

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор МГПУ



М. В. Антонова

« 26 »

ноября 20 21 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации установленного образца

Общая трудоемкость: 72 часа

Саранск

«Комплексный контроль в подготовке спортсменов»: дополнительная профессиональная программа повышения квалификации.

Составители программы:

Игнатьева Лия Евгеньевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева;

Киреева Юлия Викторовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева.

Рецензенты:

Цыбусова Вера Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарева»

Елаева Е. Е., доцент, кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева.

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

Протокол № ____ от «__» _____ 2021 г., зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

Программа обсуждена на заседании учебно-методического совета факультета физической культуры.

Протокол № ____ от «__» _____ 2021 г., председатель УМС _____ Федотова Г. Г.

Рекомендована научно-методическим советом МГПИ.

Протокол № ____ от «__» _____ 2021 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 (с изменениями и дополнениями);
- «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов» (утв. Минобрнауки России 22.01.2015 N ДЛ- 1/05вн);
- Письмо Минобрнауки России от 21.04.2015 N ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме»);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева»;
- Локальные акты Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева», регулирующие деятельность по реализации дополнительных профессиональных программ.

1.2. Требования к слушателям:

Руководители организаций физической культуры и спорта, тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту, имеющие высшее образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта; либо непрофильное высшее образование или непрофильное среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта, профессиональному спортивному совершенствованию по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя; студенты старших ВО курсов обучения и магистранты по направлениям подготовки Физическая культура и Педагогическое образование (профили Физическая культура; Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности; Физическая культура. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта).

1.3. Форма освоения программы: дистанционная.

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа.

Нормативный срок освоения программы – 2 недели.

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Цель реализации программы – совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления комплексного контроля тренировочно-соревновательного процесса и управления спортивной подготовкой с целью достижения максимальных спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов.

Планируемые результаты обучения. Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

В результате освоения программы качественно изменятся профессиональные компетенции, умения, знания и уровень практического опыта для реализации обобщенных трудовых функций «Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)» и «Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)» (*профессиональный стандарт «Тренер»*):

Виды деятельности (ТФ по ПС)	Профессиональные компетенции (ТД по ПС)	Практический опыт	Умения	Знания
ВД – 1. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (С/02.6)	ПК 1.1. Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по	<ul style="list-style-type: none">• Осуществление педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований;• Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов);• Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в	<ul style="list-style-type: none">• Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки;• Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации;• Оценивать результативность спортивной подготовки на	<ul style="list-style-type: none">• Основы спортивного мониторинга;• Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся;• Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся;• Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

Виды деятельности (ТФ по ПС)	Профессиональные компетенции (ТД по ПС)	Практический опыт	Умения	Знания
	<p>виду спорта (группе спортивных дисциплин) (С/02.6/ТД8)</p>	<p>группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся; • Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования. 	<p>тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся; • Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> • Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности; • Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности; • Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
<p>ВД – 2. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (D/02.6)</p>	<p>ПК 2.1. Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся (D/02.6/ТД8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения; • Анализ показателей самоконтроля занимающихся; • Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося; • Анализ и разбор результатов выступлений занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динами- 	<ul style="list-style-type: none"> • Собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях; • Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; • Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; 	<ul style="list-style-type: none"> • Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами; • Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта; • Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; • Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного про-

Виды деятельности (ТФ по ПС)	Профессиональные компетенции (ТД по ПС)	Практический опыт	Умения	Знания
		ки спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях; <ul style="list-style-type: none"> Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом. 	<ul style="list-style-type: none"> Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки; Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося. 	<p>цесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Комплексный контроль в подготовке спортсменов»

Код профессиональных компетенций	№ п/п	Наименование модулей, тем	Всего час.	В том числе			Формы контроля
				Лекции	Практические	СР	
ПК 1.1 ПК 2.1	1.	Теоретические основы и реализация комплексного контроля в спорте	36	4	18	14	Тестирование
ПК 1.1 ПК 2.1	1.1	Общая схема контроля в подготовке спортсмена	6	4	-	2	КОЗ № 1
ПК 1.1 ПК 2.1	1.2	Контроль тренировочной деятельности	10	-	6	4	КОЗ № 2
ПК 1.1 ПК 2.1	1.3	Контроль соревновательной деятельности	10	-	6	4	КОЗ № 3
ПК 1.1 ПК 2.1	1.4	Контроль подготовленности спортсменов	10	-	6	4	КОЗ № 4
ПК 1.1 ПК 2.1	2.	Управление тренировочным процес-	36	4	16	16	Тестирование

