

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **Т.Ю. Черкесов**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.И. Михайленко**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.06.15 «КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТЕ»**

49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование направления подготовки)

«Спортивная тренировка»  
(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная, заочная

**Нальчик 2024**

Рабочая программа дисциплины «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» /сост. Тхазеплов – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2024. - 45 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения направления подготовки 49.03.01.Физическая культура в 7 семестре 4 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта (3++) высшего образования по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован в Минюсте России 16 октября 2017. № 48566).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1. Содержание разделов	6
4.2. Структура дисциплины	8
4.3. Лекционные занятия	9
4.4. Практические занятия	10
4.5. Лабораторные занятия	11
4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	12
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	13
5.1. Оценочные материалы для текущего контроля	13
5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (устный опрос)	13
5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)	16
5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов	17
5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля	18
5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы	18
5.2.2. Оценочные материалы: Типовые задания по дисциплине	19
5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации	20
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	26
7.1. Основная литература	26
7.2. Дополнительная литература	26
7.3. Периодические издания	26
7.4. Интернет-ресурсы	26
7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы	28
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	35
9. Лист изменений (дополнений)	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	40

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины является углубление теоретических знаний, практических умений и навыков студентов при оценке физического состояния человека (различного пола и возраста), овладение методиками оценки показателей физического развития и физической подготовленности, психофизиологических параметров, а также ознакомление студентов с методами анализа, обработки и интерпретации полученных данных.

Основные задачи дисциплины:

1. Дать будущим специалистам знания в области системы комплексного контроля подготовленности спортсмена;
2. Дать студентам знания о закономерностях формирования, развития двигательных и психофизиологических функций организма человека;
4. Ознакомить студентов с механизмами адаптации к физической нагрузке на разных этапах онтогенеза;
5. Изложение современных концепций о закономерностях проявления ведущих двигательных качеств, морфофизиологических параметров и функций с позиции сенситивных периодов развития биосистемы;
6. Освоение технологий комплексной диагностики физического состояния организма в различные периоды онтогенеза.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Дисциплина «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» (медико-биологические аспекты) относится к дисциплинам вариативной части профессионального цикла. Б1.О.06.18.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как физиология, биохимия, спортивная медицина, теория и методика физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» имеет трудоемкость, равную 4 зачетным единицам (144 часа).

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В совокупности с другими дисциплинами образовательной программы 49.03.01 Физическая культура «Основы комплексного контроля в физической культуре и спорте» направлена на формирование следующей компетенции с соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата):

**Общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;
  - механические характеристики тела человека и его движений;
  - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
  - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
  - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;

- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;

- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;

- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;

- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;

- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;

- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;

- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВС;

- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.

**УМЕТЬ:** - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, физической подготовленности, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;

- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;

- оценивать эффективность статических положений и движений человека;

- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;

- проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;

- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;

- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;

- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;

- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;

- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;

- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;

- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;

- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;

- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;

- пользоваться контрольно-измерительными приборами;

- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);

- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;

- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.

#### **ИМЕТЬ ОПЫТ:**

- проведения антропометрических измерений;
- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;
- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;
- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;
- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;
- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;
- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;
- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;
- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Содержание разделов**

**Таблица 1. Содержание разделов дисциплины, перечень оценочных средств и контролируемых компетенций**

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	<b>Методологические основы комплексного контроля в</b>	Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Принцип системности и комплексности. Структура системы комплексного контроля в спорте. Основные виды	ОПК-9, ОПК-16	ДЗ, Р.

	<b>спорте</b>	контроля. Информативность, надежность, объективность параметров, тестов, методов и средств контроля. Основные подсистемы комплексного контроля в спорте. ТК, ОК, ЭКО, УКО, ОСД. Разделение методов комплексного контроля на уровни. Особенности системного подхода при реализации комплексного контроля.		
2.	<b>Оценка физического развития по антропометрическим данным</b>	Функции позвоночника. Патологические состояния позвоночника. Дисфункции осанки. Измерение ромба Мошкова. Формы грудной клетки и живота. Визуальные и измерительные методы исследования стопы. Определение состава тела. Определение «должной» массы тела. Определение силы кисти и становой силы. Инструментарий для антропометрических измерений. Определение антропометрических точек. Измерение диаметров тела. Измерение продольных и обхватных размеров тела. Калиперометрия. Определение конституции человека по Чтецову. Оценка акселерации.	ОПК-9 ОПК-16	Р, ДЗ,Т, К
3.	<b>Основы функционального тестирования. Функциональные пробы и тесты</b>	Неспецифические функциональные пробы. Проба Мартине. Гарвардский степ-тест. Пробы с натуживанием, ортостатические пробы. Велоэргометрическая нагрузка. Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Определение физической работоспособности. PWC <sub>150</sub> и PWC <sub>170</sub> . Типы реакции. Функциональные пробы со специфическими нагрузками. Функциональное состояние. Разновидности утомления. Общие механизмы утомления. Диагностика утомления. Субъективная оценка утомления. Функциональная проба. Проведение проб Штанге, Генчи. Индекс гарвардского степ-теста. Показатели самоконтроля.	ОПК-9 ОПК-16	
4	<b>Контроль состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной системы организма</b>	Пульсометрия. Радиотелеметрическая регистрация ЧСС. Систолическое, диастолическое давление. Прямой метод измерения артериального давления (АД). Пальпаторный, аускультативный, осциллометрический методы измерения АД. Пульсовое давление. Определение скорости кровотока. Электрокардиография. Методы измерения ЧСС. Вегетативный индекс Кердо, индекс напряжения по Р. Баевскому. Пульс покоя. Аппаратура для регистрации ЭКГ. Характеристики нормальной ЭКГ спортсмена. ЭКГ при нагрузке различной интенсивности. Параметры внешнего дыхания. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к гипоксической и к велоэргометрической нагрузке. Биорезонансная (биолокационная) диагностика. Методы исследования лёгких. Гипоксия. Гиперкапния. Закон Стерлинга. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Минутный объём крови(МОК). Ударный объём крови(УОК). Объём	ОПК-9 ОПК-16	ДЗ, Р, К, Т

		форсированного вдоха- выдоха.		
5.	<b>Контроль функций нервно-мышечной системы и системы анализаторов</b>	Миотонометрия и электромиография. Хронаксиметрия. Стабиллография. ЭЭГ. Диагностика функциональных систем органа зрения, слуха. Камертональный стремечковый тест. Проба Ромберга (простая, усложненная). Проба Яроцкого. Морфофункциональные особенности скелетных мышечных волокон. Теплообразование при мышечном сокращении. Типы двигательных единиц. Регуляция сокращения мышц. Морфофизиологические основы двигательных качеств спортсмена. Координация.	ОПК-9 ОПК-16	ДЗ, Р.
6.	<b>Биохимический контроль в спорте</b>	Задачи, виды, организация биохимического контроля. Основные показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности. Биохимический контроль развития систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности. Биохимический контроль уровня тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена. Контроль применения допинга. Спортивная фармакология: цели, задачи. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Анаболические стероиды, допинги нестероидной структуры. Адаптогены растительного и животного происхождения. Питание спортсменов.	ОПК-9 ОПК-16	ДЗ, Р, К, Т

В графе 5 приводятся планируемые формы текущего контроля: защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), домашнего задания (ДЗ) написание реферата (Р), коллоквиум (К), рубежный контроль (РК), тестирование (Т) и т.д.

