

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта

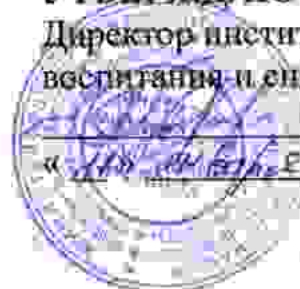
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

« 11 » ноября 20 25 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ**

По направлению подготовки – 49.04.01 Физическая культура

**Программа магистратуры – Теория физической культуры и технологии
физического воспитания**

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная

Курс – I курс (I семестр) – ОФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура. Теория физической культуры и технологии физического воспитания очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистр по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ (И):

заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Богданова Елена Виталиевна


Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 7

Заведующий кафедрой ТМФВ  Е.В. Богданова

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС  Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель: совершенствование процесса профессиональной подготовки магистрантов на основе изучения специфического процесса физического воспитания, направленного на достижение высоких спортивных результатов, актуальных проблем в области теории и методики физической культуры и спорта, формирование их профессионально-педагогической компетентности. Используя различные методы спортивной тренировки, повысить оптимальный уровень развития физических качеств занимающихся, таких как сила, силовая выносливость, быстрота, гибкость, координация.

Задачи:

- овладеть теоретическим и практическим программным материалом, развить умения его оптимального выбора для организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- показать процесс, специально организуемых составляющих, которые оказывают помощь в решении фундаментальных задач, связанных с развитием физических способностей, освоением техники, тактики, оптимизации психологического состояния спортсмена и приобретение специфических по виду спорта знаний;
- показать пути, помогающие в решении фундаментальных задач, таких, как улучшение физических (двигательных) способностей;
- сформировать умения в применении методов тренировки, имеющих первостепенное значение для теории тренировки и для тренерской практики;
- раскрыть процессы специально запланированных восстанавливающих тренировок и упражнений, а также таких средств, как массаж, физиотерапия, водные процедуры, лечение, правильное питание, психическая релаксация;

Изучение дисциплины «Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов» направлено на подготовку будущих специалистов к выполнению следующих видов профессиональной деятельности: учебно-воспитательной, физкультурно-спортивной, организационно-управленческой, научно-методической и культурно-просветительской.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Учебная дисциплина «Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов» относится к циклу дисциплин профессиональной и практической подготовки студентов по направлению подготовки «Физическая культура», магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания».

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции магистранта по следующим дисциплинам: анатомия

человека, физиология физкультурно-спортивной деятельности, биохимия человека, теория и методика физической культуры и спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, педагогика и психология. Дисциплина является предшествующей для государственной аттестации, особенно защите магистерской диссертации.

В свою очередь дисциплина является интегрированным курсом, объединяющим основные направления теоретических, фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию методологических подходов, средств, методов, нормативных требований, способов управления и организации, а также направленности таких компонентов системы физической культуры, как физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Магистранты, завершившие изучение дисциплины «Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов», должны:

знать:

- особенности физической подготовки спортсменов;
- общие принципы, принципы обучения и принципы построения учебно-тренировочных занятий;
- методы обучения спортсменов при развитии физических (двигательных) способностей;
- структуру обучения двигательным действиям;
- методику развития двигательных качеств;
- параметры нагрузки и отдыха на учебно-тренировочных занятиях;
- формы организации учебно-тренировочных занятий;
- средства физического воспитания и их воздействие на занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

уметь:

- в практической деятельности осуществлять целенаправленное и постоянное влияние на физическое развитие и физическую подготовку спортсменов;
- творчески использовать полученные знания при изучении дисциплины «Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов» в процессе решения педагогических, учебно-воспитательных, научно-методических заданий, в практической деятельности;

владеть: навыками составления алгоритма обучения двигательным действиям, развития таких двигательных качеств как сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, а также определять, анализировать и оценивать уровень физического развития и физической подготовленности на основе использования тестов и контрольных упражнений.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
(модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-1	УК-1.1 УК-1.2	Знает: Умеет: Владеет навыками:
Общепрофессиональные		
ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	ОПК-2.1 Знать: <ul style="list-style-type: none"> - целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории; - организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий регионального и национального масштаба (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность); - структуру, содержание, специфические особенности педагогического процесса в высшем образовании в области физической культуры и спорта; - методологические основы современного образования; - современные образовательные технологии ВО и ДПО; - основы профессиональной этики и технологии эффективного делового общения; - основы научного и научно-публицистического 	Знает: <ul style="list-style-type: none"> - целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории; - организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий регионального и национального масштаба (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность); - структуру, содержание, специфические особенности педагогического процесса в высшем образовании в области физической культуры и спорта; - методологические основы современного образования; - современные образовательные технологии ВО и ДПО; - основы профессиональной этики и технологии эффективного делового общения; - основы научного и научно-публицистического

