных способностей спортсменов.

Тема 4. Контроль соревновательной деятельности

Комплексный контроль за технической подготовленностью спортсменов.
11. Комплексный контроль за тактической подготовленностью спортсменов.
12. Контроль за факторами внешней среды.
13. Контроль – компонент управления. Основные положения контроля.

Тема 5. Инструментальные методы измерения и контроля за спортивной подготовленностью и соревновательной деятельностью

Направления и разновидности комплексного контроля.
15. Показатели функциональной подготовленности спортсменов.
16. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов
17. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле
18. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах

Тема 6. Комплексный контроль за физическим
состоянием

Методика оценивания результатов в тестах. Комплексная оценка

20. Информативность и надежность тестов комплексного контроля.
21. Комплексный контроль в спорте высших достижений.
22. Оперативный контроль соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта.
23. Программа комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов.
24. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности

Тема 8. Обработка результатов исследования методами математической статистики с помощью компьютера

Методики обработки результатов тестирования физической подготовленности

Тестирование

Тема 4. Контроль соревновательной деятельности

Планирование, как функция управления входит в стадию:
А) Непосредственного (целевого) управления.
Б) Заключительного управления.
В) Предварительного (смыслового) управления.
Тест 2.
Планирование многолетней подготовки спортсменов относится к:
А) Текущему планированию.
Б) Перспективному планированию.
В) Планированию учебно-тренировочного года.
Г) Оперативному планированию.
. Планирование микро, мезоциклов тренировки.
Тест 3.
Планирование микроциклов относится к:
А) Текущему планированию.
Б) Перспективному планированию.
В) Планированию учебно-тренировочного года.
Г) Оперативному планированию.
Тест 4.
Планирование мезоциклов относится к:
А) Текущему планированию.
Б) Перспективному планированию.
В) Планированию учебно-тренировочного года.
Г) Оперативному планированию.

Тема 6. Комплексный контроль за физическим состоянием

Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
А) педагогическим экспериментом.
Б) тестом.
В) математико-статическим анализом.
Г) комплексным контролем.
Тест 2

В спорте при проведении комплексного контроля регистрируются показатели:

А) тренировочных и соревновательных воздействий.

Б) функционального состояния и подготовленности спортсменов зарегистрированные в стандартных условиях.

В) состояния внешней среды.

Г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

15. Виды контроля, их характеристика, задачи, методы.

Тест 1.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

А) исходный, рубежный, итоговый.

Б) предварительный, основной, заключительный.

В) педагогический и медико-биологический.

Г) оперативный, текущий, этапный.

Тест 2.

Оценка функциональных возможностей кардио-респираторной системы спортсменов на тренировочном занятии является частью:

А) Оперативного контроля.

Б) Текущего контроля.

Этапного контроля.

16. Контроль силовых возможностей (критерии контроля).

Тест 1.

Выберите критерии контроля силовых возможностей спортсменов:

А) Максимальное потребление кислорода (абсолютная и относительная величины), ударный объем сердца, минутный объем кровотока, частота сердечных сокращений, концентрация молочной кислоты и лактата.

Б) Силовой индекс, статическая сила, сила тяги, абсолютный и относительный градиенты силы.

В) Скорость одиночного движения, частота движения, время простой реакции.

Тест 2.

Для контроля за максимальной силой используются следующие критерии:

А) Сила тяги. статическая сила

Б) Силовой индекс.

В) Абсолютный и относительный градиенты силы.

17. Контроль скоростных способностей (критерии контроля.

Тест 1.

Выберите критерии контроля скоростных спортсменов:

А) Максимальное потребление кислорода (абсолютная и относительная величины), ударный объем сердца, минутный объем кровотока, частота сердечных сокращений, концентрация молочной кислоты и лактата.

Б) Силовой индекс, динамометрия, сила тяги, абсолютный и относительный градиенты силы.

В) Скорость одиночного движения, частота движения, время простой реакции.

Тест 2.

Для контроля скоростной силы используются следующие критерии:

А) Сила тяги. статическая сила

Б) Силовой индекс.

В) Абсолютный и относительный градиенты силы.

18. Контроль уровня выносливости (критерии контроля).

Тест 1.

Выберите критерии контроля уровня выносливости спортсменов:

А) Максимальное потребление кислорода (абсолютная и относительная величины), ударный объем сердца, минутный объем кровотока, частота сердечных сокращений, концентрация молочной кислоты и лактата.

Б) Силовой индекс, динамометрия, сила тяги, абсолютный и относительный градиенты силы.

В) Скорость одиночного движения, частота движения, время простой реакции.

Тест 2.

