

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.1.23 КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Направление подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Профиль подготовки **Физическая реабилитация**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения – **Очная, заочная**

Пенза, 2015

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Комплексный контроль» — являются формирование систематизированных знаний в области спортивных исследований, ознакомление студентов с организационно-методическими основами современных технологий по оценке состояния здоровья и физической подготовленности на основе тестовых данных комплексного контроля и самоконтроля спортсменов и лиц, занимающихся массовыми формами физической культуры в учреждениях дополнительного образования детей - учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, адаптивных детско-юношеских клубах физической подготовки), структурных подразделениях по адаптивному спорту в образовательных учреждениях, физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах, лечебно-профилактических учреждениях, санаториях и домах отдыха, физкультурно-оздоровительных структурах национальных парков, рекреационных земель и в туристических клубах, общественных организациях инвалидов (федерациях, ассоциациях, клубах) и т.д., а так же в составах сборных команд по видам спорта различного уровня.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Комплексный контроль» относится к базовой части программы подготовки бакалавров (Б1.1.23), Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ за №203 от 12.03.2015 года (номер государственной регистрации №36579) специальности 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», для всех образовательных учреждений высшего профессионального образования (высших учебных заведений), имеющих государственную аккредитацию, на территории Российской Федерации.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований», «Методы физической реабилитации», «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре», «Физическая реабилитация», «Анатомия болезни и инвалидности/Возрастная физиология». Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения педагогической практики, написания курсовых и выпускных квалификационных работ.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Комплексный контроль»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ПК-14	готовность к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и внесению коррекций в восстановительные	Знать: методологию проведения педагогических, биомеханических, медико-биологических, психологических исследований, необходимых для обоснования технологии построения и управления тренировочным процессом, выборе адекватных методов и средств тренировочных воздействий с ориентацией на обеспечение повышенной спортивной результативности. Уметь: проводить педагогические

	воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членом междисциплинарной команды	<p>исследования, используя информационные технологии и результаты анализа ведущих компонентов контроля для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, выбирать методы тестирования спортсменов и лиц с ограниченными возможностями в зависимости от их квалификации и вида спорта.</p> <p>Владеть: методами комплексного контроля, понятиями о моделировании, прогнозировании, программировании, коррекции хода учебно-тренировочного процесса.</p>
ПК-15	способность производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок	<p>Знать: психофизические, медико-биологические и биомеханические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся в онтогенезе, процедуры комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.</p> <p>Уметь: осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик</p> <p>Владеть: данными психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий.</p>
ПК-21	умение проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	<p>Знать: методы организации и проведения научно-исследовательской работы по оценке физического, функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь: планировать различные формы занятий с учетом состояния занимающихся, особенностей адаптации и двигательной деятельности обучающихся в целях освоения их природного потенциала, обеспечение полноценной реализации двигательных способностей</p> <p>Владеть: навыками рационального применения учебного, спортивного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств, технических приспособлений и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.</p>
ПК-22	умение проводить комплексы физических упражнений, применять физические	Знать: методику организации и проведения тренировочных занятий с целью предупреждения возможного возникновения и

	<p>средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p>(или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p> <p>Уметь: планировать различные формы занятий с учетом состояния занимающихся, особенностей адаптации и двигательной деятельности обучающихся в целях освоения их природного потенциала, обеспечение полноценной реализации двигательных способностей</p> <p>Владеть: навыками проведения комплексов физических упражнений из базовых видов спорта с лицами имеющими отклонениями в состоянии здоровья</p>
ПК-26	<p>способность проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы</p>	<p>Знать: современные технические средства обучения и тестирования спортсменов и лиц с ограниченными возможностями с использованием информационно-технических средств; знать основы математической обработки результатов тестирования</p> <p>Уметь: использовать технические средства в процессе проведения тестирования и последующей обработки информации с использованием компьютерных технологий; уметь обрабатывать результаты тестирования методами математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы</p> <p>Владеть: навыками квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте, навыками рационального применения учебного, спортивного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств, технических приспособлений и специальной аппаратуры в процессе спортивных исследований.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Комплексный контроль» (очная форма обучения)