#### 4.2. Структура дисциплины

*Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа)*

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачет. единиц	
	7семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>144 (з.е.)</b>	<b>144 (з.е.)</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<i>Лекции (Л)</i>	30	30
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	12	12
<i>Семинарские занятия</i>	18	18
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:</b>	<b>57</b>	<b>57</b>
Реферат (Р)	6	6
Подготовка к контрольной работе (КР)	4	3
Самостоятельное изучение разделов	47	47
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>



**ЗФО.** На изучение курса отводится 144 часа 4 з.е.), из них: контактная работа 6 ч., в том числе лекционных – 2 часа; семинарских – 4 часа; самостоятельная работа студента 129 часов; завершается зачетом (9 часов).

Таблица 3. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) **ЗФО** составляет 4 зачетных единицы (144 часа)

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
		всего
<b>Общая трудоемкость (в зачетных единицах)</b>	<b>144 (4 з.е.)</b>	<b>144 (4 з.е.)</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<i>Лекции (Л)</i>	2	2
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	4	4
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:</b>	<b>129</b>	<b>129</b>
Реферат (Р)	29	29
Эссе (Э)	-	-
Подготовка к контрольной работе (КР)	-	-
Самостоятельное изучение разделов	100	100
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

#### 4.3. Лекционные занятия

Таблица 4. Лекционные занятия дисциплины

№ п/п	Тема
1	<i>Методологические основы комплексного контроля в спорте.</i> Основные подсистемы комплексного контроля в спорте. ТК, ОК, ЭКО, УКО, ОСД. Разделение методов комплексного контроля на уровни.
2	<i>Структура комплексного контроля медико-биологической направленности в спорте.</i> Структура системы комплексного контроля в спорте. Основные виды контроля.
3	Характеристика основных методов оценки физического развития по антропометрическим данным. Формы грудной клетки и живота. Визуальные и измерительные методы исследования стопы. Инструментарий для антропометрических измерений. Определение антропометрических точек. Измерение тотальных размеров тела (длины, массы, обхватные и длинотные, диаметры).
4	<i>Технология организации измерительных процедур по оценке физического развития спортсменов.</i> Определение конституции человека по Чтецову. Определение состава тела. Определение «должной» массы тела. Определение силы кисти и становой силы.
5	<i>Основы функционального тестирования.</i> Характеристика основных функциональных проб и тестов в спортивной деятельности. Характеристика основных функциональных проб и тестов в спортивной деятельности. Гарвардский степ-тест. Пробы с натуживанием, ортостатические пробы.
6	<i>Технология организации тестирования и проведения функциональных проб по оценке функциональной подготовленности.</i> Велоэргометрическая нагрузка. Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Определение физической работоспособности. PWC <sub>150</sub> и PWC <sub>170</sub> .
7	<i>Контроль состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной системы организма.</i> Классификация методов контроля и их характеристика. Классификация методов контроля и их характеристика. регистрация ЧСС. Систолическое, диастолическое давление. Параметры внешнего дыхания. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к гипоксической и к велоэргометрической нагрузке.

8	Технология оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов стандартными способами (ЧСС, АД, ЖЕЛ) (оценка скоростно-силовых, выносливости и физической работоспособности). Пульс покоя. Аппаратура для регистрации ЭКГ. Характеристики нормальной ЭКГ спортсмена. ЭКГ при нагрузке различной интенсивности.
9	Контроль функций нервно-мышечной системы и функций системы анализаторов. Стабиллография. ЭЭГ. Диагностика функциональных систем органа зрения, слуха. Камертональный стремечковый тест.
10	Технология оценки вестибулярной устойчивости в лабораторных и полевых условиях в различных видах спорта. Проба Ромберга (простая, усложненная). Проба Яроцкого. Морфофункциональные особенности скелетных мышечных волокон.
11	Биохимический контроль в спорте. Характеристика основных методик. Основные показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности. Биохимический контроль развития систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности. Спортивная фармакология: цели, задачи. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.
12	Методические принципы оценки утомления и восстановления в спорте. Их содержание и характеристика. Контроль уровня тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена. Контроль применения допинга.

Таблица 5. Лекционные занятия (ЗФО)

№ п/п	Тема
1	<p>Методологические основы комплексного контроля в спорте. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Структура системы комплексного контроля в спорте. Основные виды контроля. Информативность, надежность, объективность параметров, тестов, методов и средств контроля.</p> <p>Основные подсистемы комплексного контроля в спорте. ТК, ОК, ЭКО, УКО, ОСД.</p> <p>Основы функционального тестирования. Функциональные пробы и тесты. Стабиллография. ЭЭГ. Диагностика функциональных систем органа зрения, слуха. Камертональный стремечковый тест. Проба Ромберга (простая, усложненная). Проба Яроцкого. Морфофункциональные особенности скелетных мышечных волокон.</p> <p>Морфофизиологические основы двигательных качеств спортсмена. Координация. Пульсовое давление. Определение скорости кровотока. Электрокардиография.</p> <p>Методы измерения ЧСС. Пульс покоя. Аппаратура для регистрации ЭКГ. Характеристики нормальной ЭКГ спортсмена. ЭКГ при нагрузке различной интенсивности.</p> <p>Параметры внешнего дыхания. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к гипоксической и к велоэргометрической нагрузке. Биорезонансная (биолокационная) диагностика.</p> <p>Методы исследования лёгких. Гипоксия. Гиперкапния. Закон Стерлинга. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Минутный объём крови (МОК). Удельный объём крови (УОК).</p>

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 6. Практические занятия дисциплины

№ п/п	Тема
1	Инструментарий для антропометрических измерений. Определение антропометрических точек. Измерение тотальных размеров тела (длины, массы, обхватные и длинотные, диаметры).
2	Калиперометрия. Измерение и оценка состава тела. Динамометрия кисти и становая динамометрия.
3	Функции позвоночника. Патологические состояния позвоночника. Дисфункции осанки. Измерение ромба Мошкова. Хирургический осмотр и оценка состояний. Визуальные и

	измерительные методы исследования стопы. Изучение пропорции тела.
4	Неспецифические функциональные пробы. Проба Мартине. Гарвардский степ-тест.
5	Велоэргометрическая нагрузка. Нагрузочное тестирование и способы его оценки.
6	Определение физической работоспособности. PWC <sub>150</sub> и PWC <sub>170</sub> . Пробы Штанге и Генчи.
7	Электрокардиография. ЭКГ при нагрузке различной интенсивности.
8	Методы исследования лёгких. Параметры внешнего дыхания. Экскурсия грудной клетки. Оценка ЖЕЛ.
9	Миотонометрия и электромиография.
10	Стабиллография. Проба Ромберга (простая и сложная). Проба Яроцкого.
11	ЭЭГ. Процедура ее проведения и оценка состояния.
12	Основные показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности.

#### 4.5. Семинарские занятия

Таблица 7. Семинарские занятия дисциплины

№ п/п	Тема
1	Методологические основы комплексного контроля в спорте: ТК, ОК, ЭКО, УКО, ОСД. Разделение методов комплексного контроля на уровни.
2	Структура комплексного контроля медико-биологической направленности в спорте.
3	Характеристика основных методов оценки физического развития по антропометрическим данным.
4	Технология организации измерительных процедур по оценке физического развития спортсменов. Измерение продольных и обхватных размеров тела. Калиперометрия.
5	Определение конституции человека по Чтецову. Определение состава тела. Определение «должной» массы тела. Определение силы кисти и становой силы.
6	Основы функционального тестирования. Характеристика основных функциональных проб и тестов в спортивной деятельности. Гарвардский степ-тест. Пробы с натуживанием, ортостатические пробы.
7	Технология организации тестирования и проведения функциональных проб по оценке функциональной подготовленности. Велоэргометрическая нагрузка.
8	Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Определение физической работоспособности. PWC <sub>150</sub> и PWC <sub>170</sub> .
9	Контроль состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной системы организма. Классификация методов контроля и их характеристика. регистрация ЧСС.
10	Систолическое, диастолическое давление. Параметры внешнего дыхания. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к гипоксической и к велоэргометрической нагрузке.
11	Оценка физической и функциональной подготовленности спортсменов стандартными способами (ЧСС, АД, ЖЕЛ) (оценка скоростно-силовых, выносливости и физической работоспособности). Пульс покоя.
12	Аппаратура для регистрации ЭКГ. Характеристики нормальной ЭКГ спортсмена. ЭКГ при нагрузке различной интенсивности.
13	Контроль функций нервно- мышечной системы и функций системы анализаторов. Стабиллография. ЭЭГ. Диагностика функциональных систем органа зрения, слуха. Камертональный стремечковый тест.