		сом					
ПК 1.1 ПК 2.1	2.1	Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена	8	4	-	4	КОЗ № 5
ПК 1.1 ПК 2.1	2.2	Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена	14	-	8	6	КОЗ № 6
ПК 1.1 ПК 2.1	2.3	Реализация оперативного, текущего и этапного управления в спорте	14	-	8	6	КОЗ № 7
		Итого	72	8	34	30	
ПК 1.1 ПК 2.1		Итоговая аттестация	Проект программы комплексного контроля в избранном виде спорта				

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Комплексный контроль в подготовке спортсменов»

Наименование модуля/темы	Распределение нагрузки по неделям			Форма отчетности по модулю/теме
	1 неделя			
	В	А	Д	
Модуль 1. Теоретические основы и реализация комплексного контроля в спорте	36	-	36	Тест
Тема 1.1 Общая схема контроля в подготовке спортсмена	6	-	6	КОЗ № 1
Тема 1.2 Контроль тренировочной деятельности	10	-	10	КОЗ № 2
Тема 1.3 Контроль соревновательной деятельности	10	-	10	КОЗ № 3
Тема 1.4 Контроль подготовленности спортсменов	10	-	10	КОЗ № 4
Модуль 2. Управление тренировочным процессом	36	-	36	Тест
Тема 2.1 Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена	8	-	8	КОЗ № 5
Тема 2.2 Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена	14	-	14	КОЗ № 6
Тема 2.3 Реализация оперативного, текущего и этапного управления в спорте	14	-	14	КОЗ № 7
Итоговая аттестация	ИА	-		Проект программы комплексного контроля в избранном виде

				спорта
Итого	72	–	72	

В – всего часов, Д – обучение с использованием ДОТ,

А – аудиторные занятия, ИА – итоговая аттестация

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (РАБОЧАЯ ПРОГРАММА)

Темы, количество часов	Виды учебных занятий, учебных работ, количество часов	Содержание
Модуль 1. Теоретические основы и реализация комплексного контроля в спорте, 36 ч		
Тема 1.1. Общая схема контроля в подготовке спортсмена	Лекция, 4 часа	Цель и задачи комплексного контроля в системе подготовки спортсменов. Направления и разновидности комплексного контроля. Организация и формы контроля на различных этапах подготовки спортсменов. Разнообразие и выбор параметров и методов комплексного контроля: педагогических, медико-биологических, психологических. Источники информации о спортсмене. Принципы системности и комплексности в процессе контроля за спортсменами. Информативность, надежность и объективность параметров, тестов, методов и средств комплексного контроля в спорте. Федеральный стандарт спортивной подготовки – как основополагающий документ, регламентирующий отбор занимающихся и комплексный контроль их подготовки в избранном виде спорта.
	Самостоятельная работа, 2 час	Выполнение компетентностно-ориентированного задания № 1.
Тема 1.2. Контроль тренировочной деятельности	Практическое занятие, 6 часов	Понятие о «срочной адаптации» («срочном тренировочном эффекте»). Факторы, определяющие срочный тренировочный эффект. Содержание и организация оперативного, текущего и этапного контроля тренировочной деятельности (матрица контроля тренировочной деятельности, контроль интенсивности работы, контроль стабильности действий, контроль состояния спортсмена). Нагрузка тренировочных воздействий, возможности ее оценки и контроля в спортивной практике. Факторы, определяющие величину и направленность тренировочных нагрузок в спорте. Коррекция тренировочных нагрузок по результатам текущего контроля за состоянием спортсмена.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Выполнение компетентностно-ориентированного задания № 2.
Тема 1.3. Контроль соревновательной деятельности	Практическое занятие, 6 часов	Особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. Содержание и организация оперативного, текущего и этапного контроля соревновательной деятельности в различных видах спорта. Сбор информации о деятельности