##### 4.1.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них 18 часов – лекций, 18 часов– практические занятия, 36 часов - самостоятельная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				Собеседование (опрос)	Контрольная работа	Тестирование	Проверка реферата
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Подготовка реферата	Подготовка к контрольной работе				
		7		36	18	18		36	18	14	4				
1.	Комплексный контроль и его общая характеристика		1-2	4	2	2		2	2			1			2
2.	Унификация средств контроля и его основные виды.		3-4	4	2	2		4	2	2		3			4
3	Основы педагогического контроля, его средства и методы.		5-8	8	4	4		6	2	2		5			6,8
4.	Основы медико-биологического контроля, его средства и методы.		9-10	4	2	2		6	4	2		9			10
5.	Основы психологического контроля, его средства и методы		11-12	4	2	2		4	2	2		11			12
6.	Основы биохимического контроля, его средства и методы		13-14	4	2	2		4	2	2		13			14

7	Основы биомеханического контроля, его средства и методы		15-16	4	2	2		6	2	2		15			16
8.	Основы самоконтроля, его средства и методы		17-18	4	2	2		4	2	2	4	17	17	18	17
	Общая трудоемкость, в часах		72	36	18	18		36	18	14	4	Промежуточная аттестация			
												Форма	Семестр		
												Зачет	7		
												Экзамен			

#### 4.1.2 Структура дисциплины (заочная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них 6 часов – лекций, 6 часов– практические занятия, 60 часов - самостоятельная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				Собеседование (опрос)	Контрольная работа	Тестирование	Проверка реферата
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Подготовка реферата	Подготовка к контрольной работе				
		7		12	6	6		60	32	28	10				
1.	Комплексный контроль и его общая характеристика			1	1			4	4			+			+
2.	Унификация средств контроля и его основные виды.			1	1			8	4	4		+			+
3	Основы педагогического контроля, его средства и методы.			2	1	1		8	8	4		+			+
4.	Основы медико-биологического контроля, его средства и методы.			2	1	1		8	4	4		+			+
5.	Основы психологического контроля, его средства и методы			2	1	1		8	4	4		+			+
6.	Основы биохимического контроля, его средства и методы			2	1	1		8	4	4		+			+
7	Основы биомеханического контроля, его средства и методы			1		1		8	4	4		+			+

8.	Основы самоконтроля, его средства и методы			1		1		8	4	4	10	+	+	+	+
	Общая трудоемкость, в часах		72	12	6	6		60	32	28	10	Промежуточная аттестация			
												Форма	Семестр		
												Зачет	7		
												Экзамен			

#### 4.1.3 Структура дисциплины (заочная, индивидуальный план обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них 6 часов – лекций, 6 часов– практические занятия, 60 часов - самостоятельная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				Собеседование (опрос)	Контрольная работа	Тестирование	Проверка реферата
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Подготовка реферата	Подготовка к контрольной работе				
		5		12	6	6		60	32	28	10				
1.	Комплексный контроль и его общая характеристика			1	1			4	4			+			+
2.	Унификация средств контроля и его основные виды.			1	1			8	4	4		+			+
3	Основы педагогического контроля, его			2	1	1		8	8	4		+			+



	средства и методы.														
4.	Основы медико-биологического контроля, его средства и методы.			2	1	1		8	4	4		+			+
5.	Основы психологического контроля, его средства и методы			2	1	1		8	4	4		+			+
6.	Основы биохимического контроля, его средства и методы			2	1	1		8	4	4		+			+
7	Основы биомеханического контроля, его средства и методы			1		1		8	4	4		+			+
8.	Основы самоконтроля, его средства и методы			1		1		8	4	4	10	+	+	+	+
	Общая трудоемкость, в часах		72	12	6	6		60	32	28	10	Промежуточная аттестация			
Форма												Семестр			
Зачет												5			
Экзамен															

## **4.2. Содержание дисциплины «Комплексный контроль»**

### *1. Комплексный контроль и его общая характеристика.*

Общая характеристика. Научно-теоретические основы комплексного контроля. Основные понятия и определения в системе управления комплексного контроля. Характеристика комплексной подготовленности занимающихся.

