Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
и международной деятельности
_____ /А.А.Кирсанкин/
«____»_____ 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2026

Рабочая программа дисциплины «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (спортивная тренировка) утвержденными:
- для очной формы обучения «26» июня 2026 года;
- для очно-заочной формы обучения «26» июня 2026 года;
- для заочной формы обучения «26» июня 2026 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «31» августа 2026 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
канд. биол. наук, доцент Д.А.Корюкин

Согласовано:

Заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
канд. биол. наук, доцент Д.А.Корюкин

Специалист по учебно-методической работе
Учебно-методического отдела Е.Н.Томилова

Начальник управления
образовательной деятельности И.В.Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетные единицы трудоемкости (108 академических часа)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**48**	**48**
Лекции	24	24
Практические занятия	24	24
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**60**	**60**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	33	33
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**24**	**24**
Лекции	12	12
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**84**	**84**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	57	57
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		9
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**8**	**8**
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**100**	**100**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	73	73
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**108**	**108**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок» относится к блоку Б1 дисциплины, обязательная часть.

Изучение данной дисциплины позволяет рассмотреть вопросы планирования тренировочного процесса, врачебно-педагогического контроля, исследования и оценки физической работоспособности, методы функциональных исследований в тренировочно-соревновательной деятельности.

Содержание данного курса тесно взаимосвязано с такими дисциплинами как: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Спортивная метрология», «Научно-методическая деятельность».

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Физкультурно-спортивное совершенствование.

Требования к входным знаниям, умениям, навыкам и компетенциям:

- знание видов (сторон) спортивной подготовки;
- владение навыками проведения методик тестирования (проведение контрольных упражнений);
- понимание принципов работы современных информационных технологий.
- освоение следующих компетенций на уровне не ниже порогового: ОПК-1 (Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста); ОПК-3 (Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке); ОПК-4 (Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта).

Дисциплина «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок» преподается в течение 6 семестра на очной и очно-заочной формах обучения и 9 семестра на заочной форме обучения и в конце сдается экзамен.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Цель курса – овладение обучающимися навыками составления различных документов планирования в физической культуре и спорте, а также изучение различных форм и методов контроля в профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- изучить различные виды планов;

- овладеть навыками проводить контроль с лицами, занимающимися спортом;

- научиться вести учетную документацию;

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий. На лекциях излагаются важнейшие вопросы контроля в спортивной тренировке. В ходе практических занятий закрепляются и проверяются знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

- способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14);

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок», оцениваются при помощи оценочных средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок», индикаторы достижения компетенций ОПК-9, ОПК-14, перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1$_{ОПК-9}$	Знать: методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	З (ИД-1$_{ОПК-9}$)	Знает: методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Вопросы для сдачи экзамена
2.	ИД-2$_{ОПК-9}$	Уметь: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	У (ИД-2$_{ОПК-9}$)	Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Вопросы для сдачи экзамена
3.	ИД-3$_{ОПК-9}$	Владеть: способностью осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и	В (ИД-3$_{ОПК-9}$)	Владеть: способностью осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и	Вопросы для сдачи экзамена

		физической подготовленности, психического состояния занимающихся		физической подготовленности, психического состояния занимающихся	
4.	ИД-1$_{ОПК-14}$	Знать: методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	З (ИД-1$_{ОПК-14}$)	Знать: методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Вопросы для сдачи экзамена
5.	ИД-2$_{ОПК-14}$	Уметь: осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	У (ИД-2$_{ОПК-14}$)	Уметь: осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Вопросы для сдачи экзамена
6.	ИД-3$_{ОПК-14}$	Владеть: способностью осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	В (ИД-3$_{ОПК-14}$)	Владеть: способностью осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Вопросы для сдачи экзамена

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Шифр раздела, темы дисциплины		**Наименование раздела, темы дисциплины**	**Количество часов по видам учебных занятий**	
			Лекции	**Практические занятия**
Рубеж 1	1	Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом	2	2
	2	Планирование и контроль в системе управления подготовкой спортсменов	4	4
	3	Классификация нагрузок в спортивной тренировке	2	2
	4	Комплексный контроль в спортивной подготовке	2	2
	5	Характеристика разновидностей контроля	2	1
	Рубежный контроль №1		-	1

Рубеж 2	6	Контроль за технико-тактической подготовленностью спортсменов	2	2
	7	Контроль за физической подготовленностью спортсменов	6	6
	8	Контроль за физической нагрузкой	2	2
	9	Учет в спортивной тренировке	2	1
	Рубежный контроль №2		-	1
		Всего:	**24**	**24**

