

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
/С.Н.Щербич/
«31» октября 2019 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: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура (спортивная тренировка) утвержденным:

- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

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



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С.Н.Синицын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетные единицы трудоемкости (108 академических часа)

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
Выполнение контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	55	55
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 (модули) (базовая часть), обязательные дисциплины.

Изучение данной дисциплины позволяет рассмотреть вопросы планирования тренировочного процесса, врачебно-педагогического контроля, исследование и оценка 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».

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Цель курса – овладение студентами 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);

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-9);

Уметь:

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

Владеть:

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

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

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.

4.3. Практические занятия

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

4.4. Примерный перечень тем контрольных работ для студентов заочной формы обучения

1. Показатели объема тренировочной нагрузки в различных видах спорта.
2. Содержание и организация оперативного контроля.
3. Показатели и способы оценки тренированности.
4. Содержание и организация этапного контроля.
5. Основные положения комплексного контроля.
6. Контроль за развитием силовых способностей спортсменов.
7. Регулирование нагрузок в процессе воспитания физических качеств в избранном виде спорта.
8. Содержание и организация текущего контроля.
9. Контроль за соревновательными нагрузками.
10. Нормирование нагрузок.

11. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
12. Дозирование нагрузок.
13. Контроль за тренировочными нагрузками.
14. Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований.
15. Первичное и ежегодное углубленное медицинское обследование.
16. Содержание и организация этапного контроля.
17. Учет в процессе спортивной тренировки.
18. Контроль за факторами внешней среды.
19. Заполнение дневника спортсмена.
20. Контроль за технической подготовленностью спортсменов.

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 студенту 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 студент 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 студентов, которая может осуществляться

студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов 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 студентом 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 студентов 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 студентов 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 студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий различного 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 студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следу-

индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов 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 студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	45
1. Характеристика разновидностей контроля	5
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
Выполнение контрольных работ	18
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. Отчеты студентов по практическим работам
2. Банк тестовых заданий к экзамену
3. Контрольная работа

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Экзамен проводится в устной форме по утвержденным билетам.

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 студента.

6.3. 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.

6.4. 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-студент»
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
3. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод.пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
4. 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-студент»
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-студент»
6. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
7. 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-студент»

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-студент»

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

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Компьютерный класс, лаборатория функциональной диагностики с программно-методическим комплексом «Омега. Спорт», мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

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

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часа)

Семестр: 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.