### *2. Унификация средств контроля и его основные виды.*

Общая характеристика. Виды контроля. Средства и методы контроля. Современные информационные технологии. Подсистемы контроля. Текущий, оперативный, этапный контроль. Обследование соревновательной деятельности занимающихся.

### *3. Основы педагогического контроля, его средства и методы.*

Общая характеристика. Средства и методы контроля. Параметры, диапазон измерений. Виды контроля. Тестовые процедуры

### *4. Основы медико-биологического контроля, его средства и методы.*

Общая характеристика. Средства и методы контроля. Параметры, диапазон измерений. Виды контроля. Тестовые процедуры.

### *5. Основы психологического его средства и методы.*

Общая характеристика. Средства и методы контроля. Параметры, диапазон измерений. Виды контроля. Тестовые процедуры.

### *6. Основы биомеханического контроля, его средства и методы.*

Общая характеристика. Средства и методы контроля. Параметры, диапазон измерений. Виды контроля. Тестовые процедуры.

### *7. Основы биохимического контроля, его средства и методы.*

Общая характеристика. Средства и методы контроля. Параметры, диапазон измерений. Виды контроля. Тестовые процедуры.

### *8. Основы самоконтроля его средства и методы.*

Общая характеристика. Средства и методы контроля. Параметры, диапазон измерений. Виды контроля. Тестовые процедуры.

### **4.2.1. Практические занятия**

Тема № 1 Комплексный контроль и его общая характеристика

Тема № 2 Унификация средств контроля и его основные виды

Тема № 3. Основы педагогического контроля, его средства и методы.

Тема № 4 Основы медико-биологического контроля, его средства и методы.

Тема № 5 Основы психологического его средства и методы

Тема № 6 Основы биомеханического контроля, его средства и методы.

Тема № 7. Основы биохимического контроля, его средства и методы

Тема № 8 Основы самоконтроля его средства и методы.

## 5. Образовательные технологии

Процесс освоения дисциплины «Комплексный контроль» предусматривает цикл лекций и лабораторно-практических занятий, с зачетной формой контроля, самостоятельной работы студентов, позволяющие сформировать теоретическую и практическую основу будущей профессии, базирующийся на знании основ спортивных исследований с качественной обработкой и оценкой результатов измерения, а так же квалифицированного комплексного контроля в физической культуре и спорте.

Учебный блок предусматривает использование технических средств обучения, компьютерного класса, интерактивного обучения и Интернет обеспечения, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, проведение мастер-классов, встреч с руководителями комплексных научных групп по видам спорта, ведущими тренерами-преподавателями СДЮШОР, ШВСМ, УОР, инженеров лабораторий и т.п.

Удельный вес занятий проводимых в интерактивной форме, составляет 10 % от общего объема аудиторных занятий.

При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: работа с конспектом лекции (обработка текста), повторная работа над учебным материалом учебника, выполнение тестовых заданий, решение задач по образцу, подготовка к практическим занятиям, обработка результатов практического занятия, подготовка реферата и доклада с компьютерной презентацией, выполнение и защита мини-пректа (с компьютерной презентацией).

Формы отчета о самостоятельной работе могут быть следующими:

- текущий контроль усвоения знаний на основе оценки устного ответа;
- реферат, выполненный по теме, которая изучается самостоятельно;
- написание тестовых и контрольных заданий
- подготовка и сдача зачета.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Комплексный контроль».

