ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.В.01 современные проблемы спортивной подготовки (модуль):

**Б1.В.01.01 КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Направление подготовки **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) **Управление системой подготовки спортсменов**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | ИУК – 6.1 знает основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда;ИУК – 6.2 умеет расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.ИУК – 6.3 владеет навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками определения реалистических целей профессионального роста. |
| ПК-1 | Способен формировать, развивать и поддерживать спортивный потенциал лиц, проходящих спортивную подготовку | ИПК -1.1. знает основные методы и методики моделирования спортивной тренировкиИПК – 1.2 умеет применять средства спортивной тренировки для решения различных задач спортивной подготовкиИПК – 1.3 владеет навыками управления процессом спортивной тренировки в нестандартных ситуациях |
| ПК-3 | Способен планировать, организовывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся | ИПК – 3.1 знает требования к организации и планированию спортивной подготовкиИПК – 3.2 умеет составлять планы спортивной подготовкиИПК – 3.3 владеет методами анализа результатов подготовки занимающихся |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: сформировать у обучающихся необходимые теоретико-методические и практические знания, умения и навыки в области теории и методики физической культуры и спорта, профессиональные компетенции для осуществления самостоятельной учебно-педагогической и научно-исследовательской работы.

Задачи дисциплины:

* вовлечение обучающихся в активную познавательную деятельность по овладению новыми знаниями и их применению для решения разнообразных педагогических задач.
* освоение новейших педагогических и информационных технологий, создающих предпосылки для успешного освоения профессиональных навыков спортивно-педагогической деятельности.
* усвоение фундаментальных знаний в области теории и методики избранного вида спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, средств, методов, форм спортивной деятельности и активного отдыха, а также формирования профессионально-педагогических умений по комплексному контролю эффективности учебно-тренировочного процесса.
* воспитание познавательной активности, самостоятельности и ответственности за качество профессиональной деятельности, дисциплинированности, потребности приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
* формировать умения регистрации и анализа различных параметров учебно-тренировочного процесса с целью оценки уровня подготовленности спортсмена и готовности к достижению высоких спортивных результатов, а также разработки рекомендаций по коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
* содействовать устойчивому интересу и потребности магистров в расширении знаний и практических умений в области спортивной науки.

Дисциплина «Комплексный контроль в системе спортивной подготовки» входит в состав модуля Современные проблемы спортивной подготовки, относящегося к части, формируемой участниками образовательных отношений. Предшествующими для изучения учебной дисциплины являются дисциплины, изученные на предыдущей ступени образования: теория и методика физической культуры и спорта, педагогика школы, анатомия, биомеханика и спортивная метрология. После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов (*1 зачетная единица составляет 36 академических часов*).

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **24** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/16 | -/4 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **179** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **216/6** |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1. | Содержание и основные задачи комплексного контроля в физическом воспитании и спорте |
| 2. | Контроль тренировочного процесса |
| 3. | Регистрация и оценка соревновательной деятельности спортсмена |
| 4. | Характеристика соревновательных нагрузок |
| 5. | Диагностика уровня общей физической и специальной физической работоспособности |
| 6. | Изучение динамики физических качеств спортсмена в годичном цикле подготовки |
| 7. | Формы и методы медико-биологического контроля в спорте |
| 8. | Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой в школе |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Содержание и основные задачи комплексного контроля в физическом воспитании и спорте. Понятие об оперативном, текущем и этапном контроле | лекция | дискуссия | - |
| практическая работа | совместная практическая деятельность |
| 2. | Регистрация и оценка соревновательной деятельности спортсмена | практическая работа | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 3. | Измерение физической работоспособности человека в спортивной практике | практическая работа | дискуссия | Измерение физической работоспособности |
| 4. | Диагностика уровня общей физической и специальной спортивной работоспособности | лекция | дискуссия | - |
| практическая работа | практическое выполнение |
| 5. | Измерение специальной спортивной работоспособности | практическая работа | практическое выполнение | Измерение специальной спортивной работоспособности |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Вопросы для подготовки к практическим занятиям**

1. Направления комплексного контроля.
2. Формы комплексного контроля (этапный, текущий, оперативный).
3. Этапы комплексного контроля в системе спортивной подготовки.
4. Понятие психологический контроль в спорте.
5. Понятие медико-биологический контроль спортсменов.
6. Структура педагогического контроля.
7. Контроль за интенсивностью учебно-тренировочного процесса.
8. Измерение объёма тренировочного процесса.
9. Контроль за учебно-тренировочным процессом.
10. Контроль за соревновательной деятельностью в спорте.
11. Измерение и оценка общей физической работоспособности
12. Измерение способности к максимальному потреблению кислорода
13. Измерение аэробной производительности организма спортсмена**.**
14. Измерение анаэробной производительности организма.

**5.2 Задания для самостоятельной работы**

*Контроль за учебно-тренировочным процессом.*

1. Определение объёма нагрузки.
2. Определение интенсивности нагрузки.
3. Определение эффективности учебно-тренировочного процесса.

*Регистрация и оценка соревновательной деятельности спортсмена.*

1. Регистрация и оценка соревновательной деятельности в спортивных играх.
2. Регистрация и оценка соревновательной деятельности в единоборствах.
3. Регистрация и оценка соревновательной деятельности в видах спорта со сложной координацией.
4. Регистрация и оценка соревновательной деятельности в циклических видах спорта.