Очно-заочная форма обучения

Шифр раздела, темы дисциплины		**Наименование раздела, темы дисциплины**	**Количество часов по видам учебных занятий**	
			Лекции	**Практические занятия**
Рубеж 1	1	Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом	2	2
	2	Планирование и контроль в системе управления подготовкой спортсменов	2	2
	3	Классификация нагрузок в спортивной тренировке	2	1
	Рубежный контроль №1		-	1
Рубеж 2	4	Комплексный контроль в спортивной подготовке	2	2
	7	Контроль за физической подготовленностью спортсменов	2	2
	9	Учет в спортивной тренировке	2	1
	Рубежный контроль №2		-	1
		Всего:	**12**	**12**

Заочная форма обучения

Шифр раздела, темы дисциплины	**Наименование раздела, темы дисциплины**	**Количество часов по видам учебных занятий**	
		Лекции	**Практические занятия**
1	Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом	1	1
2	Планирование и контроль в системе управления подготовкой спортсменов	1	1

3	Классификация нагрузок в спортивной тренировке	1	1
4	Комплексный контроль в спортивной подготовке	1	1
	Всего	**4**	**4**

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом

Управление в спортивной подготовке: основные понятия, составляющие компоненты, признаки и виды. Технология управления тренировочным процессом. Схема управления состоянием спортсмена.

Тема 2. Планирование и контроль в системе управления подготовкой спортсменов

Взаимосвязь контроля с планированием тренировочного процесса. Факторы, определяющие эффективность планирования. Контроль в перспективных планах тренировочного процесса. Контроль в текущих планах тренировочного процесса. Контроль в планах отдельных тренировочных занятий. Результаты контроля как основа для коррекции планов тренировки. Контроль в процессе моделирования и прогнозирования в избранном виде спорта.

Тема 3. Классификация нагрузок в спортивной тренировке

Характеристики нагрузки. Классификация нагрузки по специализированности, направленности. Классификация нагрузки по координационной сложности и ее величине. Типы взаимодействий нагрузки. Компоненты нагрузки (продолжительность упражнения, интенсивность упражнения, продолжительность интервалов отдыха, характеристика отдыха, число повторений упражнения).

Тема 4. Комплексный контроль в спортивной подготовке

Организация и содержание комплексного контроля. Виды и формы комплексного контроля. Показатели комплексного контроля. Создание программы комплексного контроля. Проблемы и перспективы развития комплексного контроля в спорте. Основы комплексного контроля в спортивных школах. Нормативные показатели педагогического контроля. Индивидуальная карта спортсмена.

Тема 5. Характеристика разновидностей контроля

Организация и содержание этапного, текущего, оперативного контроля в избранном виде спорта.

Тема 6. Контроль за технико-тактической подготовленностью спортсменов

Показатели технического мастерства. Определение объема техники, вариативности, разносторонности и эффективности технического мастерства. Методы определения технического мастерства спортсменов.

Показатели тактического мастерства. Определение объема тактики, вариативности, разносторонности и эффективности тактического мастерства. Методы определения тактического мастерства спортсменов. Разновидности тактики.

Тема 7. Контроль за физической подготовленностью спортсменов

Показатели физической подготовленности спортсменов. Методы контроля за физическ5ой подготовленностью спортсменов. Уровни физической подготовленности спортсменов.

Тема 8. Контроль за физической нагрузкой

Показатели физической нагрузки (объем и интенсивность). Методика определения физической нагрузки. Регулирование нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.

Тема 9. Учет в спортивной тренировке

Разновидности учета в спортивной тренировке. Документы учета. Заполнение дневника спортсмена. Протоколы соревнований и индивидуальная документация.

4.3. Практические занятия

Очная, очно-заочная формы обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практической работы	Норматив времени, час.	
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
			Практические занятия	
1	Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом	Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом	2	2
2	Планирование и контроль в системе управления подготовкой спортсменов	Текущее и оперативное планирование в спорте	4	2
3	Классификация нагрузок в спортивной тренировке	Классификация нагрузок в спортивной тренировке	2	1+1 Рубежный контроль №1
4	Комплексный контроль в спортивной подготовке	Комплексный контроль в спортивной подготовке	2	2
5	Характеристика разновидностей контроля	Характеристика разновидностей контроля	1+1 Рубежный контроль №1	-