### 6.1 План самостоятельной работы студентов

№ недели	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1	Комплексный контроль и его общая характеристика	Подготовка к аудиторному занятию	<i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> -познакомьтесь с основными разделами комплексного контроля, составьте тезисы. <i>Подготовка к</i>	Осн.1-8 Доп.1-2	2

			<p><i>практическому занятию:</i></p> <p>- познакомьтесь с процедурой организации и проведения исследований в спорте и физической культуре, составьте тезисы.</p> <p><i>Подготовка реферата «Основы комплексного контроля».</i></p>		
2-3	Унификация средств контроля и его основные виды.	Подготовка к аудиторному занятию. Подготовка реферата	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию:</i></p> <p>- познакомьтесь с общими характеристиками унификации средств комплексного контроля, составьте тезисы.</p> <p><i>Подготовка к практическому занятию:</i></p> <p>- познакомьтесь с основами организации этапного, текущего, оперативного контроля.</p>	Осн.1-8 Доп.1-2	4
4-6	Основы педагогического контроля, его средства и методы.	Подготовка к аудиторному занятию. Подготовка реферата	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию:</i></p> <p>- познакомьтесь с основами педагогического контроля, составьте тезисы.</p> <p><i>Подготовка к практическому занятию:</i></p> <p>- познакомьтесь с методами организации и проведения</p>	Осн.1-8 Доп.1-2	6

			<p>педагогического контроля:  -анализ физической подготовленности (школьников, студентов);  -анализ соревновательной деятельности (на примере легкой атлетики).  <i>Подготовка реферата</i>  «Основы педагогического контроля в адаптивной физической культуре».  <i>Подготовка творческой работы:</i>  -проведите мониторинг физической подготовленности школьников, дайте оценку уровню подготовленности</p>		
7-9	<p>Основы медико-биологического контроля, его средства и методы.</p>	<p>Подготовка к аудиторному занятию.  Подготовка реферата</p>	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию:</i>  -познакомьтесь с основами медико-биологического контроля в спорте, составьте тезисы.  <i>Подготовка к практическому занятию:</i>  - познакомьтесь с методами организации и проведения медико-биологического контроля:  -методика и определение</p>	<p>Осн.1-8  Доп.1-2</p>	6

			<p>профилактика плоскостопия; -методика оценки и профилактика сколиоза. <i>Подготовка реферата</i> «Основы медико-биологического контроля при занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья», «Частные методики комплексного контроля в оздоровительной физической культуре. Профилактики плоскостопия, сколиоза»</p>		
10-11	<p>Основы психологического контроля, его средства и методы</p>	<p>Подготовка к аудиторному занятию. Подготовка реферата</p>	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> -познакомьтесь с основами психологического контроля в адаптивной физической культуре, составьте тезисы. <i>Подготовка к практическому занятию:</i> - познакомьтесь с методами организации и проведения психологического контроля: психофизиологическая диагностика спортивных способностей; -психологическая подготовленность</p>	<p>Осн.:1-8 Доп.:1-2</p>	4

			к соревнованиям. <i>Подготовка реферата</i> «Основы психологического контроля в адаптивной физической культуре».		
12-13	Основы биохимического контроля, его средства и методы	Подготовка к аудиторному занятию. Подготовка реферата	<i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> -познакомьтесь с основами биохимического контроля в спорте, составьте тезисы. <i>Подготовка к практическому занятию:</i> - познакомьтесь с методами организации и проведения биохимического контроля: -исследование биохимического состава крови под воздействием нагрузки; исследование биохимического состава мочи под воздействием нагрузки. <i>Подготовка реферата</i> «Основы биохимического контроля в спорте и при занятиях с инвалидами».	Осн.:1-8 Доп.:1-2	4
14-15	Основы биомеханического контроля, его средства и методы	Подготовка к аудиторному занятию. Подготовка реферата	<i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> -познакомьтесь с основами биомеханического контроля в спорте, составьте	Осн.:1-8 Доп.:1-2	6