		спортсменов в процессе соревнований (учет общего объема нагрузки, двигательной активности и хронометрирование). Качественный и количественный анализ соревновательной деятельности. Контроль объема и интенсивности внешней и внутренней сторон нагрузки соревнований. Оперативный контроль состояния спортсменов. Коррекционные мероприятия в спортивной деятельности.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Выполнение компетентностно-ориентированного задания № 3.
Тема 1.4. Контроль подготовленности спортсменов	Практическое занятие, 6 часов	Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена. Контроль над физической подготовленностью: уровнем развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости, координации и т. д. Разрядные нормы и требования. Контроль за физическим и психическим состоянием спортсмена. Функциональные состояния, их классификация и виды. Тестирование и оценка функциональных состояний и подготовленности спортсменов с применением новых технологий.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Выполнение компетентностно-ориентированного задания № 4.
Модуль 2. Управление тренировочным процессом, 36 ч		
Тема 2.1. Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена	Лекция, 4 часа	Определение управления подготовкой спортсмена. Характеристика управления подготовкой спортсмена. Основные постулаты и операции управления подготовкой спортсмена. Этапы и элементы управления подготовкой спортсмена. Планирование как функция управления.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Выполнение компетентностно-ориентированного задания № 5.
Тема 2.2. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена	Практическое занятие, 8 часов	Понятие моделирования в системе управления подготовкой спортсмена. Группы моделей : модели состояния спортсмена, модели организации тренирующих воздействий. Характеристика обобщенных, групповых и индивидуальных моделей, используемых в практике тренировочной и соревновательной деятельности. Требования к разработке моделей. Построение моделей управления.
	Самостоятельная работа, 6 часов	Выполнение компетентностно-ориентированного задания № 6.
Тема 2.3. Реализация оперативного, текущего и этапного управления в спорте	Практическое занятие, 8 часов	Распределение объема выполняемой работы в течение микро-, мезо- и макроциклов спортивной подготовки. Особенности управления спортивной подготовкой в подготовительном, соревновательном и переходном периодах макроцикла. Коррекция структуры макроцикла на основе особенностей развития спортивной формы. Решение ситуационных задач.

	Самостоятельная работа, 6 часов	Выполнение компетентностно-ориентированного задания № 7.
--	---------------------------------	--

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

Вид контроля	Наполнение фондов оценочных средств	Контролируемые компетенции (или их части)
Текущий контроль	<p>Компетентностно-ориентированные задания № 1-7.</p> <p><u>Продуктом, применимым в профессиональной деятельности, являются материалы самостоятельно выполненных заданий:</u></p> <p>1) № 1 – функциональная и технико-тактическая характеристика вида спорта; перечень параметров, тестов и методов комплексного контроля подготовки спортсмена в избранном виде спорта;</p> <p>2) № 2 – возрастные нормы начала занятий и этапов спортивной подготовки; критерии и показатели оперативного, текущего и этапного контроля тренировочной деятельности (возрастная и квалификационная группа на выбор); сводная таблица изменений функциональных характеристик организма при работе различной мощности (в избранном виде спорта).</p> <p>3) № 3 – критерии и показатели оперативного, текущего и этапного контроля соревновательной деятельности (возрастная и квалификационная группа на выбор); сводная таблица показателей контроля объема и интенсивности внешней и внутренней сторон нагрузки соревнований; критериев и показателей оперативного контроля и самоконтроля состояния спортсменов (в избранном виде спорта).</p> <p>4) № 4 – таблица разрядных норм и требований к уровню развития физических качеств; сводная таблица типологических особенностей личности, должных величин морфофункциональных показателей с учетом возрастных особенностей; критериальная таблица функциональных состояний организма спортсмена в процессе тренировочно-соревновательной деятельности; список критериев и методов самоконтроля за функциональным состоянием и подготовленностью спортсмена; перечень методик по оценке морфофункциональных и психофункциональных свойств организма спортсменов (применительно к избранному спорту).</p> <p>5) № 5 – сводная таблица элементов управления спортивной подготовкой, схема управления подготовкой спортсменов высокой квалификации; перспективный план тренировочного процесса в избранном виде спорта на макроцикл;</p>	<p>Задание № 1 – ПК 1.1, ПК 2.1</p> <p>Задание № 2 – ПК 1.1, ПК 2.1</p> <p>Задание № 3 – ПК 1.1, ПК 2.1</p> <p>Задание № 4 – ПК 1.1, ПК 2.1</p> <p>Задание № 5 – ПК 1.1, ПК 2.1</p>