Для контроля уровня аэробной выносливости используются следующие критерии:

А) Сила тяги. статическая сила

Б) МПК, МПК/кг, концентрация лактата в периферической крови.

В) Абсолютный и относительный градиенты силы.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-2, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-16)

Дисциплинарная ответственность работников физической культуры и спорта в процессе профессиональной деятельности.

Аттестация инструкторов физической культуры.

Мотивация к занятиям физической культуры

Определение понятия «педагогический контроль».

Виды педагогического контроля. Методы контроля. Виды и документы учета.

Комплексный контроль.

Контроль за тренировочными и соревновательными воздействиями.

Контроль за состоянием подготовленности.

Контроль за факторами внешней среды.

Тесты двигательной подготовленности для детей дошкольного возраста.

Программа работы с данными «EXEL».

Ввод данных. Обработка результатов с помощью встроенных функций математической статистики.

Программа для презентации «PowerPoint».

Теоретические основы организации и содержания тестирования.

Методики оценки результатов тестирования.

Проведение подвижных игр малой интенсивности.

Проведение подвижных игр средней интенсивности.

Проведение подвижных игр высокой интенсивности.

Физкультурно-спортивный праздник в условиях фитнес центра.

Особенности планирования и проведения игровой и соревновательной деятельности с дошкольниками в условиях фитнес центра.

Методические особенности применения игровых конкурсов и эстафет с детьми дошкольного возраста.

Типовые задания для экзамена (ОПК-2, ОПК-9, ОПК-14, ОПК-16)

Создание презентаций по результатам тестирования.

Написание сценария праздника.

Подбор тестов для изучения различных двигательных способностей

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
	ОПК-2	

«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-9	Отлично осуществляет выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упр
	ОПК-14	Отлично проводит контроль эффективности учебно-тренировочного процесса, на основе анализа тренировочных и внетренировочных факторов
	ОПК-16	Отлично выбирает современные информационные технологии и программные средства при проведении контроля подготовки спортсменов и занимающихся физкульту
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-2	
	ОПК-9	Хорошо осуществляет выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упр
	ОПК-14	Хорошо проводит контроль эффективности учебно-тренировочного процесса, на основе анализа тренировочных и внетренировочных факторов
	ОПК-16	Хорошо выбирает современные информационные технологии и программные средства при проведении контроля подготовки спортсменов и занимающихся физкульту
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-2	
	ОПК-9	Удовлетворительно осуществляет выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упр
	ОПК-14	Удовлетворительно проводит контроль эффективности учебно-тренировочного процесса, на основе анализа тренировочных и внетренировочных факторов
	ОПК-16	Частично может выбирать современные информационные технологии и программные средства при проведении контроля подготовки спортсменов и занимающихся физкульту
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-2	
	ОПК-9	Не может осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упр
	ОПК-14	Не может проводить контроль эффективности учебно-тренировочного процесса, на основе анализа тренировочных и внетренировочных факторов
	ОПК-16	Не способен выбирать современные информационные технологии и программные средства при проведении контроля подготовки спортсменов и занимающихся физкульту

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Комплексный контроль в физической культуре и спорте. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 106 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/93804.html

2. Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований : монография. - Москва: Спорт, 2016. - 233 c. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305

3. Губа, В. П., Маринич, В. В. Теория и методика современных спортивных исследований : монография. - 2022-04-01; Теория и методика современных спортивных исследований. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 232 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/55567.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Корягина, Ю. В., Блинов, В. А., Сиренко, Ю. И. Комплексный контроль в футболе : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Комплексный контроль в футболе. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 136 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/65032.html

2. Крикуха, Ю. Ю., Корягина, Ю. В. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Комплексный контроль в греко-римской борьбе. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 150 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/65035.html

3. Губа В. П., Пресняков В. В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие. - Москва: Человек, 2015. - 289 c. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406

4. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта : монография. - Москва: Спорт, 2021. - 176 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225572.html

5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник. - 2-е изд., перераб.. - М.: Академия, 2011. - 286 с.

6.3 Иные источники:

1. База знаний по биологии человека - http://humbio.ru
2. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com
3. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru
4. Федеральный портал "Российское образование" - http://www.edu.ru/
5. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
6. Справочно-правовая система «Гарант» - http://www.garant.ru
7. Справочно-правовая система Консультант Плюс - http://www.consultant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Adobe flash player
Fine reader 12 Professionals
Google Chrome
Libre Office 3.3
Office 2007, 2010, 2016
Nero 8 Nero AG 07.10.2010 553,00 MB 8.10.308
Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10
Операционная система Microsoft Windows XP SP3
Yandex браузер

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru
3. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . – URL: http://www.biblioclub.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». – URL: https://www.edu.ru
6. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.