6	Контроль за технико-тактической подготовленностью спортсменов	Контроль за технико-тактической подготовленностью спортсменов	2	-
7	Контроль за физической подготовленностью спортсменов	Контроль за физической подготовленностью спортсменов	6	2
8	Контроль за физической нагрузкой	Контроль за физической нагрузкой	2	-
9	Учет в спортивной тренировке	Учет в спортивной тренировке	1	1
		Рубежный контроль №2	1	1
		Всего:	**24**	**12**

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практической работы	Норматив времени, час.
			заочная форма обучения
1	Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом	Контроль как основа управления учебно-тренировочным процессом	1
2	Планирование и контроль в системе управления подготовкой спортсменов	Текущее и оперативное планирование в спорте	1
3	Классификация нагрузок в спортивной тренировке	Классификация нагрузок в спортивной тренировке	1
4	Комплексный контроль в спортивной подготовке	Комплексный контроль в спортивной подготовке	1
		Всего:	**4**

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний обучающийся может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практической работе обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться обучающимися индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении обучающимся учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок» включает:

а) работу с первоисточниками;

б) подготовку устного выступления на практическом занятии;

в) подготовку к занятию в интерактивной форме;

г) работу с тестовыми заданиями;

д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;

е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, выполнении лабораторного практикума и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части обучающихся в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у обучающихся самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый обучающийся, так и часть обучающихся группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей обучающимися, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной форме обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Очная, очно-заочная формы обучения

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	**18**	**36**
1. Характеристика разновидностей контроля	4	8

2. Контроль за технической подготовленностью спортсменов	4	8
3. Контроль за тактической подготовленностью спортсменов	4	8
4. Контроль за физической подготовленностью спортсменов	4	8
5. Контроль за соревновательной деятельностью	2	4
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу – очная форма обучения; по 3 часа очно-заочная форма обучения)	**12**	**18**
Подготовка к рубежным контролям	**3**	**3**
Подготовка к экзамену	**27**	**27**
Всего:	**60**	**84**

Заочная форма обучения

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	**63**
1. Характеристика разновидностей контроля	10
2. Контроль за технической подготовленностью спортсменов	10
3. Контроль за тактической подготовленностью спортсменов	10
4. Контроль за физической подготовленностью спортсменов	10
5. Контроль за соревновательной деятельностью	10
6. Врачебный контроль	10
7. Спортивный отбор	3
Подготовка к практическим занятиям (по 5 часов на одну практическую)	**10**
Подготовка к экзамену	**27**
Всего:	**100**

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности обучающихся в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения);
2. Отчеты обучающихся по практическим работам;
3. Банк тестовых заданий к рубежному контролю (для очной и очно-заочной форм обучения);
4. Банк вопросов к экзамену.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся по дисциплине

Очная форма обучения

№	Наименование	Содержание

<table>
<tr><td colspan="7">Очная форма обучения</td></tr>
<tr><td rowspan="4">1</td><td rowspan="4">Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии)</td><td colspan="5">Распределение баллов за 6 семестр</td></tr>
<tr><td>Вид учебной работы:</td><td>Посещение лекций</td><td>Выполнение и защита отчетов по практическим работам</td><td>Рубежный контроль №1/№2</td><td>Экзамен</td></tr>
<tr><td>Балльная оценка:</td><td>До 24</td><td>До 24</td><td>до 11/11</td><td>до 30</td></tr>
<tr><td>Примечания:</td><td>12 лекций по 2 балла</td><td>До 2-х баллов за одну практическую работу (12 пр. работ – 24 балла)</td><td>На 6 практическом занятии/на 12 практическом занятии</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="2">Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета</td><td colspan="4">60 и менее баллов – неудовлетворительно;
61…73 – удовлетворительно;
74… 90 – хорошо;
91…100 – отлично</td></tr>
</table>

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине (модулю) не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины (модуля), участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине (модулю); дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамена) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита реферата – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание
Очно-заочная форма обучения		
1	Распределение	Распределение баллов за 6 семестр

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td rowspan="3">баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии)</td><td>Вид учебной работы:</td><td>Посещение лекций</td><td>Выполнение и защита отчетов по практическим работам</td><td>Рубежный контроль №1/№2</td><td>Экзамен</td></tr>
<tr><td>Балльная оценка:</td><td>До 24</td><td>До 24</td><td>до 11/11</td><td>до 30</td></tr>
<tr><td>Примечания:</td><td>6 лекций по 4 балла</td><td>До 4-х баллов за одну практическую работу (6 пр. работ – 24 балла)</td><td>На 3 практическом занятии/на 6 практическом занятии</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="2">Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета</td><td colspan="4">60 и менее баллов – неудовлетворительно;
61…73 – удовлетворительно;
74… 90 – хорошо;
91…100 – отлично</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="2">Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов</td><td colspan="4">Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается.
Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность.
Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине (модулю) не снижается.
За академическую активность в ходе освоения дисциплины (модуля), участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30.
Основанием для получения дополнительных баллов являются:
- выполнение дополнительных заданий по дисциплине (модулю); дополнительные баллы начисляются преподавателем;
- участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.</td></tr>
</table>