14	Технология оценки вестибулярной устойчивости в лабораторных и полевых условиях в различных видах спорта. Проба Ромберга (простая, усложненная). Проба Яроцкого. Морфофункциональные особенности скелетных мышечных волокон.
15	Биохимический контроль в спорте. Характеристика основных методик. Основные показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности.
16	Спортивная фармакология: цели, задачи. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.
17	Методические принципы оценки утомления и восстановления в спорте. Их содержание и характеристика. Биохимический контроль уровня тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена. Контроль применения допинга.
18	Методологические основы комплексного контроля в спорте. Анаболические стероиды, допинги нестероидной структуры. Адаптогены растительного и животного происхождения. Питание спортсменов.

*Таблица 8. Семинарские занятия (ЗФО)*

№ п/п	Тема
1	Основы комплексного контроля, виды контроля и их содержание. Характеристика основных методов оценки физического развития по антропометрическим данным. Технология организации тестирования и проведения функциональных проб по оценке функциональной
2	Контроль функций нервно- мышечной системы и функций системы анализаторов. Стабиллография. ЭЭГ. Технология оценки вестибулярной устойчивости в лабораторных и полевых условиях в различных видах спорта. Биохимический контроль в спорте. Основные показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности.

#### **4.6. Лабораторные работы**

*Таблица 9. Лабораторные работы дисциплины*

№ п/п	Наименование лабораторных работ
	не предусмотрены

#### **4.7. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Основные подсистемы комплексного контроля в спорте. ТК, ОК, ЭКО, УКО, ОСД. Разделение методов комплексного контроля на уровни. Особенности системного подхода при реализации комплексного контроля.
2	Функции позвоночника. Патологические состояния позвоночника. Дисфункции осанки. Определение состава тела. Определение «должной» массы тела. Определение силы кисти и становой силы.
3	Функциональное состояние. Разновидности утомления. Общие механизмы утомления. Диагностика утомления. Субъективная оценка утомления. Функциональная проба. Проведение проб Мартине, Штанге, Генчи. Индекс гарвардского степ-теста. Показатели самоконтроля.
4	Методы измерения ЧСС. Фотоплетизмограмма. Расчетные параметры гемодинамики по Вецнеру и Богеру, по Самоньи. Вегетативный индекс Кердо, индекс напряжения по Р. Баевскому. Пульс покоя. Аппаратура для регистрации ЭКГ. Характеристики нормальной ЭКГ спортсмена. Гипоксия. Гиперкапния. Закон Стерлинга. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Минутный объем крови (МОК). Ударный объем крови (УОК). Объем форсированного вдоха- выдоха.

5	Теплообразование при мышечном сокращении. Типы двигательных единиц. Регуляция сокращения мышц. Морфофизиологические основы двигательных качеств спортсмена. Координация. Камертональный стремечковый тест. Группы видов спорта. Индивидуальная оценка тренированности. Связь показателей МПК с уровнем тренированности. Динамика сдвигов функционального состояния в процессе тренировочного микроцикла, многолетняя динамика.
6	Спортивная фармакология: цели, задачи. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Анаболические стероиды, допинги нестероидной структуры. Адаптогены растительного и животного происхождения. Питание спортсменов.

Таблица 10. Самостоятельное изучение разделов дисциплины (ЗФО)

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Основные подсистемы комплексного контроля в спорте. ТК, ОК, ЭКО, УКО, ОСД. Разделение методов комплексного контроля на уровни. Особенности системного подхода при реализации комплексного контроля.
2	Функции позвоночника. Патологические состояния позвоночника. Дисфункции осанки. Определение состава тела. Определение «должной» массы тела. Определение силы кисти и становой силы.
3	Функциональное состояние. Разновидности утомления. Общие механизмы утомления. Диагностика утомления. Субъективная оценка утомления. Функциональная проба. Проведение проб Мартине, Штанге, Генчи. Индекс гарвардского степ-теста. Показатели самоконтроля.
4	Методы измерения ЧСС. Фотоплетизмограмма. Расчетные параметры гемодинамики по Вецнеру и Богеру, по Самоньи. Вегетативный индекс Кердо, индекс напряжения по Р. Баевскому. Пульс покоя. Аппаратура для регистрации ЭКГ. Характеристики нормальной ЭКГ спортсмена. Гипоксия. Гиперкапния. Закон Стерлинга. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Минутный объем крови (МОК). Ударный объем крови (УОК). Объем форсированного вдоха-выдоха.
5	Теплообразование при мышечном сокращении. Типы двигательных единиц. Регуляция сокращения мышц. Морфофизиологические основы двигательных качеств спортсмена. Координация. Камертональный стремечковый тест. Группы видов спорта. Индивидуальная оценка тренированности. Связь показателей МПК с уровнем тренированности. Динамика сдвигов функционального состояния в процессе тренировочного микроцикла, многолетняя динамика.
6	Спортивная фармакология: цели, задачи. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Анаболические стероиды, допинги нестероидной структуры. Адаптогены растительного и животного происхождения. Питание спортсменов.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация*.

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

*Цель текущего контроля* – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной

работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Комплексный контроль в ФКиС» и включает: ответы на теоретические вопросы на семинарском занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Комплексный контроль в ФКиС» (устный опрос).**

#### **Контролируемые компетенции ОПК-9, ОПК-16.**

#### **Тема 1. Методологические основы комплексного контроля в спорте.**

1. Характеристика и перечень мероприятий текущего контроля (ТК)
2. Оперативный контроль (ОК), его содержание
3. Этапный контроль (ЭКО), содержание, технология проведения и периоды
4. Углубленный контроль (УКО), характеристика содержания, основные задачи
5. Оценка соревновательной деятельности (ОСД).
6. Разделение методов комплексного контроля на уровни.

#### **Тема 2. Структура комплексного контроля медико-биологической направленности в спорте.**

7. Содержание и задачи комплексного медицинского контроля
8. Виды медико-биологического контроля и их характеристика.
9. Характеристика оценки физического состояния организма
10. Основные параметры измерительных процедур при медицинском осмотре в физкультурно-спортивных диспансерах
11. Основные задачи оценки функционального состояния организма при мышечной деятельности

#### **Тема 3. Характеристика основных методов оценки физического развития по антропометрическим данным.**

12. Формы грудной клетки и живота.
13. Визуальные и измерительные методы исследования стопы.
14. Инструментарий для антропометрических измерений.
15. Определение антропометрических точек.
16. Измерение тотальных размеров тела (длины, массы, обхватные и длинотные, диаметры).

#### **Тема 4. Технология организации измерительных процедур по оценке физического развития спортсменов.**

17. Калиперометрия.
18. Определение конституции человека по Чтецову.
19. Определение состава тела.
20. Определение «должной» массы тела.
21. Определение силы кисти и становой силы.
22. Изучение пропорции тела.