	<p>стиля.</p> <p>ОПК -2.2 Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных; - объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; - координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности; - определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий; - определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов; - организовывать деятельность обучающихся в рамках освоения дисциплины (модуля) по программам профессионального образования с учетом возрастных особенностей, стадий профессионального развития; - осуществлять контроль учебной деятельности по программам профессионального образования; - оформлять методические и учебно-методические материалы с учетом требований научного и научно-публицистического стиля; 	<p>стиля.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных; - объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; - координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности; - определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий; - определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов; - организовывать деятельность обучающихся в рамках освоения дисциплины (модуля) по программам профессионального образования с учетом возрастных особенностей, стадий профессионального развития; - осуществлять контроль учебной деятельности по программам профессионального образования; - оформлять
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - строить деловое общение с соблюдением делового этикета; - вести учебную и планирующую документацию на бумажных и электронных носителях, обрабатывать персональные данные с соблюдением принципов и правил, установленных законодательством Российской Федерации; - проводить обсуждение занятий, проведенных ассистентами и преподавателями с целью их совершенствования. <p>ОПК-2.3 Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - навыками проведения оценки функционального состояния человека; - навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека; - навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - навыками обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта; - навыками определения 	<p>методические и учебно-методические материалы с учетом требований научного и научно-публицистического стиля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить деловое общение с соблюдением делового этикета; - вести учебную и планирующую документацию на бумажных и электронных носителях, обрабатывать персональные данные с соблюдением принципов и правил, установленных законодательством Российской Федерации; - проводить обсуждение занятий, проведенных ассистентами и преподавателями с целью их совершенствования. <p>Владеет навыками :</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - навыками проведения оценки функционального состояния человека; - навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека; - навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - навыками обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности
--	---	--

	<p>наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации. 	<p>физкультурно-спортивной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта; - навыками определения наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
Профессиональные		
ПК-1	ПК-1.1 ПК-1.2	Знает: Умеет: Владеет навыками:

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	3 зач. ед.	3 зач. ед.
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)		
в том числе:	108	108
Лекции	10	8
Семинарские занятия	26	4
Самостоятельная работа студента (всего часов)	72	96
Форма аттестации	Экзамен	Экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины 1-й курс

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основные принципы спортивной тренировки

Тема 1. Сущность спортивной тренировки:

- цели и задачи спортивной тренировки;

- методы спортивной тренировки.

Тема 2. Тренировка и принципы адаптации:

- аккомодация;
- адаптация;
- гомеостаз;
- величина тренировочной нагрузки и принципы перегрузки.

Тема 3. Принцип суперкомпенсации и его применение на практике:

- цикл суперкомпенсации после отдельной нагрузки;
- суммирование нескольких нагрузок в пределах серии тренировок.

Тема 4. Основные принципы спортивной тренировки:

- специализация;
- индивидуализация;
- вариативность;
- взаимодействие нагрузок;
- циклическое планирование процесса тренировки.

Тема 5. Основные виды подготовки спортсмена:

- физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- морально-волевая подготовка.

Раздел 2. Тренировочные эффекты

Тема 1. Общая характеристика;

Тема 2. Острый тренировочный эффект;

Тема 3. Непосредственные тренировочные эффекты;

Тема 4. Кумулятивные тренировочные эффекты;

- динамика показателей физических качеств;
- динамика спортивных достижений;

Тема 5. Отставленные тренировочные эффекты;

Тема 6. Остаточные тренировочные эффекты;

- долгосрочные и среднесрочные остаточные эффекты;
- краткосрочные остаточные эффекты.

Тема 7. Основные виды эффектов возникающих в организме в зависимости от направленности тренировочного процесса:

- силовой эффект;
- скоростной эффект;
- скоростно-силовой эффект;
- аэробный эффект;
- анаэробный эффект;

Тема 8. Виды эффектов в зависимости от достигнутых результатов:

- положительным;
- отрицательным;
- нейтральным;

Раздел 3. Перенос тренированности

Тема 1. Теория и практика переноса тренированности;

Тема 2. Перенос тренированности при освоении и совершенствовании двигательных навыков;

Тема 3. Перенос тренированности при совершенствовании двигательных качеств;

Тема 4. Влияние силовой тренировки на проявление выносливости;

Тема 5. Влияние тренировки на выносливость на проявление скоростно-силовых способностей.