4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамена) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита реферата – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежный контроль проводится в форме выполнения тестирования. Перед проведением рубежного контроля преподаватель объясняет методику проведения тестирования. Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого обучающегося и заносит в ведомость учета текущей успеваемости. За 18 вопросов с однозначным вариантом ответа обучающийся получает 0,5 бала, а за 2 вопроса с неоднозначным вариантом ответа по 1 баллу.

Экзамен проводится в устной форме по утвержденным билетам. В билете находится 2 вопроса по 15 баллов за каждый правильный ответ на вопрос.

Результаты текущего контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и экзамена

Примерный перечень вопросов к рубежному тестированию №1

1. Целенаправленный перевод системы из исходного состояния в конечное, осуществляемый посредствам управляющих воздействий, называется …

а) Управлением;

б) Контролем;

в) Срочным тренировочным эффектом (СТЭ);

г) Кумулятивным тренировочным эффектом (КТЭ);

2. В какой последовательности располагаются звенья управления тренировочным процессом?

а) Тренер – СТЭ – КТЭ – спортсмен – действия спортсмена;

б) СТЭ – КТЭ – тренер – действия спортсмена – спортсмен;

в) Тренер – спортсмен – действия спортсмена – КТЭ – СТЭ;

г) Тренер – спортсмен – действия спортсмена – СТЭ – КТЭ;

3. Контроль в пределах одного тренировочного занятия – это …

а) Оперативный контроль;

б) Текущий контроль;

в) Этапный контроль;

г) Предварительный контроль;

4. Мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением характеризуется, как …

а) Специализированность нагрузки;

б) Направленность нагрузки;

в) Координационная сложность нагрузки;

г) Величина нагрузки;

5. Цель комплексного контроля - ...

а) Контрольные тестирования;

б) Логический анализ соревновательной деятельности с выявлением факторов, обуславливающих их эффективность;

в) Всесторонняя проверка уровня подготовленности спортсмена (физкультурника);

г) Подбор тестов, позволяющих оценить подготовленность спортсмена (физкультурника);

6. К этапному контролю за тренировочной деятельностью относится:

а) Анализ динамики показателей соревновательной деятельности на всех соревнованиях;

б) Измерение и оценка показателей на любом соревновании;

в) Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки;

г) Построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки;

7. К текущему контролю за тренировочной деятельностью относится:

а) Построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки;

б) Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия;

в) Суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения;

г) Контроль за качеством инвентаря и оборудования;

8. Контроль за знаниями спортсмена, называется ...

а) Контролем за физической подготовленностью;

б) Контролем за технической подготовленностью;

в) Контролем за тактической подготовленностью;

г) Контролем за теоретической подготовленностью;

9. К документам учета относятся ...

а) Журнал посещаемости;

б) Дневник спортсмена;

в) План-график на год;

г) Конспект тренировочного задания;

10. Контроль за совокупностью способов ведения спортивной борьбы, называется ...

а) Контролем за физической подготовленностью;

б) Контролем за технической подготовленностью;

в) Контролем за тактической подготовленностью;

г) Контролем за теоретической подготовленностью;

11. Контроль, включающий оценку того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения, называется ...

а) Контролем за физической подготовленностью;

б) Контролем за технической подготовленностью;

в) Контролем за тактической подготовленностью;

г) Контролем за теоретической подготовленностью;

12. Показатели уровня ловкости определяются при помощи:

а) Подтягивания;

б) Челночного бега;

в) Спринтерского бега;

г) Стайерского бега;

13. К элементарным формам проявления скоростных качеств не относится:

а) Время реакции;

б) Время одиночного движения;

в) Частота (темп) локальных движений;

г) Время спринтерского бега;

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), называется …

а) Силой;

б) Выносливостью;

в) Гибкостью;

г) Быстротой;

15. Способности, проявляющиеся при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными отягощениями, называется …

а) Собственно силовые возможности;

б) Скоростно-силовые возможности;

в) Силовая выносливость;

г) Силовая ловкость;

16. К основным средствам воспитания силовых способностей относятся:

а) Упражнения, отягощенные весом собственного тела;

б) Упражнения с весом внешних предметов;

в) Изометрические упражнения;

г) Упражнения с использованием внешней среды;

17. Выносливость, проявляемая в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий, называется …

а) Скоростной выносливостью;

б) Силовой выносливостью;

в) Координационной выносливостью;

г) Выносливость в игровых видах спорта;

18. Тест определяет гибкость какой-либо части тела – «Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад».