#### **Тема 5. Основы функционального тестирования.**

23. Характеристика основных функциональных проб и тестов в спортивной деятельности.
24. Гарвардский степ-тест.
25. Пробы с натуживанием, ортостатические пробы.
26. Велоэргометрическая проба
27. Пробы Штанге и Генчи
28. Индекс гарвардского степ-теста
29. Ортостатические пробы

#### **Тема 6. Контроль состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной системы организма.**

30. Классификация методов контроля и их характеристика
31. Оценка функционального состояния по физиологическим показателям
32. Способы измерения ЧСС, АД, и ЧД
33. Нагрузочное тестирование на тредбане
34. Оценка скоростно-силовой выносливости
35. Оценка утомления при мышечной работе
36. Оценка физической работоспособности

#### **Тема 7. Контроль функций нервно- мышечной системы и функций системы анализаторов.**

37. Стабиллография.
38. Электроэнцефалограмм (ЭЭГ).
39. Диагностика функциональных систем органа зрения, слуха.
40. Камертональный стремечковый тест.
41. Технология оценки вестибулярной устойчивости в лабораторных и полевых условиях
42. Проба Ромберга (простая, усложненная).
43. Проба Яроцкого.

#### **Тема 8. Характеристика оценки состояния организма при мышечной деятельности.**

44. Расчетные параметры гемодинамики по Вецнеру и Богеру, по Самоньи.
45. Вегетативный индекс Кердо, индекс напряжения по Р. Баевскому.
46. Пульс покоя. Аппаратура для регистрации ЭКГ.
47. Характеристики нормальной ЭКГ спортсмена.
48. Гипоксия.
49. Гиперкапния.
50. Закон Стерлинга.
51. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
52. Минутный объем крови (МОК).
53. Ударный объем крови (УОК).
54. Объем форсированного вдоха- выдоха.

#### **Тема 9. Биохимический контроль в спорте.**

55. Характеристика основных методик.
56. Основные показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности.
57. pH крови, его состояние и изменение при напряженной мышечной деятельности
58. Методы оценки степени утомления организма по содержанию лактата.

#### **Тема 10. Спортивная фармакология**

59. Цели, задачи спортивной фармакологии.
60. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.
61. Анаболические стероиды, допинги нестероидной структуры.
62. Адаптогены растительного и животного происхождения.
63. Питание спортсменов.

#### Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине «Комплексный контроль в ФКиС». Развёрнутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

**В результате устного опроса знания, обучающегося оцениваются по следующей шкале:**

**5 баллов ставится, если обучающийся:**

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий по физической культуре;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**4 балла**, ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**3 балла**, ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**0 баллов**, ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

Баллы «\_5\_», «\_4\_», «\_3\_» могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных студентом на протяжении занятия.

#### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания). Контролируемые компетенции - ОПК-9, ОПК-16**

Перечень типовых заданий для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой семинарских занятий по дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С».

Выполнить, например, задание к темам:

##### **ЗАДАНИЕ №1**

Охарактеризовать основные подсистемы комплексного контроля в спорте. Дать определение понятиям: Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль, оценка соревновательной деятельности и т.д.

##### **ЗАДАНИЕ №2**

Охарактеризовать виды контроля, классификацию и их содержание. Обосновать примерами из практики спортивной тренировки.

##### **ЗАДАНИЕ №3**

Дать характеристику определению состава тела и определение «должной» массы тела,



оценке силы кисти и становой силы.

**ЗАДАНИЕ №4**

Диагностировать степень утомления и дать субъективную оценку мышечному утомлению при физической работе

**ЗАДАНИЕ №5**

Оценить состояние кардиореспираторной системы методом подсчета ЧСС и ЧД.

**ЗАДАНИЕ №6**

Определить минутный объем крови (МОК) и объем форсированного вдоха- выдоха.

**ЗАДАНИЕ №7**

Определить индивидуальную оценку тренированности. Выявить связь показателей максимального потребления кислорода (МПК) с уровнем тренированности.

**ЗАДАНИЕ №8**

Выявить уровень функциональной подготовленности и физической работоспособности спортсмена методами PWC<sub>150</sub> и PWC<sub>170</sub>.

**ЗАДАНИЕ №9**

Составить алгоритм оценивания физического развития и физической подготовленности юных спортсменов. Охарактеризовать критерии оценки.

***Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента (типовые задания):***

*3 балла* - обучающийся показал глубокие знания материала по поставленным вопросам, грамотно, логично его излагает, структурировал и детализировал информацию, избегая простого повторения информации из текста, информация представлена в переработанном виде. Свободно использует необходимые знания при решении заданий;

*2 балла* - обучающийся твердо знает материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей в процессе решения заданий;

*1 балл* – обучающийся допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы и при решении заданий;

*0 баллов* – обучающийся слабо ориентируется в понятиях, допускает существенные ошибки при решении заданий, не умеет обосновывать задачи.

***5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов. Контролируемые компетенции ОПК-9, ОПК-16.***

**Примерные темы рефератов по дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С».**

1. Структура системы комплексного контроля в спорте. Основные виды контроля.
2. Определение антропометрических показателей в спортивной деятельности.
3. Определение силы кисти и становой силы.
4. Оценка жизненной емкости легких. Внешнее дыхание, методы измерения.
5. Пульсометрия и характеристика методов ее измерения.
6. Прямой метод измерения артериального давления в тренировочных условиях.
7. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к тренировочной нагрузке, методы оценки.
8. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
9. Стабиллография, методика оценки функций нервно-мышечного аппарата в спортивной деятельности.
10. Диагностика функциональных систем органа зрения, слуха.
11. Морфофизиологические основы двигательных качеств спортсмена.

12. Пробы Штанге и Генчи, характеристика, способы оценки состояния системы дыхания.
13. Проба Ромберга, разновидности и способы оценки устойчивости вестибулярного аппарата спортсмена.
14. Лактат, понятие, характеристика. Методы оценки его содержания в крови.
15. Основы биохимического контроля в спорте.
16. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов, особенности их применения.
17. Биохимический контроль уровня тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена.
18. Методы оценки уровня развития координации.
19. Определение состояния позвоночника.
20. Контроль применения допинга.
21. Комплексная оценка функционального состояния в процессе тренировки.
22. Метрологическое обеспечение измерений в процессе комплексного контроля.

### ***Критерии оценки реферата:***

«Отлично» (3 балла) ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» (2 балла) выполнены основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» (1 балл) - имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

«Неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## **5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля**

*Рубежный контроль* осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится **три таких контрольных мероприятия по графику**.

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума или контрольных работ. Выполняемые работы должны храниться на кафедре течение учебного года и по требованию предоставляться в Управление контроля качества. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

### **5.2.1. Оценочные материалы для коллоквиума (контрольной работы). Контролируемые компетенции ОПК-9, ОПК-16**

### Коллоквиум №1

- 1) Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.
- 2) Принцип системности и комплексности в процессе контроля за спортсменами.
- 3) Информативность тестов, средств и методов контроля.
- 4) Надежность тестов, средств и методов контроля.
- 5) Объективность тестов, средств и методов контроля.
- 6) Пульсометрия, характеристика основных свойств пульса.
- 7) Измерение артериального давления.
- 8) Определение скорости кровотока.
- 9) Электрокардиография.
- 10) Неспецифические функциональные пробы ССС.
- 11) Типы реакции.
- 12) Определение физической работоспособности.
- 13) Пробы с натуживанием.
- 14) Степ-тест
- 15) Велоэргометрические методы.