	6) № 6 – сводная таблица групп моделей в управлении подготовкой спортсменов; «модельные» характеристики организма спортсмена в избранном виде спорта; план тренировочного процесса в избранном виде спорта на мезоцикл; 7) № 7 – структура годового цикла подготовки в избранном виде спорта, средства и методы восстановления (повышения) работоспособности спортсменов в избранном виде спорта с учетом этапа спортивной подготовки, подбор и обоснование вариантов управления.	Задание № 6 – ПК 1.1, ПК 2.1 Задание № 7 – ПК 1.1, ПК 2.1
Промежуточная аттестация	Тестирование	ПК 1.1, ПК 2.1
Итоговая аттестация	Проект программы комплексного контроля в избранном виде спорта	ПК 1.1, ПК 2.1

Компетентностно-ориентированные задания

Задание № 1. Используя предложенный перечень литературы и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта на выбор), выполните следующие задания:

1. Составьте характеристику избранного вида спорта:

Вид спорта –	
Характеристика	Отличительные особенности
Технико-тактическая	
Физиологическая	
Психологическая	

2. Составьте схему комплексного контроля подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

3. Подберите информативные и надежные показатели комплексного контроля подготовленности спортсмена в избранном виде спорта:

Вид спорта	Педагогические	Биомеханические	Медико-биологические	Психологические	Биохимические
------------	----------------	-----------------	----------------------	-----------------	---------------

4. Описать информативные параметры текущего контроля подготовленности спортсмена в избранном виде спорта (не менее пяти).

Физическая подготовленность	Техническая и тактическая подготовленность	Тренировочные нагрузки
-----------------------------	--	------------------------

5. Описать информативные параметры оперативного контроля подготовленности спортсмена в избранном виде спорта (не менее пяти).

Физическое состояние	Техническая и тактическая подготовленность	Тренировочные нагрузки
----------------------	--	------------------------

Задание № 2. Используя предложенный перечень литературы и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта на выбор), выполните следующие задания:

1. Выписать возрастные нормы начала занятий и этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта. Оформить в виде таблицы.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)

2. Подобрать и выписать критерии и показатели оперативного, текущего и этапного контроля тренировочной деятельности (возрастная и квалификационная группа на выбор);

3. Составить сводную таблицу изменений функциональных характеристик организма при работе различной мощности (в избранном виде спорта).

4. Определите индивидуальный диапазон тренировочной зоны с помощью модификации формулы Карванера. Требуется определить, скольким ударам в минуту будут соответствовать значения 50 % и 80 % от максимальной ЧСС (диапазон индивидуальной тренировочной зоны).

Первое действие. Отнимите у мужчин половину возраста от 205, у женщин – возраст от 220. Этим расчетом определим значение максимальной ЧСС.

Пример: • мужчины: $205 - 18/2 = 196$ уд/мин;
• женщины: $220 - 18 = 202$ уд/мин.

Второе действие. Отнимите значение пульса в спокойном состоянии (мужчины – 60 уд/мин, женщины – 65 уд/мин) от максимального пульса:

Пример: • мужчины: $196 - 60 = 136$ уд/мин;
• женщины: $202 - 65 = 137$ уд/мин.

Третье действие – определение нижней границы тренировочной зоны. Умножьте значение, полученное во втором действии, на 50 %, затем прибавьте пульс в спокойном состоянии:

Пример: • мужчины: $136 * 0,50 = 68$ уд/мин + 60 уд/мин = 128 уд/мин;
• женщины: $137 * 0,50 = 68,5$ уд/мин + 65 уд/мин = 133,5 уд/мин.