а) Подвижность в плечевом суставе;

б) Подвижность позвоночного столба;

в) Подвижность в тазобедренном суставе;

г) Подвижность в коленных суставах;

19. Сколько этапов включает в себя спортивный отбор?

а) Два;

б) Четыре;

в) Шесть;

г) Восемь;

20. Контроль за знаниями спортсмена, называется …

а) Контролем за физической подготовленностью;

б) Контролем за технической подготовленностью;

в) Контролем за тактической подготовленностью;

г) Контролем за теоретической подготовленностью;

Примерный перечень вопросов к рубежному тестированию №2

1. Сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным, называется …

а) Управлением;

б) Контролем;

в) Срочным тренировочным эффектом (СТЭ);

г) Кумулятивным тренировочным эффектом (КТЭ);

2. Контроль в пределах микро - и мезоциклов тренировочного процесса – это …

а) Оперативный контроль;

б) Текущий контроль;

в) Этапный контроль;

г) Предварительный контроль;

3. Воздействие тренировочного упражнения на развитие того или иного двигательного качества характеризуется, как …

а) Специализированность нагрузки;

б) Направленность нагрузки;

в) Координационная сложность нагрузки;

г) Величина нагрузки;

4. К этапному контролю за соревновательной деятельностью относятся:

а) Анализ динамики показателей соревновательной деятельности на всех соревнованиях;

б) Измерение и оценка показателей на любом соревновании;

в) Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки;

г) Построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки;

5. К текущему контролю за состоянием подготовленности спортсмена относится:

а) Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсмена, вызванных систематическими тренировочными занятиями;

б) Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце макроцикла тренировки;

в) Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий;

г) Контроль за объективностью судейства, и влияние его на результат спортсменов;

6. К оперативному контролю за состоянием подготовленности спортсмена относится:

а) Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсмена, вызванных систематическими тренировочными занятиями;

б) Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце макроцикла тренировки;

в) Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий;

г) Контроль за объективностью судейства, и влияние его на результат спортсменов;

7. Контроль за знаниями спортсмена, называется …

а) Контролем за физической подготовленностью;

б) Контролем за технической подготовленностью;

в) Контролем за тактической подготовленностью;

г) Контролем за теоретической подготовленностью;

8. Показатели уровня быстроты определяются при помощи:

а) Подтягивания;

б) Челночного бега;

в) Спринтерского бега;

г) Стайерского бега;

9. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется …

а) Силой;

б) Выносливостью;

в) Гибкостью;

г) Быстротой;

10. Способности, характеризующиеся непредельными напряжениями мышц, проявляемых с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины, называется …

а) Собственно силовые возможности;

б) Скоростно-силовые возможности;

в) Силовая выносливость;

г) Силовая ловкость;

11. К дополнительным средствам воспитания силовых способностей относят:

а) Упражнения, отягощенные весом собственного тела;

б) Упражнения с весом внешних предметов;

в) Упражнения с противодействием партнера;

г) Упражнения с использованием внешней среды;

12. Движения с большой амплитудой выполняемые за счет собственной активности соответствующих мышц, называется …

а) Активной гибкостью;

б) Пассивной гибкостью;

в) Динамической гибкостью;

г) Статической гибкостью;

13. Гибкость, проявляемая в позах, называется …

а) Активной гибкостью;

б) Пассивной гибкостью;

в) Динамической гибкостью;

г) Статической гибкостью;

14. Тест определяет гибкость какой-либо части тела – «Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой».