### Коллоквиум №2

- 16) Ортостатическая проба.
- 17) Функциональные пробы ССС со специфическими нагрузками.
- 18) Пробы с задержкой дыхания.
- 19) Миотонометрия и электромиография.
- 20) Хронаксиметрия.
- 21) Стабилография.
- 22) Электроэнцефалография.
- 23) Методы исследования системы анализаторов (зрительного, слухового, вестибулярного).
- 24) Определение состояния позвоночника.
- 25) Исследование стопы.
- 26) Определение состава тела.
- 27) Определение силы кисти, становой силы.
- 28) Оценка уровня гибкости позвоночника.
- 29) Параметры комплексного контроля и методы их измерения в игровых видах спорта (унифицировать по подсистемам).
- 30) Задачи, виды и организация биохимического контроля.
- 31) Основные биохимические показатели и их изменение при мышечной деятельности.
- 32) Биохимический контроль развития систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности.
- 33) Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена.
- 34) Допинг-контроль: организация, порядок проведения.
- 35) Формы грудной клетки, живота, ног.

### Коллоквиум №3

- 36) Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 37) Оценка качества регуляции сердечно-сосудистой системы по индексу Робинсона.
- 38) Реакция сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища.
- 39) Оценка развития дыхательной системы по показателям вентиляционных объемов.
- 40) Определение состояния системы кислородообеспечения по индексу Скибинского.
- 41) Показатели тренированности.
- 42) Комплексная оценка функционального состояния в процессе тренировки.
- 43) Врачебно-педагогические наблюдения.
- 44) Метрологическое обеспечение измерений в процессе комплексного контроля.
- 45) Расчетные параметры гемодинамики по Вецнеру и Богеру, по Самоньи.
- 46) Связь показателей МПК с уровнем тренированности.

- 47) Морфофизиологические основы двигательных качеств спортсмена
- 48) Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.
- 49) Гипоксия. Гиперкапния. Закон Стерлинга.
- 50) Самоконтроль в процессе тренировки и подготовки к соревнованиям.

***Критерии формирования оценок по контрольным точкам (коллоквиум, контрольные работы)***

**6 баллов** («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов; если полностью - 100% раскрыто содержание материала; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; студентом показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

**5 баллов** («хорошо») ставится за работу, выполненную полностью. Ответы получены на 80-90% заданных вопросов, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности: допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа.

**4 балла** («удовлетворительно») ставится за работу, если бакалавр правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой. Обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ

**менее 3-х баллов** («неудовлетворительно») – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы. Обучающийся дает неверную оценку ситуации, решено 40 % задания.

***5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С». Контролируемые компетенции ОПК-9, ОПК-16.***

*Тест* – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося. (Полный перечень тестовых заданий по дисциплине представлен в ЭОИС- <http://open.kbsu.ru/moodle/question/>):

1. Тензометрические датчики - это датчики...

- +: давления
- : движения
- : изменения положения
- : скорости

2. Проба Яроцкого используется для контроля ...

- : СССР
- +: вестибулярного анализатора
- : слухового анализатора
- : глазодвигательной системы

3. Проба, при которой спортсмен стоит, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, ступни ног находятся на одной линии, является усложненным вариантом пробы ...

- : Розенталя
- : Яроцкого
- +: Ромберга
- : Вальсавы

4. Молочная кислота образуется в мышцах в результате ...

- : аэробного окисления глюкозы
- +: анаэробного окисления глюкозы
- : перекисного окисления эфиров

-: нарушения минерального обмена

5. Содержание молочной кислоты в крови в норме составляет ... ммоль/л

+: 1-1,5

-: 5-6

-: 4-10

-: более 30

6. Задача допинг-контроля - выявление ...

+: анаболических стероидов

+: запрещенных в практике спорта веществ

-: изменений кислотно -основного равновесия

-: АТФ-азной активности миозина

7. Для...осанки характерно увеличение глубины как шейного, так и поясничного изгибов позвоночника

+: кифотической

-: лордотической

-: правильной

-: сколиотической

8. При... осанке увеличивается глубина шейного изгиба, а поясничного сглаживается

+: сутуловатой

-: лордотической

-: правильной

-: сколиотической

9. К прямым методам исследования артериального давления относятся ...

-: пальпаторный

+: прокол стенки артерии

-: аускультативный

-: осциллометрический

### ***Критерии формирования оценок по тестовым заданиям:***

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

(6\_ баллов) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы. Выполнено 100 % предложенных тестовых вопросов;

(5\_баллов) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 80 –99 % от общего объема заданных тестовых вопросов;

(3-4\_балла) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 60 –79% от общего объема заданных тестовых вопросов;

(1-2\_балла) – получают обучающиеся правильным количеством ответов на тестовые вопросы – менее 40-59 % от общего объема заданных тестовых вопросов.

## **5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

*Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.*

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С» в виде проведения экзамена.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной или письменной форме. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

**ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН. Контролируемые компетенции ОПК-9, ОПК-16.**

1. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.
2. Определение антропометрических показателей в спортивной деятельности.
3. Принцип системности и комплексности в процессе контроля за спортсменами.
4. Информативность тестов, средств и методов контроля.
5. Контроль применения допинга.
6. Комплексная оценка функционального состояния в процессе тренировки.
7. Надежность тестов, средств и методов контроля. Характеристика.
8. Объективность тестов, средств и методов контроля. Характеристика.
9. Пульсометрия, характеристика основных свойств пульса.
10. Измерение артериального давления.
11. Методика определения скорости кровотока.
12. Электрокардиография.
13. Неспецифические функциональные пробы ССС.
14. Типы реакции.
15. Определение физической работоспособности.
16. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
17. Пробы с натуживанием.
18. Связь показателей МПК с уровнем тренированности.
19. Степ-тест
20. Велоэргометрические методы.
21. Ортостатическая проба.
22. Функциональные пробы ССС со специфическими нагрузками.
23. Пробы с задержкой дыхания.
24. Миотонометрия и электромиография.
25. Хронаксиметрия.
26. Стабилография.
27. Электроэнцефалография.
28. Методы исследования системы анализаторов (зрительного, слухового, вестибулярного).
29. Определение состояния позвоночника.
30. Исследование стопы.
31. Определение состава тела.
32. Определение силы кисти, становой силы.
33. Оценка уровня гибкости позвоночника.
34. Параметры комплексного контроля и методы их измерения в игровых видах спорта (унифицировать по подсистемам).
35. Оценка работоспособности по Индексу гарвардского степ-теста.
36. Задачи, виды и организация биохимического контроля.
37. Основные биохимические показатели и их изменение при мышечной деятельности.
38. Биохимический контроль развития систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности.
39. Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена.
40. Формы грудной клетки, живота, ног.
41. Интегральные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
42. Оценка качества регуляции сердечно-сосудистой системы по индексу Робинсона.
43. Реакция сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища.
44. Оценка развития дыхательной системы по показателям вентиляционных объемов.
45. Определение состояния системы кислородообеспечения по индексу Скибинского.
46. Показатели тренированности.
47. Комплексная оценка функционального состояния в процессе тренировки.

48. Врачебно-педагогические наблюдения.
49. Расчетные параметры гемодинамики по Вещнеру и Богеру, по Самоньи.
50. Связь показателей МПК с уровнем тренированности.
51. Морфофизиологические основы двигательных качеств спортсмена
52. Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.
53. Гипоксия. Гиперкапния. Закон Стерлинга.
54. Метрологическое обеспечение измерений в процессе комплексного контроля.
55. Самоконтроль в процессе тренировки и подготовки к соревнованиям.
56. Допинг-контроль: организация, порядок проведения.

***Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:***

**«отлично» (30 баллов)** – получают обучающиеся, которые свободно ориентируются в материале и отвечают без затруднений. Обучающийся способен к выполнению сложных заданий, постановке целей и выборе путей их реализации. Работа выполнена полностью без ошибок, написано 100% типовых вопросов;

**«хорошо» (25 баллов)** – получают обучающиеся, которые относительно полно ориентируются в материале, отвечают без затруднений, допускают незначительное количество ошибок. Обучающийся способен к выполнению сложных заданий. Работа выполнена полностью, но имеются не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Допускаются незначительные неточности при решении задач, написано 70% типовых вопросов;

**«удовлетворительно» (20 баллов)** – получают обучающиеся, у которых недостаточно высок уровень владения материалом. В процессе ответа на экзамене допускаются ошибки и затруднения при изложении материала. Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой. Обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, написано 55% типовых вопросов;

**«неудовлетворительно» (15 баллов)** – получают обучающиеся, которые допускают значительные ошибки. Обучающийся имеет лишь начальную степень ориентации в материале. В работе число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы. Обучающийся дает неверную оценку ситуации, написано менее 50 % типовых вопросов.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Комплексный контроль в ФК и С» на 4 курсе является экзамен.

Общий балл текущего и рубежного контроля представлен в Приложении 2:

***Целью промежуточных аттестаций*** по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

### **Критерии оценки качества освоения дисциплины (Приложение 3)**

**Оценка «отлично» – от 91 до 100 баллов** – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. На экзамене студент демонстрирует глубокие знания предусмотренного программой материала, умеет четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы.

**Оценка «хорошо» – от 81 до 90 баллов** – теоретическое содержание курса освоено, необходимые практические навыки работы сформированы, выполненные учебные задания содержат незначительные ошибки. На экзамене студент демонстрирует твердые знания основного (программного) материала, умеет четко, грамотно, без существенных неточностей отвечать на поставленные вопросы.

**Оценка «удовлетворительно» – от 61 до 80 баллов** – теоретическое содержание курса освоено не полностью, необходимые практические навыки работы сформированы частично, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. На экзамене студент демонстрирует знание только основного материала, ответы содержат неточности, слабо аргументированы, нарушена последовательность изложения материала.

**Оценка «неудовлетворительно» – от 36 до 60 баллов** – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий. На экзамене студент демонстрирует незнание значительной части программного материала, существенные ошибки в ответах на вопросы, неумение ориентироваться в материале, незнание основных понятий дисциплины.

Выполнение типовых заданий, обеспечивающих формирование компетенции ОПК-9, ОПК-16 представлены в таблице 8.

**Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

<b>Результаты обучения (компетенции)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Основные показатели оценки результатов обучения</b>	<b>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</b>
<b>ОПК-9</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1 - Способен использовать методики оценки уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся ОПК-9.2 - Способен осуществлять контроль и оценку физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся с использованием различных диагностических средств и методов измерения; ОПК-9.1 - Способен выявлять недостатки в	<b>ЗНАТЬ:</b> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1 (№№ 1-6,7,9,10,12;26-27,31-34 и т.д.) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1-22)  оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)



	<p>физическом развитии, технической и физической подготовленности и разрабатывает пути их исправления</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</li> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</li> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</li> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;</li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	<p> типовые оценочные материалы к экзамену (№№1-56) (раздел 5.2.)</p>
		<p><b>УМЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1 (№№ 18-19; 33-44)) Оценочные материалы для самостоятельной работы (типичные</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</li> <li>— оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <li>- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений</li> </ul>	<p>задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1-22);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p> типовые оценочные материалы к экзамену (№№1-56) (раздел 5.2.)</p>
--	--	---	--

		<p>спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</li> </ul>	
		<p><b>ВЛАДЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1 (№№ 15, 24-27, 40-59);</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№ 1-17);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p> типовые оценочные материалы к экзамену (№№ 1-56) (раздел 5.2.)</p>

		<p>занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>	
ОПК-16 Способность понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	<p>ОПК-16.1 – способен при решении задач профессиональной деятельности использовать современные информационные технологии и понимает принципы их работы</p> <p>ОПК-16.2 – способен ориентируясь на задачи профессиональной деятельности, обоснованно выбирать современные информационные технологии</p> <p>ОПК-16.3 – владеет навыками применения современных информационных технологий для решения профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы функционирования электронной информационно-образовательной среды, используемой в образовательном процессе профильного предмета; приемы пользования современными информационно-коммуникационными технологиями в процессе учебы и решении профессиональных задач;</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1 (№№ 15, 24-27, 40-59);</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1-17);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p>типовые оценочные материалы к экзамену (№№1-56) (раздел 5.2.)</p>
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться современными информационно-коммуникационными технологиями в процессе учебы, интерпретировать с помощью программ количественные характеристики показателей уровня функционального состояния; решать профессиональные задачи систематизации и обработки данных результатов с использованием современных компьютерных технологий и программ.</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1 (№№ 15, 24-27, 40-59);</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1-17);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p>типовые оценочные материалы к экзамену (№№1-56) (раздел 5.2.)</p>
		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами практического применения в процессе обучения информационно-</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1</p>

		коммуникационных технологий для решения задач профессиональной деятельности	(№№ 15, 24-27, 40-59); Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1-17); оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) типовые оценочные материалы к экзамену (№№1-56) (раздел 5.2.)
--	--	---	--

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- способность осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся и направлено на формирование ОПК-9.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Иванов А.Б., Шерхов З.Х. Методические указания к лабораторным занятиям по теме «Комплексный контроль и диагностика функционального состояния организма спортсмена». – Нальчик: Каб.- Балк. ун-т, 2008.
2. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений [Текст]: монография /Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б.Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Макарова Г.С. Спортивная медицина. [Текст]: Учебник /Г.С. Макарова;- Советский спорт, 2010. - 480с. Белова Л.В. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Белова Л.В.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016.— 149 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66109.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### 7.2. Дополнительная литература

1. Граевская Н.Д. Оценка функционального состояния спортсменов по показателям состояния и взаимосвязи различных физиологических систем организма. [Текст]: / В

- кн.: Современная система и методы врачебного контроля в спорте. МОГИФК, Малаховка, 1987. - С. 4-12.
- Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера. [Текст]: / Г.А. Макарова; – М.: Советский спорт. 2005. – 826 с.
  - Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте. [Текст]: Монография / Б.А. Никулин, И.И. Родионова; – М.: Советский спорт, 2011. – 232с.
  - Платонов В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. [Текст]: / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина; – Советский спорт, 2010. – 308 с.
  - Тхазеплов А.М. Организация контроля подготовленности спортсменов в различных видах спорта /Учебно-метод. пособие. – Нальчик: Типография Каб-Балк. унив-та, 2007. – 76 с.
  - Шелков О.М. Технология комплексной диагностики состояний квалифицированных спортсменов при выполнении сложнокоординатных и точностных движений / Монография - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2004. – 234 с.

### 7.3. Периодические издания

- Журнал «Теория и практика физической культуры».
- Вестник проблемного совета по ФК РАО. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

### 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

- Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
- Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

- Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkultura.ru/>
- Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

Перечень актуальных электронных информационных баз данных,  
к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2024-2025 уч.г.)