Таким образом, нижний предел тренировочной зоны составляет у мужчин 128 уд/мин, у женщин – 133,5 уд/мин. Если после выполнения упражнения ваше сердце бьется медленнее этого значения, то это свидетельствует о том, что вы недостаточно нагрузили себя.

Четвертое действие – определение верхней границы тренировочной зоны. Умножьте значение, полученное во втором действии на 80 %. Затем добавьте значение пульса в спокойном состоянии.

Пример: • мужчины: $136 * 0,80 = 108,8$ уд/мин + 60 уд/мин = 168,8 уд/мин;
• женщины: $137 * 0,80 = 109,6$ уд/мин + 65 уд/мин = 175 уд/мин.

Пульс у мужчин 168,8 уд/мин и у женщин 175 уд/мин – верхняя граница тренировочной зоны. Если после выполнения упражнения ваше сердце бьется чаще, чем 168 уд/мин (мужчины) и 175 уд/мин (женщины), значит нагрузка чрезмерна для вас, неадекватна вашему уровню подготовленности, здоровью.

5. Определите оптимальную частоту сердечных сокращений. При использовании ЧСС для индивидуального дозирования нагрузки также следует уметь определять оптимальную ЧСС по формулам:

- для начинающих: $ЧСС = 170 - \text{возраст}$;
- для занимающихся регулярно в течение 1-2 лет: $ЧСС = 180 - \text{возраст}$;
- для готовящихся к соревнованиям: $ЧСС = 170 - \frac{1}{2} \text{возраста}$.

Задание № 3. Используя предложенный перечень литературы и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта на выбор), выполните следующие задания:

1. Подобрать и выписать критерии и показатели оперативного, текущего и этапного контроля соревновательной деятельности (возрастная и квалификационная группа на выбор);
2. Составить сводную таблицу показателей контроля объема и интенсивности внешней и внутренней сторон нагрузки соревнований в избранном виде спорта;
3. Составить перечень критериев и показателей оперативного контроля и самоконтроля состояния спортсменов (в избранном виде спорта).

Задание № 4. Используя предложенный перечень литературы и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта на выбор), выполните следующие задания:

1. Составить таблицу разрядных норм и требований к уровню развития физических качеств спортсменов на разных этапах подготовки в избранном виде спорта;
2. Составить сводную таблицу типологических особенностей личности, должных величин морфофункциональных показателей с учетом возрастных особенностей;
3. Составить критериальную таблицу функциональных состояний организма спортсмена в процессе тренировочно-соревновательной деятельности;
4. Составить список критериев и методов самоконтроля за функциональным состоянием и подготовленностью спортсмена (применительно к избранному спорту);
5. Составить перечень сквозных тестов по оценке морфофункциональных и психофункциональных свойств организма спортсменов (применительно к избранному спорту).

Задание № 5. Используя предложенный перечень литературы и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта на выбор), выполните следующие задания:

1. Опишите элементы управления подготовкой спортсмена избранном виде спорта.

Элемент управления	Характеристика элемента

2. Постройте схему «Структура и последовательность операций управления подготовкой спортсменов высокой квалификации»
3. Предложите планирование тренировочного процесса на макроцикл в избранном виде спорта (возрастной период и уровень квалификации на выбор).

Задание № 6. Используя предложенный перечень литературы и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта на выбор), выполните следующие задания:

1. Опишите варианты моделей в управлении спортивной подготовкой спортсменов.

Название группы	Характеристика

2. Предложите модель, отражающую морфологические особенности организма и возможности его отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта («модельные» характеристики).

3. Разработайте модель тренировочного процесса на мезоцикл в избранном виде спорта (возрастной период и уровень квалификации на выбор).

Задание № 7. Используя предложенный перечень литературы и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта на выбор), выполните следующие задания:

1. Спортсмен в избранном виде спорта в возрасте 24 года, спортом занимается 12 лет, мастер спорта, этап спортивной подготовки – высшего спортивного мастерства, в новом спортивном сезоне готовится принять участие в двух крупных международных соревнованиях. Сформулируйте структуру годичного цикла системы спортивной подготовки, с выделением временных критериев. Уточните объемы аэробных и анаэробных нагрузок и их направленность в конкретных мезоциклах.

