

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.02.01 «КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль программы «Образование в области физической культуры»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина
заведующий кафедрой

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Комплексный контроль в физической культуре и спорте»: формирование у магистрантов знаний о целях, задачах, содержании и технологии обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта, а также побуждение к самовоспитанию профессиональных качеств и способностей, обеспечивающих вдумчивый и гибкий подход к организации и управлению учебно-тренировочной и воспитательной работой с занимающимися и спортсменами.

Задачи:

- изучение возможностей, потребностей и достижений обучающихся в зависимости от уровня осваиваемой образовательной программы;
- организация процесса обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, отражающих специфику предметной области и соответствующих возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, в том числе их особым образовательным потребностям;
- анализ, систематизация и обобщение результатов научных исследований в сфере науки и образования путем применения комплекса исследовательских методов при решении конкретных научно-исследовательских задач;
- проведение и анализ результатов научного исследования в сфере науки и области образования с использованием современных научных методов и технологий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» относится к дисциплинам по выбору учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Научно-методическое сопровождение образовательного и тренировочного процесса в сфере физической культуры и спорта.
2. Медико-биологические аспекты деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.
3. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с различными категориями населения.



3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;
- ПКС-1 Способен реализовывать образовательный процесс с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основные понятия теории физической культуры и спорта;
32. Методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной тренировке;
33. Методы организации и проведения научно-исследовательской работы;
34. Методы и принципы обеспечения единства и точности измерений.

Уметь:

- У1. Оценивать эффективность физкультурных и учебно-тренировочных занятий;
- У2. Осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурных и учебно-тренировочных занятий с использованием инструментальных методик;
- У3. Владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе проведения различных видов занятий;
- У4. Применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения различных видов занятий;
- У5. Обеспечивать уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, общего и профессионального физкультурного образования;
- У6. Анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование;
- У7. Использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач.

Владеть:

- В1. Навыками применения средств и методов измерения и контроля в избранном виде спорта;
- В2. Навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств;



В3. Навыками анализа результатов научных исследований, применения их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельного осуществления научного исследования;

В4. Навыками использования индивидуальных креативных способностей для самостоятельного решения исследовательских задач.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 3, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	3 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	32
Практические занятия	32
Самостоятельная работа студента	112
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	3 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Морфофункциональные и	3	36	-	8	-	28



психологические особенности детей школьного возраста						
2. Содержание врачебного контроля за юными спортсменами	3	36	-	8	-	28
3. Возрастные этапы спортивно подготовки	3	36	-	8	-	28
4. Средства восстановления юных спортсменов	3	36	-	8	-	28

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Морфофункциональные и психологические особенности детей школьного возраста

Морфофункциональные особенности детей школьного возраста. Младшая возрастная группа (8-11 лет): тотальные размеры и пропорции, система дыхания, система кровообращения, интенсивность окислительных процессов, опорно-двигательный аппарат, особенности внешней нервной деятельности. Средняя возрастная группа (11-15 лет): максимальные темпы роста, нарастание функциональных резервов, скачкообразные гендерные изменения. Старшая возрастная группа (16-18 лет): гендерные различия в показателях систем организма, обратимые нарушения деятельности систем организма, морфофункциональное созревание систем организма.

Возрастные особенности двигательных навыков, качеств и координации движений. Координация движений. Быстрота движений. Точность воспроизведения движений. Выносливость. Гибкость. Ловкость.

Влияние биологических факторов на развитие физических способностей. Свойства нервной системы. Особенности соматического развития двигательной подготовленности.

Развитие организма и физические нагрузки. Роль гормонов в адаптации организма к физическим нагрузкам. Возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Раздел 2. Содержание врачебного контроля за юными спортсменами

Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риска скрытой патологии: способы выявления. Рекомендации по определению медицинской группы для занятий физической культурой при некоторых отклонениях в состоянии здоровья. Малые аномалии развития у детей и подростков. Экспертиза и допуск к занятиям спортом.

Заболевания опорно-двигательного аппарата. Остеохондропатии: головки бедренной кости, бугристости большеберцовой кости, позвонков и тела позвонка.



Принципы оценки уровня физического развития полового развития и полового созревания у детей и подростков. Периодизация детского возраста. Оценка физического развития детей и подростков по центильным таблицам: гармоничности физического развития, избыточного жираотложения, жизненной емкости легких и мышечной силы рук, функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Индивидуальные гендерные показатели. Принципы оценки индекса Кетле у детей. Антропометрические индексы у детей и подростков. Соматотипирование детей и подростков. Соматотип человека. Различия в размерах тела грудного и брюшного типов в 8-17 лет. Факторы формирования соматотипа спортсменов. Метрическая система соматотипирования детей и подростков. Принципы оценки степени полового созревания детей и подростков. Время и последовательность появления половых признаков у детей и подростков. Показатели развития вторичных половых признаков у детей. Возрастные нормативы развития вторичных половых признаков у детей. Оценка биологического возраста юных спортсменов. Принципы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у детей и подростков.

Раздел 3. Возрастные этапы спортивно подготовки

Упражнения или их элементы, которые целесообразно исключить из процесса общей физической подготовки детей и подростков: возможные побочные действия и меры профилактики.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков и возрастные этапы спортивной подготовки. Спортивная специализация. Сроки допуска к занятиям. Возрастные этапы спортивной подготовки детей. Допустимый масштаб соревнований в определенных возрастных группах.

Раздел 4. Средства восстановления юных спортсменов

Построение общего режима. Организация учебно-тренировочных занятий. Сон. Характер и режим питания. Фармакологические вещества и допинг. Гигиена и оздоровительно-закаливающие мероприятия. Двигательный режим детей.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения



проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму

3. Эвристическая беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы

4. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

5. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Дёшин Р. Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине : справочник. - Москва : Спорт, 2016. - 140 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55553>.



2. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2017. - 128 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293>.

3. Михайлова Т. В., Губа В. П. Дневник спортсмена : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2017. - 78 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65558>.

4. Никитюк Д. Б., Бурляева Е. А., Тутельян В. А., Выборная К. В., Лавриненко С. В., Ключкова С. В., Алексеева Н. А., Выборнов В. Д., Баландин М. Ю., Сорокин А. А. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74296>.

5. Сырвачева И. С., Зуев С. Н., Сырвачев В. А. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 103 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331>.

6.2 Дополнительная литература

1. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для вузов физкультуры / В. П. Губа [и др.]. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.

2. Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51923>.

3. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4088>.

4. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография [Электронный ресурс] : монография / В.П. Губа, А.А. Шамардин. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 284 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69827>. — Загл. с экрана.

5. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс] : справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2009. — 272 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4100>.

6. Минка И. Н. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов : учебное пособие. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. - 122 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22287>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:



1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа:
<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа:
<https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.
3. Система дистанционного обучения Moodle.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks.
5. Электронно-библиотечная система Лань.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
2. Медиазал.
3. Помещения для самостоятельной работы.
4. Читальный зал для магистрантов и аспирантов.