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ					
1.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegeli.ru">http://www.medcollegeli.ru</a>	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №25КСЛ/08-2023 от 27.09.2023 г. Активен до 30.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
2.	«Электронная библиотека	Коллекция «Медицина (ВО)	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс»	Полный доступ

	технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»		(г. Москва) Договор №40КСЛ/03-2024 от 04.04.2024 г. Активен до 19.04.2025г.	(регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт- Петербург) Договор №55/ЕП-223 от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10- 11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательн ые предметы.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт- Петербург) Договор №246ЕП/223 от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666- п от 10.09.2020г. Бессрочный	Авторизованн ый доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)
5.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г. срок предоставления лицензии: 12 мес.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностраннй)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностраннй» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	<a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №280/24 РКИ от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для	Электронные	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО	Полный

	СПО	версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.		«Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №329/ЕП-223 От 23.10.2023 г. Активен по 31.10.2024 г.	доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	ЭБС «Юрайт» для ВО	Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №54/ЕП-223 От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	ЭР СПО «PROFобразование»	База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для СПО	<a href="https://profspo.ru/">https://profspo.ru/</a>	ООО «Профобразование» (г. Саратов) Договор №11634/24 PROF_FPU от 29.05.2024 г. Активен до 30.09.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ					
1.	ЭБД РГБ	Электронная библиотека диссертаций	<a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a>	ФГБУ «РГБ» Договор №095/04/0014 от 30.01.2024 Активен до 31.12.2024	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд. №115)
2.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
3.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система,	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и



		аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.		№SIO-741/2023 от 06.10.2023 г. Активен до 31.10.2024г.	уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющихся в РИНЦ
4.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)
5.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ

#### ***7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы***

Учебная работа по дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С» состоит из контактной работы (лекции и семинарские занятия) и самостоятельной работы.

В рамках реализации данной дисциплины используются следующие образовательные технологии: на теоретических занятиях раскрывается значение, задачи и содержание изучаемой дисциплины, излагается программный материал.

#### ***Методические рекомендации по изучению дисциплины «Комплексный контроль в ФК и С»***

Цель курса «Комплексный контроль в ФК и С» - формирование компетенций в области организации оценки и контроля физического развития, подготовленности и функционального состояния спортсменов.

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины, обучающиеся выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, готовят рефераты и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

Курс изучается на лекциях, практических и семинарских занятиях, при самостоятельной и индивидуальной работе обучающихся. Обучающийся для полного освоения материала должен не пропускать занятия и активно участвовать в учебном процессе. Лекции включают все темы и основные вопросы теории и практики страхования. Для

максимальной эффективности изучения необходимо постоянно вести конспект лекций, знать рекомендуемую преподавателем литературу, позволяющую дополнить знания и лучше подготовиться к семинарским занятиям.

В соответствии с учебным планом на каждую тему выделено необходимое количество часов практических занятий, которые проводятся в соответствии с вопросами, рекомендованными к изучению по определенным темам. Обучающиеся должны регулярно готовиться к семинарским занятиям и участвовать в обсуждении вопросов. При подготовке к занятиям следует руководствоваться конспектом лекций и рекомендованной литературой. Тематический план дисциплины, учебно-методические материалы, а также список рекомендованной литературы приведены в рабочей программе

В ходе изучения дисциплины обучающийся имеет возможность подготовить реферат по теме, предлагаемого в Рабочей программе дисциплины списка. Выступление с докладом по реферату в группе проводится в форме презентации с использованием мультимедийной техники.

### ***Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции***

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Возможно использование магистрантами современных методов конспектирования, к примеру, метод ментальных карт.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий. например, «ФКиС» - (физическая культура и спорт), «ФУ» - (физические упражнения). Чтобы сохранить смысловую часть лекции желательно конспектировать приводимые преподавателем подлинные факты, события, явления, статистические данные. Это позволит обеспечить тесную связь теоретических положений и выводов с практикой, и хорошо подготовиться к семинарскому занятию. В конце каждой лекции необходимо записывать литературные источники, которые необходимы студентам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к семинарским занятиям. По окончании лекции желательно задавать вопросы, возможно, и в письменном виде.

### ***Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям***

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к семинарскому занятию необходимо прочитать конспект лекции,

изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Для подготовки к практическим занятиям следует использовать рекомендованную литературу и источники, законспектировать ответы на вопросы

При подготовке к семинарским занятиям важно усвоение базовых понятий и показать, какую предметную область определяет понятие, охарактеризовать ее черты (признаки, функции и т.п.).

Для усвоения эмпирических знаний необходимо выполнять задания, связанные с построением тематических таблиц.

При решении задач на доказательство и сравнение указываются: 1) определение того, что надо доказать; 2) основные направления поиска доказательства; 3) конкретно-исторические факты доказательства.

Задачи на сравнении решаются в порядке: 1) определение того, что сравнивается; 2) параметры сравнения; 3) общее и различное между сравниваемыми историческими явлениями.

*Проведение семинара с элементами дискуссии* является одной из действенных форм аудиторных занятий на основе индивидуально – группового подхода. Его сущность заключается в создании такого климата семинара, при котором все студенты участвуют в накоплении теоретических и фактических знаний, дискуссии по обсуждаемым вопросам. В начале семинара преподаватель ориентирует студентов на решение трех основных задач.

*Первая задача* - организация максимального информационного сопровождения вопросов семинара и обеспечения участия каждого студента в поиске и усвоении необходимых знаний.

*Вторая задача* - научить студентов: активно воспринимать новую информацию и делиться ею со своими товарищами; убежденно отстаивать свои позиции; вырабатывать навыки ораторского мастерства и публичного выступления.

*Третья задача* - научить студентов выделять практический аспект из полученных на семинаре знаний, вырабатывать и принимать соответствующие решения.

Указанные задачи позволяют студентам приобрести новые знания, сверить свои ответы, участвовать в дискуссии, применить полученные знания на практике, а преподавателю - осуществить контроль за приростом знаний каждого студента, оценить их ораторские навыки и возможности применять теорию к практике и на практике.

При подготовке к практическим занятиям следует уделять внимание усвоению базовых понятий. При этом надо не «заучивать» то или иное понятие, а самостоятельно конструировать его содержание. В процессе этого конструирования вначале надо показать, какую предметную область определяет понятие, а затем охарактеризовать ее черты (признаки, функции).

Решение познавательных задач на доказательство и сравнение способствует активизации познавательной самостоятельности студентов и развитию логики исторического мышления. Выполнять такого рода задания надо в соответствии с определенными алгоритмами.

На практических занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому занятию зависит от формы, места проведения занятия, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

### ***Методические рекомендации по организации самостоятельной работы***

Самостоятельная работа обучающихся - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в

этом процесса преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы обучающихся при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих магистранту в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы обучающихся, поскольку именно эти виды учебной работы в первую очередь готовят обучающихся к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсового и дипломного проектирования, которая должна повышать роль студента в подборе материала, поиске путей решения задач.

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

В рамках курса выполняются следующие виды самостоятельной работы:

1. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
2. Выполнение заданий;
3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;
4. Выполнение итоговой контрольной работы.

Студентам рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Необходимо отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала. Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена учебным планом и выполняется в обязательном порядке. Задания предложены по каждой изучаемой теме и могут готовиться индивидуально или в группе. По необходимости студент может обращаться за консультацией к преподавателю. Выполнение заданий контролируется и оценивается преподавателем.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач. Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно

иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания.

Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории. Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений. Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

### ***Методические рекомендации по работе с литературой***

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к экзамену должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

### ***Методические рекомендации по написанию рефератов***

Реферат представляет собой сокращенный пересказ содержания первичного документа (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами. Написание реферата используется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов, и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве.

Реферат, как правило, состоит из введения, в котором кратко обосновывается актуальность, научная и практическая значимость избранной темы, основного материала, содержащего суть проблемы и пути ее решения, и заключения, где формируются выводы, оценки, предложения. Общий объем реферата 20 листов.