2. Внесите в таблицу виды тренировок, подобранные по уровням интенсивности нагрузки, уточните лактатные границы биохимических исследований для каждого вида тренировки.

Уровень	% МПК	% ЧСС, макс.	Тренировки
1	55-65	60-70	
2	66-75	71-75	
3	76-80	76-80	
4	81-90	81-90	
5	91-100	91-100	

3. Подберите средства и методы восстановления (повышения) работоспособности спортсменов в ИВС с учетом этапа спортивной подготовки. Обоснуйте целесообразность и рациональность сделанного Вами выбора.

4. При выполнении ступенчато-возрастающей нагрузки на тредмиле (эргоспирометрии) для оценки физической работоспособности получены следующие результаты:

Варианты результатов	1	2	3	4	5	6
O ₂ макс, мл.	45	48	55	60	78	82
ЧСС макс, уд/мин.	200	192	196	190	176	184
O ₂ пано, мл.	35	40	40	50	60	60
ЧСС пано, уд/мин.	150	180	164	170	162	150

Примечание: O₂ макс, мл. – максимальное потребление кислорода, ЧСС макс, уд/мин. – зарегистрированная максимальная ЧСС, O₂ пано, мл. – потребление кислорода на уровне ПАНО, ЧСС пано, уд/мин. – ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Дайте оценку аэробным возможностям физической работоспособности спортсменов, порекомендуйте предпочтительное направление тренировочного процесса.

5. Провести регистрацию достижений в соревнованиях и тестах в начале и конце очередного этапа подготовки. Дать оценку зависимости между приростами достижений в соревновательных упражнениях и тестах, с одной стороны, и частными объемами нагрузок за этап – с другой (в графическом виде).

Тестовые материалы по 1 модулю

1. Уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это:

- А) состояние спортсмена;
- Б) подготовленность спортсмена;
- В) готовность спортсмена.

2. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это:

- А) текущее состояние;
- Б) оперативное состояние;
- В) готовность спортсмена.

3. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий, это:

- А) срочный тренировочный эффект;
- Б) отставленный тренировочный эффект;
- В) кумулятивный тренировочный эффект.

4. Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований, это:

- А) срочный тренировочный эффект;
- Б) отставленный тренировочный эффект;
- В) кумулятивный тренировочный эффект.

5. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.) которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях?

- А) контроль за подготовкой спортсмена;
- Б) комплексный контроль;
- В) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

6. Результаты двигательных тестов свидетельствуют:

- А) об уровне физического развития;
- Б) об уровне физической подготовленности;
- В) об уровне функционального состояния.

7. Эти резервы представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок:

- А) адаптационные;
- Б) физиологические;
- В) биологические;
- Г) анатомические.

8. Относительно точные количественные критерии, с помощью которых в физическом воспитании определяют уровень физической подготовленности

- А) нормативные требования;
- Б) квалификационные требования;
- В) спортивные разряды;
- Г) результаты тестов.

9. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- А) тренировочной нагрузки;
- Б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- В) технической, тактической и физической подготовленности;
- Г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена.

10. По величине воздействия на организм спортсмена нагрузки делятся на:

- А) малые, средние, значительные и большие;
- Б) тренировочные и соревновательные;
- В) психологические, координационные, скоростные;
- Г) все перечисленные.

11. Принцип комплексности тестирования сводится к следующему:

- А) более высоких результатов достигают спортсмены, обладающие задатками, специфическими для данного вида спорта;
- Б) для отбора используются критерии, наиболее адекватно характеризующие спортсмена на разных этапах отбора, в частности, при ориентации – одаренность новичка; при селекции – способности спортсмена; при квалификации – качества спортсмена;
- В) отбор наиболее достоверен при освидетельствовании спортсмена посредством разносторонних методов, и прежде всего медико-физиологических, психологических, социологических и др.

12. Какие особенности изменений функции систем организма во время и после выполнения дозированной нагрузки указывают на то, что работу выполнял спортсмен?