			<p>тезисы.  <i>Подготовка к практическому занятию:</i>  - познакомьтесь с методами организации и проведения биомеханического контроля (основные средства, метода, параметры биомеханического контроля);  -анализ технико-тактической подготовленности в видах спорта;  <i>Подготовка реферата</i>  «Основы биомеханического контроля в адаптивной физической культуре и спорте».</p>		
16-18	<p>Основы самоконтроля, его средства и методы</p>	<p>Подготовка к аудиторному занятию.  Подготовка к контрольной работе.  Подготовка реферата</p>	<p><i>Подготовка к аудиторному занятию:</i>  -познакомьтесь с основами самоконтроля, составьте тезисы.  <i>Подготовка к практическому занятию:</i>  - познакомьтесь с методами организации и проведения самоконтроля:  -простейшие методики самоконтроля (для школьников, студентов);  <i>Подготовка реферата</i>  «Основы самоконтроля при</p>	<p>Осн.:1-8  Доп.:1-2</p>	4



			занятиях оздоровительной физической культурой».		
--	--	--	---	--	--

### **Методические указания по организации самостоятельной работе**

Контрольная работа - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. По темам разработаны комплекты письменных контрольных заданий по вариантам. Студенты заочного отделения могут выбрать самостоятельно вариант для написания контрольной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляет собой краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы. Студент самостоятельно (или по рекомендации педагога) готовит реферат согласно имеющимся темам. Реферат должен состоять из введения, основной части и заключения (выводов). Во введении раскрывается актуальность проблемы, приводится обоснование темы, постановка цели и задач; объем 2-3 стр. Основная часть должна включать разделы, подлежащие освещению, выявлять дискуссионные, проблемные вопросы; объем 20-25 стр. Заключение должно включать обобщение анализа литературы и выводы; объем: 2-3 стр. Студент самостоятельно подбирает и составляет список литературы (кроме источников, указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Список использованной литературы должен включать не менее 10 источников.

Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проверка усвоения учебного материала осуществляется по контрольным вопросам, которые приведены в конце каждой лабораторной работы. Студент должен изучить эти вопросы при подготовке к лабораторному занятию. По данным вопросам проводится устный опрос, за который студент получает оценку, и допуск к выполнению практической части работы. Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки.

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо: а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы; б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д. в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам; г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант. д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце. е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Зачет – средство проверки знаний студентов, позволяет выявить уровень, прочность и систематичность полученных теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Студенты готовят ответы, согласно утвержденным вопросам, используя материалы лекций, учебников, сети Интернет.

## 6.2 Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

### *Контроль освоения компетенций*

<i>№ п.п.</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Контролируемые темы (разделы)</i>	<i>Компетенции, компоненты которых контролируются</i>
1	Собеседование. Реферат	Комплексный контроль и его общая характеристика	ПК-15, 17
2	Собеседование. Реферат	Унификация средств контроля и его основные виды.	ПК-14, 15, 17
3	Собеседование. Реферат.	Основы педагогического контроля, его средства и методы.	ПК- 14,15, 17
4	Собеседование. Реферат.	Основы медико-биологического контроля, его средства и методы.	ПК- 14, 15, 17
5	Собеседование. Реферат	Основы психологического контроля, его средства и методы	ПК-14, 15, 17
6	Собеседование. Реферат.	Основы биохимического контроля, его средства и методы	ПК- 14, 15, 17
7	Собеседование. Реферат.	Основы биомеханического контроля, его средства и методы	ПК-14, 15, 17
8	Собеседование. Реферат. Контрольная работа Тестирование	Основы самоконтроля, его средства и методы	ПК-14, 15, 17
	Зачет	Теоретические занятия	Проверка общего научно-теоретического, методического и профессионального уровня подготовленности по преподаваемой дисциплине.