а) Подвижность в плечевом суставе;

б) Подвижность позвоночного столба;

в) Подвижность в тазобедренном суставе;

г) Подвижность в коленных суставах;

15. К документам учета относятся …

а) Журнал посещаемости;

б) Дневник спортсмена;

в) План-график на год;

г) Конспект тренировочного задания;

16. Выносливость, проявляемая в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий, называется …

а) Скоростной выносливостью;

б) Силовой выносливостью;

в) Координационной выносливостью;

г) Выносливость в игровых видах спорта;

17. К основным средствам воспитания силовых способностей относятся:

а) Упражнения, отягощенные весом собственного тела;

б) Упражнения с весом внешних предметов;

в) Изометрические упражнения;

г) Упражнения с использованием внешней среды;

18. Контроль, включающий в себя измерение уровня развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия, называется …

а) Контролем за физической подготовленностью;

б) Контролем за технической подготовленностью;

в) Контролем за тактической подготовленностью;

г) Контролем за теоретической подготовленностью;

19. Тест определяет гибкость какой-либо части тела – «Упражнение Шпагат».

а) Подвижность в плечевом суставе;

б) Подвижность позвоночного столба;

в) Подвижность в тазобедренном суставе;

г) Подвижность в коленных суставах;

20. К оперативному контролю за состоянием подготовленности спортсмена относится:

а) Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсмена, вызванных систематическими тренировочными занятиями;

б) Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце макроцикла тренировки;

в) Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий;

г) Контроль за объективностью судейства, и влияние его на результат спортсменов;

6.5. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Контроль как звено управления тренировочным процессом.
2. Контроль за развитием координационных способностей спортсмена в избранном виде спорта.
3. Взаимосвязь контроля и планирования тренировочного процесса.
4. Контроль за развитием выносливости спортсмена в избранном виде спорта.
5. Контроль в перспективных планах тренировочного процесса.
6. Контроль за технической подготовленностью спортсменов в избранном виде спорта.
7. Контроль в текущих планах тренировочного процесса.
8. Контроль за тактической подготовленностью в избранном виде спорта.
9. Контроль в планах отдельных тренировочных занятий.
10. Организация и содержание комплексного контроля.
11. Классификация тренировочных нагрузок.
12. Контроль за физической нагрузкой спортсмена.
13. Специализированность тренировочных нагрузок.
14. Объем и интенсивность нагрузки на уроках физической культуры.
15. Направленность тренировочных нагрузок.
16. Контроль за скоростными способностями спортсмена в избранном виде спорта.
17. Влияние продолжительности и характера отдыха между упражнениями на проявление тренировочных нагрузок.
18. Контроль за физиологической нагрузкой спортсмена.

19. Координационная сложность и величина тренировочных и соревновательных нагрузок.

20. Показатели интенсивности тренировочных нагрузок в различных видах спорта.

21. Показатели объема тренировочной нагрузки в различных видах спорта.

22. Содержание и организация оперативного контроля.

23. Показатели и способы оценки тренированности.

24. Содержание и организация этапного контроля.

25. Основные положения комплексного контроля.

26. Контроль за развитием силовых способностей спортсменов.

27. Регулирование нагрузок в процессе воспитания физических качеств в избранном виде спорта.

28. Содержание и организация текущего контроля.

29. Контроль за соревновательными нагрузками.

30. Нормирование нагрузок.

31. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

32. Дозирование нагрузок.

33. Контроль за тренировочными нагрузками.

34. Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований.

35. Первичное и ежегодное углубленное медицинское обследование.

36. Содержание и организация этапного контроля.

37. Учет в процессе спортивной тренировки.

38. Контроль за факторами внешней среды.

39. Заполнение дневника спортсмена.

40. Контроль за показателями гибкости спортсмена.

6.6. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

3. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : монография / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

5. "Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине "Физическое воспитание" [Электронный ресурс] : Учеб.-метод. пособие / Айнетдинов С.Ф. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2008." - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

7.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Речкалов, А.В. Оценка уровня здоровья: Методические рекомендации / А.В. Речкалов . – Курган: Изд-во КГУ,1998. -28 с.

2. Речкалов, А.В. Оценка физической работоспособности: Методические рекомендации / А.В. Речкалов. – Курган: Изд-во КГУ,1998. -24 с.

3. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. - с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал. http://www.vovr.ru

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru

3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". http://teoriya.ru

4. Научная электронная библиотека. http://elibrary.ru

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»;
2. ЭБС «Консультант студент»;
3. ЭБС «Znanium.com»;
4. «Гарант» - справочно-правовая система.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений, обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Контроль тренировок и соревновательных нагрузок»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часа)
Семестр: 6 – очная, очно-заочная формы обучения, 9 (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: Экзамен

Содержание дисциплины

Планирование и контроль в спортивной тренировке. Контроль как звено управления в тренировочном процессе. Комплексный контроль в спорте. Этапный, текущий и оперативный контроль в спорте. Характеристика разновидностей контроля. Учет в спортивной тренировке.