Технические требования к оформлению реферата следующие. Реферат оформляется на листах формата А4, с обязательной нумерацией страниц, причем номер страницы на первом, титульном, листе не ставится. Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25. Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль. На титульном листе реферата нужно указать: название учебного заведения, факультета, номер группы и фамилию, имя и отчество автора, тему, место и год его написания. Рекомендуемый объем работы складывается из следующих составляющих: титульный лист (1 страница), содержание (1 страница), введение (1-2 страницы), основная часть, которую можно разделить на главы или разделы (10-15 страниц), заключение (1-3 страницы), список литературы (1 страница), приложение (не обязательно). Если реферат содержит таблицу, то ее номер и название располагаются сверху таблицы, если рисунок, то внизу рисунка.

Содержательные части реферата – это введение, основная часть и заключение. Введение должно содержать рассуждение по поводу того, что рассматриваемая тема актуальна (то есть современна и к ней есть большой интерес в настоящее время), а также постановку цели

исследования, которая непосредственно связана с названием работы. Также во введении могут быть поставлены задачи (но не обязательно, так как работа невелика по объему), которые детализируют цель. В заключении пишутся конкретные, содержательные выводы.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 7-10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

### ***Методические рекомендации для подготовки к экзамену***

Экзамен в восьмом семестре является формой итогового контроля знаний и умений обучающихся по данной дисциплине, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой. К экзамену допускаются студенты, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На экзамене студент может набрать от 15 до 30 баллов.

В период подготовки к экзамену обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к экзамену включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на экзаменационные вопросы.

При подготовке к экзамену обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, учебно-методические комплексы, нормативные документы, основную и дополнительную литературу.

На экзамен выносятся материалы в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной дисциплины за семестр. Экзамен проводится в письменной / устной форме.

При проведении письменного экзамена на работу отводится 60 минут.

Результат устного (письменного) экзамена выражается оценками:

**Оценка «отлично» – от 91 до 100 баллов** – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. На экзамене студент демонстрирует глубокие знания предусмотренного программой материала, умеет четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы.

**Оценка «хорошо» – от 81 до 90 баллов** – теоретическое содержание курса освоено, необходимые практические навыки работы сформированы, выполненные учебные задания содержат незначительные ошибки. На экзамене студент демонстрирует твердые знания основного (программного) материала, умеет четко, грамотно, без существенных неточностей отвечать на поставленные вопросы.

**Оценка «удовлетворительно» – от 61 до 80 баллов** – теоретическое содержание курса освоено не полностью, необходимые практические навыки работы сформированы частично, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. На экзамене студент демонстрирует знание только основного материала, ответы содержат неточности, слабо аргументированы, нарушена последовательность изложения материала.

**Оценка «неудовлетворительно» – от 36 до 60 баллов** – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий. На экзамене студент демонстрирует незнание значительной части программного материала, существенные ошибки в ответах на вопросы, неумение ориентироваться в

материале, незнание основных понятий дисциплины

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:  
*лицензионное программное обеспечение:*

<b>№</b>	<b>Наименование программы, право использования которой предоставляется</b>	<b>Страна происхождения</b>	<b>Срок действия программного обеспечения</b>
1	Лицензия на программно-аппаратный комплекс автоматизации планирования и контроля проектов Программное обеспечение BIPULSE	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
2	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем. АСМОграф стандартная лицензия - векторный графический редактор	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
3	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре " на 250 рабочих мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
4	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре" для преподавателя	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
5	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" на 250 рабочих мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
6	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" для	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев



	преподавателя		
7	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение «3D-моделирование для 3D-печати» на 250 мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
8	Лицензия на право использования Учебного комплекта для системы прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
9	Лицензия на право использования Учебного комплекта KompasFlow для КОМПАС-3D, приложение «гидрогазодинамика» на 30 мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
10	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения KompasFlow (для преподавателя)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
11	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения: пакет обновлений APM FEM для прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
12	Лицензия на программное обеспечение для автоматизированного проектирования (САПР) сетевая лицензия "Платформа nanoCAD" 22 (конфигурация Pro), сетевая лицензия (серверная часть)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия програм-ного обеспечения	Кол-во
1.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)	Российская Федерация	12 месяцев	1300
2.	Лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Российская Федерация	бессрочно	1300
3.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	1300
4.	Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД) Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64	Российская Федерация	бессрочно	2
5.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Сервер» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	5
6.	Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования	Российская Федерация	бессрочно	1

	Total Network Inventory 5 (100 устр.)			
7.	Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL	США	12 месяцев	1
8.	Лицензия на программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12	США	12 месяцев	5
9.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)	Российская Федерация	12 месяцев	1
10.	Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений Creative Cloud for enterprise All Apps Multiple Platforms Multi European Languages Education Device License	США	12 месяцев	50
11.	Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР) «Грация»	Российская Федерация	12 месяцев	8
12.	CRM-система Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт	Российская Федерация	12 месяцев	19
13.	Образовательная платформа Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engage	Российская Федерация	12 месяцев	116
14.	Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и визуализации данных на 500 пользователей. Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	США	12 месяцев	1
15.	Права на программное обеспечение средство разработки Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1Year Term License	США	12 месяцев	34
16.	Права на программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business	Российская Федерация	12 месяцев	15
17.	Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета 1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка	Российская Федерация	12 месяцев	16
18.	Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой IDENT (годовая лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	1
19.	Лицензия на программное средство-видеоредактор Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition	Российская Федерация	бессрочно	70

20.	Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)	Российская Федерация	бессрочно	70
21.	Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажер обучения английскому языку Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5	Российская Федерация	бессрочно	16
22.	Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для изучающих английский язык ABBYY Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	16
23.	Платформа для проведения вебинаров Vuebinar	Российская Федерация	12 месяцев	1

При осуществлении образовательного процесса обучающимися и преподавателем используются следующие информационные справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
  - зачет проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## Приложение 1

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «Комплексный контроль в ФК и С» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» на 202\_-202\_ учебный год

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована в ИПП и ФСО

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

## Приложение 2

### Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№ п/ п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1.	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3 б.	до 4 б.
2.	Текущий контроль:	до 24 балла	до 8 б.	до 8 б.	до 8 б.
	Устный опрос:	от 0 до 15 б.	от 0 до 5 б.	от 0 до 5 б.	от 0 до 5 б.
	Полный правильный ответ	до 15 баллов	5 б.	5 б.	5 б.
	Неполный правильный ответ	от 3 до 9 б.	от 1 до 3 б.	от 1 до 3 б.	от 1 до 3 б.
	Ответ, содержащий неточности, ошибки	0 б.	0 б.	0 б.	0 б.

	<b>Выполнение самостоятельных заданий (в т.ч., написание рефератов)</b>	<i>от 0 до 9 б.</i>	<i>от 0 до 3б.</i>	<i>от 0 до 3б.</i>	<i>от 0 до 3б.</i>
3.	<b>Рубежный контроль</b>	<b>до 36 баллов</b>	<b>до 12 б.</b>	<b>до 12 б.</b>	<b>до 12 б.</b>
	тестирование	от 0- до 18б.	от 0- до 6б.	от 0- до 6б.	от 0- до 6б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	<b>Итого сумма текущего и рубежного контроля</b>	<b>до 70 баллов</b>	<b>до 23б.</b>	<b>до 23б.</b>	<b>до 24б.</b>

### Приложение 3

#### Критерии оценки качества освоения дисциплины

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
62-70	Зачтено (без процедуры сдачи зачета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенции: ОПК-9 - Способность осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
36-61	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенцию ОПК-9, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы.
менее 36 балла	не зачтено	Компетенции не сформированы

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

**«Не зачтено»** может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.