## 6.3 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 6.3.1 Примерные темы рефератов

1. Роль и место комплексного контроля в системе подготовки спортсменов
2. Значение педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе
3. Анализ технико-тактической подготовленности спортсменов
4. Основы биомеханического контроля (на примере своего вида спорта)
5. Технические средства обучения и контроля в учебно-тренировочном

процессе спортсменов

6. Использование технических средств и приспособлений в двигательной реабилитации людей с ограниченными возможностями
7. Простейшие методики психодиагностики спортивных способностей
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и использование средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Организационно-методические основы самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой, атлетической гимнастикой, плаванием, туризмом.

### **6.3.2 Примерные темы презентаций**

1. Параметры, средства и методы педагогического контроля
2. Параметры, средства и методы биомеханического контроля
3. Параметры, средства и методы медико-биологического контроля
4. Параметры, средства и методы биохимического контроля
5. Параметры, средства и методы психологического контроля

### **6.3.3 Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

1. Общая характеристика комплексного контроля при занятии физической культурой и спортом.
2. Подсистемы контроля. Этапный контроль. Текущий контроль. Оперативный контроль.
3. Средства и методы педагогического контроля.
4. Анализ соревновательной деятельности в различных видах спорта.
5. Средства и методы биомеханического контроля.
6. Средства и методы медико-биологического контроля.
7. Средства и методы психологического контроля.
8. Методика тестирования физической подготовленности спортсменов.
9. Использование современных тренажерно - исследовательских стендов в процессе комплексного тестирования спортсменов.

### **6.3.4 Примерные вопросы к тестированию по теме: «МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

Выберите один правильный ответ

1. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
  - 1) пробы Генчи
  - 2) индекса Кердо
  - 3) пробы Мартине
  - 4) теста PWC170
2. ЕСЛИ ПРОЦЕССЫ ТОРМОЖЕНИЯ ПРЕОБЛАДАЮТ НАД ПРОЦЕССАМИ ВОЗБУЖДЕНИЯ, ТО НАБЛЮДАЕТСЯ
  - 1) преобладание тонуса парасимпатической иннервации
  - 2) преобладание тонуса симпатической иннервации
  - 3) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы
3. ЕСЛИ ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ ПРЕОБЛАДАЮТ НАД ПРОЦЕССАМИ ТОРМОЖЕНИЯ, ТО НАБЛЮДАЕТСЯ
  - 1) преобладание тонуса парасимпатической иннервации
  - 2) преобладание тонуса симпатической иннервации
  - 3) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

4. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ФОРМУЛУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИЗНЕН НОГО ИНДЕКСА

- 1)  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$
- 2)  $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$
- 3)  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$

5. ПРОБА РОМБЕРГА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1) сердечно-сосудистой системы
- 2) дыхательной системы
- 3) вестибулярного аппарата
- 4) нервно-мышечного аппарата

6. ТОЧНОСТЬ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

- 1) штангенциркуля
- 2) кистевого динамометра
- 3) спирометра

7. СОСТОЯНИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ОЦЕНИВАЕТСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ

- 1) теппинг-теста
- 2) пробы Генчи
- 3) пробы Штанге

8. ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

- 1) тест Пироговой
- 2) проба Генчи
- 3) проба Мартине

9. ПУЛЬСОВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

- 1) суммой систолического и диастолического артериального давления
- 2) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением
- 3) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению

10. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА- ЭТО

- 1) оценка морфологических и физических показателей
- 2) оценка функций кровоснабжения
- 3) оценка физической подготовленности Выберите три правильных ответа.

11. К МЕТОДАМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ОТНОСЯТСЯ

- 1) антропометрические взаимосочетания
- 2) физические стандарты
- 3) индексы
- 4) взаимосовмещения
- 5) антропометрические стандарты

12. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ:

- 1) формой грудной клетки
- 2) формой спины
- 3) формой живота
- 4) формой рук
- 5) формой ног.

#### **6.4. Перечень вопросов к зачету:**

1. Общая характеристика комплексного контроля при занятии физической культурой и спортом.
2. Унификация параметров, средств и методов комплексного контроля.
3. Подсистемы контроля. Этапный контроль.