- А) время двигательных рефлексов сокращается, возбудимость и лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены;
- Б) время двигательных рефлексов увеличивается, лабильность мышц повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах больше, а в относительных меньше, изменения в крови менее выражены;

В) время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц не изменяется, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода не изменяется, ЧСС в абсолютных величинах меньше, а в относительных больше, изменения в крови более выражены;

Г) время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос больше, а коэффициент использования кислорода меньше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены.

13. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...

- А) адаптацией;
- Б) спортивной тренировкой;
- В) физической подготовкой;
- Г) нагрузкой.

14. Оценка состояния подготовленности спортсмена предусматривает оценку:

- А) антропометрических данных;
- Б) функциональных возможностей организма;
- В) техники и результатов, показанных на соревнованиях;
- Г) специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности и психологического состояния и поведения на соревнованиях.

15. Контроль технической подготовленности заключается в оценке:

- А) количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Б) уровня основных физических качеств;
- В) целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях;
- Г) близости к эталонному показателю.

16. Контроль тактической подготовленности заключается в:

- А) оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Б) оценке уровня основных физических качеств;
- В) оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях;
- Г) степени близости к эталонному показателю тактического мастерства.

17. Контроль тренировочных воздействий заключается в:

- А) оценке количественной и качественной сторон действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Б) систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом;
- В) оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях и тренировках;
- Г) объеме и интенсивности выполнения нагрузок за определенный период.

18. Критериями технического мастерства спортсмена являются:

- А) объем техники, разносторонность техники и эффективность;
- Б) показанный технический результат;
- В) эстетическая красота;

Г) количественные показатели техники.

19. По изменению каких показателей, определенных в состоянии покоя, можно судить о динамике тренированности спортсмена в процессе круглогодичной тренировки?

- А) объем сердца, максимальная вентиляция легких /МВЛ/, максимальная произвольная вентиляция легких /МПВ/, систолический объем /СО/, минутного объема крови /МОК/, жизненная емкость легких /ЖЕЛ/;
- Б) МВЛ, МПВ, объем сердца, СО, МОК;
- В) МВЛ, МПВ, частота сердечных сокращений /ЧСС/, жизненного показателя;
- Г) ЖЕЛ, жизненный показатель, объем сердца, СО, МОК.

20. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- А) исходный, рубежный, итоговый;
- Б) предварительный, основной, заключительный;
- В) педагогический и медико-биологический;
- Г) оперативный, текущий, этапный.

21. Какие факторы внешней среды необходимо учитывать при проведении комплексного контроля?

- А) результаты в соревнованиях, количество стартов, динамика эффективности выступлений;
- Б) состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климат конкретной местности, социально– психологическая обстановка, объективность судейства и т.п.;
- В) измерения в покое, стандартные измерительные процедуры, максимальные тесты;
- Г) педагогические, биологические, психологические, социологических и иные.

22. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- А) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- Б) наивысший уровень развития физических качеств;
- В) здоровье спортсмена и общественное признание;
- Г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Тестовые материалы по 2 модулю

1. Что является характерной особенностью сложной управляемой системы?

- А) порядок взаимосвязи и соотношения различных сторон подготовки, соотношения параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Б) управление системой возможно при наличии прямой и обратной связи;
- В) функционально замкнутый характер построения управления по универсальному трехтактному принципу;
- Г) в какой последовательности повторяются или чередуются однородные, комплексные или однонаправленные по типу мезоциклы и микроциклы.

2. Какие компоненты представляют прямую связь в системе управления совершенствованием спортивного мастерства?

А) оценка изменения состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий, изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта, особенности питания и других факторов;

Б) постановка цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирование предстоящих тренирующих воздействий, планирование и программирование системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

В) проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой;

Г) изучение исходного тестирования различных сторон подготовленности, а также анализа предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов.

3. Какие компоненты представляют обратную связь в системе управления совершенствованием спортивного мастерства?

А) оценка изменения состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий, а также сличение их с модельными характеристиками, изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта, особенности питания и других факторов;

Б) постановка цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирование предстоящих тренирующих воздействий, планирование и программирование системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

В) проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой.

4. На основе чего осуществляется корректировка тренировочных программ?