*Методы оценки возможностей спортсменов в различных видах спорта.*

1. Классификация методов оценки двигательных возможностей спортсменов.
2. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в видах спорта со сложной координацией.
3. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в циклических видах спорта.
4. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в единоборствах.
5. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в спортивных играх.

*Диагностика уровня общей физической и специальной физической работоспособности.*

1. Измерение и оценка уровня специальной физической работоспособности.
2. Измерение и оценка уровня общей физической работоспособности.

*Изучение динамики физических качеств спортсмена в годичном цикле подготовки.*

1. Измерение и оценка выносливости.
2. Измерение и оценка скоростно-силовых качеств.
3. Измерение и оценка силовых качеств.
4. Измерение и оценка гибкости.
5. Измерение и оценка координации движений.

 **5.3** **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Методы измерения общей физической подготовленности спортсменов.
2. Методы измерения специальной физической подготовленности.
3. Методы оценки стандартной и индивидуальной техники физических упражнений.
4. Компоненты общей физической подготовки и специальной физической подготовки.
5. Методы измерения стандартной и индивидуальной техники физических упражнений.
6. Особенности измерений параметров соревновательной деятельности в циклических видах спорта с проявлением выносливости.
7. Характерные особенности процесса контроля за изменением сложных технических действий спортсменов, имеющих опыт спортивной деятельности.
8. Особенности измерений параметров соревновательной деятельности в циклических спринтерских видах спорта.
9. Методы определения уровня физической подготовленности спортсменов в многоборьях.
10. Особенности измерений и оценки параметров соревновательной деятельности скоростно-силовых видов спорта.
11. Особенности измерений и оценки параметров соревновательной деятельности в видах спорта со сложной координации движений.
12. Особенности измерений и оценки параметров соревновательной деятельности в спортивных играх.
13. Особенности измерений и оценки параметров соревновательной деятельности характеристик единоборств.
14. Измерение общей физической работоспособности.
15. Оценка уровня технико-тактической подготовленности.
16. Определения психологической готовности к соревновательной деятельности.
17. Определений способности спортсмена адаптироваться к большим физическим нагрузкам.
18. Оценка способностей занимающихся физкультурой и спортом к восстановлению от физических нагрузок.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1 | Устный опрос  |
| 2. | Тема 2 | Проверка задания по определению объёма нагрузки, интенсивности и эффективности учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Тема 3 | Проверка задания по регистрации и оценки эффективности соревновательной деятельности |
| 4. | Тема 4 | Устный опрос  |
| 5. | Тема 5 | Проверка заданий по диагностики уровня работоспособности Измерение и оценка уровня специальной физической работоспособности. Измерение и оценка уровня общей физической работоспособности. |
| 6. | Тема 6 | Проверка заданий по изучению динамики развития физических качеств. Измерение и оценка выносливости. Измерение и оценка скоростно-силовых качеств. Измерение и оценка силовых качеств. Измерение и оценка гибкости. Измерение и оценка координации движений. |
| 7. | Тема 7, 8 | Устный опрос |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания | ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Учебник для студентов вузов.  | Л.П.Матвеев | М. -Советский спорт339с. | 2010 | + |  |
| 2. | Теория и методика юношеского спорта: Учебник для студентов вузов | В.Г.Никитушкин |  М. – Физическая культура 203с. | 2010 | + |  |
| 3. | Основы теории и методики физической культуры и спорта | Кокоулина, О.П.  | М. : Евразийский открытый институт | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4. | Физическая культура и физическая подготовка | [Барчуков И. С.](https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=34447) , [Назаров Ю. Н.](https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=34449) , [Кикоть В. Я.](https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=32428) ,[Егоров С. С.](https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=34450) , [Мацур И. А.](https://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=34451) | М. : Юнити-Дана | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Спортивная метрология | Коренберг, В. Б. | М. : Физическая культура | 2008 | + |  |
| 6. | Профессиональный отбор в спорте | Серова Л. К. | М. : Человек | 2011 | + |  |
| 7. | Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов | Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов – 8-е изд. стер | М.: Academia, – 478 с. | 2010 | + |  |
| 8. | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для вузов | И.С.Барчуков, А.А.Нестеров | М.: Academia, – 525 с. | 2009 | + |  |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org>
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Современные проблемы образования [www.v4udsu.ru/science/el\_izd](http://www.v4udsu.ru/science/el_izd)
5. Электронный научный журнал «Современные проблемы науки и образования» <http://www.science-education.ru/>,
6. «Фундаментальные исследования» (научный журнал). [www.rae.ru](http://www.rae.ru)
7. Проблемы современного образования. Электронное периодическое издание. [www.pmedu.ru](http://www.pmedu.ru)
8. Электронно-библиотечная система (ЭБС) iBooks.Ru. Учебники и учебные пособия для университетов http://ibooks.ru/
9. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. Учебники и учебные пособия для университетов <http://www.iprbookshop.ru/>
10. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн http://www.biblioclub.ru
11. Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань» http://e.lanbook.com
12. Электронный библиографический каталог <http://www.union.ru>
13. База данных Эльзивир <http://www.elsevier.ru/products/demo-access/scopus/>
14. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». –

Режим доступа: [[http://biblioclub.ru/](http://www.knigafund.ru/)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/)

**9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft [Power Point](https://officeapplications.net/microsoft-powerpoint/)
* Microsoft Excel
* Microsoft Excel

**9.2 Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Не используются.

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Необходимые материально-технические средства, используемых в учебном процессе:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.