4. Текущий контроль.
5. Оперативный контроль.
6. Средства и методы педагогического контроля.
7. Анализ соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
8. Анализ соревновательной деятельности в скоростно-силовых видах спорта.
9. Анализ соревновательной деятельности в сложно-координационных видах спорта.
10. Анализ соревновательной деятельности в единоборствах.
11. Анализ соревновательной деятельности в игровых видах спорта.
12. Средства и методы биомеханического контроля.
13. Средства и методы медико-биологического контроля.
14. Средства и методы психологического контроля.
15. Методика тестирования скоростно-силовых качеств спортсменов и школьников.
16. Методика тестирования гибкости спортсменов и школьников.
17. Методика тестирования силовых качеств спортсменов и школьников.
18. Методика тестирования ловкости, координации спортсменов и школьников.
19. Методика тестирования аэробных способностей.
20. Мониторинг физической подготовленности школьников.
21. Комплексный контроль в циклических видах физической активности.
22. Комплексный контроль в спортивных играх.
23. Комплексный контроль в видах деятельности со сложной координацией движений.
24. Комплексная оценка здоровья и физической подготовленности в спорте и в оздоровительных группах.
25. Самоконтроль.
26. Использование современных тренажерно - исследовательских стендов в процессе комплексного тестирования спортсменов.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М., 1987. – 254 с.
2. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физическая культура: учебник, М. 1970 – 412 с.
3. <https://e.lanbook.com/book/4088>. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 336 с.
4. <https://e.lanbook.com/book/69827>. 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.
5. <http://www.studentlibrary.ru/>. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с.
6. <http://www.studentlibrary.ru/>. Спортивная медицина : учеб. пособие / под ред. В.А. Епифанова - М. : ГЭОТАР Медиа, 2006. - 336 с.
7. <http://www.studentlibrary.ru/>. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2012. -

8. <http://www.studentlibrary.ru/book>. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс] : очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М. : Советский спорт, 2011. -

#### ***б) дополнительная литература***

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции/ под ред. Барабанщикова Т.В., Краснов А.Н. - Пенза.: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. – 51 с.

2. Начинская С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2005. – 237 с

#### **7.1 Учебный процесс обеспечивается необходимым комплектом лицензионного ПО:**

□ ПО «Microsoft» (подписка Eopen); лицензия № 63167487, лицензия № 61853322: ПО Microsoft Volume Licensing Service Center договор № 63167487 от 29 апреля 2011 г. договор № СД-130712001 от 12.07.2013 (подписка с 1 сентября 2013 г. до 31 августа 2017 г.) продление Microsoft Imagine Standard KDF-00031 (подписка с 1 сентября 2017 г. до 31 августа 2020 г.);

□ Антивирус Касперского 10.0 (договор на антивирус Касперского на 2017/2018 гг.; договор № ХП-567116 от 29.08.2016 действие с 2016 по 2017 гг)

Свободно распространяемое ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Google Chrome; Adobe Acrobat Reader.

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Комплексный контроль в спорте» осуществляется на базе компьютерного класса с Интернет обеспечением, с использованием интерактивной доски, научно-практической лаборатории, базовых спортивных сооружений по видам спорта, нормативно-правовой и методической литературы для среднего и высшего образования.

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

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

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду представляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Рабочая программа дисциплины "Комплексный контроль" составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) и профилю подготовки "Физическая реабилитация".

Программу составили:


1. Чистякова С.В., к.п.н., доцент кафедры ЦВС 

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры "Циклические виды спорта"


Протокол № 10 от «24» июня 2015 года

Зав. кафедрой ЦВС

  
\_\_\_\_\_ А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10 от «01» июня 2015 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта  \_\_\_\_\_ В.В. Беляева

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных
2016 - 2017	№ 10 от 29.06.2016	переутверждение			
2017 - 2018	№ 10 от 09.06.2017	переутверждение			
2018 - 2019	переутверждение № 10 от 19.06.2018	актуализирован перечень специальностей СПО в разделе 4.1			