Раздел 4. Контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности. Функциональные пробы и тесты

Тема 1. Оценка переносимости спортсменом тренировочной нагрузки;

Тема 2. Классификация функциональных проб и тестов;

Тема 3. Требования, предъявляемые к тестам;

Тема 4. Тестирование аэробной производительности:

- определение ЖЕЛ;
- индекс гарвардского степ-теста;
- индекс Рюфье;
- индекс Кверга.

Тема 5. Тестирование анаэробной производительности:

- проба Штанге;
- проба Генчи;

Тема 6. Нагрузочные тесты. Стандартные нагрузки:

- велоэргометрия;
- степэргометрия;
- тредбан;

Тема 7.. Исследование функций нервной системы:

- оценка статической координации – проба Ромберга;
- оценка функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Яроцкого) – вращательные пробы;
- клино- и ортостатическая проба;
- клино- и ортостатическая проба;
- глазо–сердечная проба Ашнера;
- динамометрия;

Тема 8. Врачебный контроль. Самоконтроль спортсмена.

Раздел 5. Методы повышения эффективности тренировочного процесса

Тема 1. Система восстановительных средств и реабилитация;

Тема 2. Спортивный массаж;

Тема 3. Парная баня;

Тема 4. Питание спортсмена;

Тема 5. Биологическая обратная связь:

– психорегулирующая тренировка;

Тема 6. Особенности комплексных лечебно-профилактических мероприятий.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов
-------	---------------	-------------

		Очная форма	Заочная форма
1.	Раздел 1. Основные принципы спортивной тренировки	1,5	1,25
2.	Раздел 2. Тренировочные эффекты	1,8	1,5
3.	Раздел 3. Перенос тренированности	1,5	1,25
4.	Раздел 4. Контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности. Функциональные пробы и тесты	3,1	2,5
5.	Раздел 5. Методы повышения эффективности тренировочного процесса	2,1	1,5
Итого:		10	8

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объём часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Основные принципы спортивной тренировки	5	0,5
2.	Тренировочные эффекты	5	0,5
3.	Перенос тренированности	5	1
4.	Контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности. Функциональные пробы и тесты	5	1
5.	Методы повышения эффективности тренировочного процесса	6	1
Итого:		26	4

4.5. Лабораторные и курсовые работы не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объём часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Изучение проблем процесса спортивной тренировки	Изучение лекционных материалов. Самосовершенствование студента при использовании разных источников информации при подготовке к практическим занятиям Конспектирование первоисточников и их анализ	60	86
2	Подбор литературных источников и подготовка планов к выполнению авторефератов.	Написание реферата	12	10

	Работа в интернете		
Итого:		72	90

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание ведётся с применением следующих видов образовательных технологий:

- **использование активных форм и методов учебной деятельности** – дискуссии, беседы, опрос и др.
- **мультимедийные технологии** - проведении лекционных занятий с применением мультимедийные средства, комплект электронных презентаций, аудитория оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер), выполнении и презентации домашней и самостоятельной работы студентов;
- **информационные технологии** - использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещённый во внутренней сети и т.д.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям;
- **работа в команде** - совместная работа студентов в группе при проведении семинарских занятий, выполнении групповых домашних заданий по разделу;

Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путём развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущим (ими) семинарские / практические занятия, лабораторные работы по дисциплине в различных формах: тестирование, выполнение письменных домашних заданий, контрольных работ, защита лабораторных работ и др.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное

пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – 2-е изд. – Саратов : Вузовское образование, 2024. – 213 с. — ISBN 978-5-4487-1024-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/143663.html>. (дата обращения: 05.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учебное пособие / Е. А. Реуцкая. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 103 с. – ISBN 978-5-91930-176-9. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121204.html>. (дата обращения: 05.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; перевод И. Шаробайко. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/57797.html>. (дата обращения: 09.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр и доп./ Л.П. Матвеев. – СПб: Изд-во «Лань», 2005, –384 с.

б) дополнительная литература:

1. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для вузов / Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенков М. П. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 211 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: Монография: / В.П. Губа.– М.: Физкультура и спорт, 2008.–146 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

4. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: [монография] / Ф.А., Иорданская, М.С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.

5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

Смирнов Ю.И. Спортивная метрология: учебник для студентов педагогических вузов/ Ю.И Смирнов, М.М. Полевщиков. — СПб: Изд-во «Лань», 2005. – 84 с.

в) интернет-ресурсы:

16. [Хасин Л.А., Информатизация отрасли "Физическая культура и спорт" и экспертные технологии](#) (Сообщение первое) // [Хасин Л.А., Бурьян С.Б., Минков С.В., Рафалович А.Б.](#) Теория и практика физической культуры, 2021, № 4. – С. 7-11.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия: мультимедийные средства, комплект электронных презентаций, аудитория, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер).

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер).

Рабочее место преподавателя, оснащённое компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащённые компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]