А) оценка изменения состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемых в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий;

Б) постановки цели, прогнозирования спортивных достижений, моделирования имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирования предстоящих тренирующих воздействий, планирования и программирования системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

В) сравнения показателей прямой и обратной связи, проявившейся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой;

Г) изучение исходного тестирования различных сторон подготовленности, а также анализа предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов.

5. Прогнозирование – это:

А) мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности;
Б) упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта;

В) вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели;

Г) составление на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства конкретной тренировочной документации, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде.

6. Что представляет собой моделирование в управлении совершенствованием спортивного мастерства?

А) мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности;
Б) упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта;

В) вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели;

Г) поиск некоторых оптимальных по заданному критерию вариантов построения управляемой структуры.

7. Какие группы моделей разрабатываются для управления совершенствованием спортивного мастерства?

А) характеризующие структуру соревновательной деятельности и основные стороны подготовки спортсмена;

Б) отражающие состояния спортсмена и организации тренирующих воздействий;

В) отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного макроцикла, тренировочных занятий и их частей;

Г) отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных его функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства.

8. Совокупность методических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, составление конкретной тренировочной документации, называется...

А) планированием;

Б) комплексным контролем;

В) документом планирования;

Г) учетом.

9. Что собой представляет планирование в управлении совершенствованием спортивного мастерства?

А) мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности;

Б) вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели;

В) составление, на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства, конкретной тренировочной документации, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде по распределению во времени;

Г) создание информационных банков стандартизированных тренировочных программ, а также разработку целевых заданий и стандартных алгоритмов для осуществления конкретных процедур планирования на основе выделения структуры, типизации и моделирования различных по длительности циклов тренировки.

10. Какие типы планирования используются в теории спортивной тренировки?

- А) оперативное, текущее и этапное;
- Б) комплексное, педагогическое;
- В) перспективное, годовое, текущее и оперативное;
- Г) макроцикловое, мезоцикловое, микроцикловое.

11. Документы перспективного планирования процесса подготовки спортсменов:

- А) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
- Б) план-график годового цикла, годовые планы подготовки;
- В) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
- Г) дневник самоконтроля.

12. Документы текущего процесса подготовки спортсменов:

- А) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
- Б) план-график годового цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
- В) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
- Г) дневник самоконтроля.

13. Документы оперативного планирования:

- А) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки спортсменов;
- Б) план-график годового цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки;
- В) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию;
- Г) дневник самоконтроля.

14. Основной документ содержания учебной работы по виду спорта:

- А) план работы;
- Б) учебный план;
- В) учебная программа;
- Г) конспект урока.

15. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется...

- А) спортивным отбором;
- Б) спортивной ориентацией;
- В) педагогическим тестированием;

Г) диагностикой предрасположенности.

16. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется ...

- А) тестированием достижений и развития;
- Б) диагностикой достижений и развития;
- В) спортивным отбором;
- Г) анализом и оценкой одаренности.

17. При появлении ошибок в изучаемых упражнениях следует начинать их исправления (коррекцию):

- А) в деталях техники упражнения;
- Б) в основе техники упражнения;
- В) в заключительной фазе упражнения;
- Г) основной фазе упражнения.

18. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- А) втягивающий, базовый, восстановительный;
- Б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- В) тренировочный и соревновательный;
- В) осенний, зимний, весенний, летний;
- Г) подготовительный, основной, заключительный.

19. Макроцикл – это:

- А) малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий;
- Б) средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;
- В) большой тренировочный цикл полугодового, годового, многолетнего периода, связанного с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов;
- Г) цикл тренировки продолжительностью до года.

20. Мезоцикл – это:

- А) малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий;
- Б) средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;
- В) большой тренировочный цикл полугодового, годового, многолетнего периода, связанного с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов;
- Г) цикл тренировки продолжительностью до года.

21. Микроцикл – это:

- А) малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий;
- Б) базовые и ударные этапы подготовки;
- В) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель;
- Г) цикл тренировки продолжительностью до одного месяца.

22. Микроцикл, который характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, называется...

- А) базовым;
- Б) контрольно-подготовительным;
- В) ударным;
- Г) втягивающим.

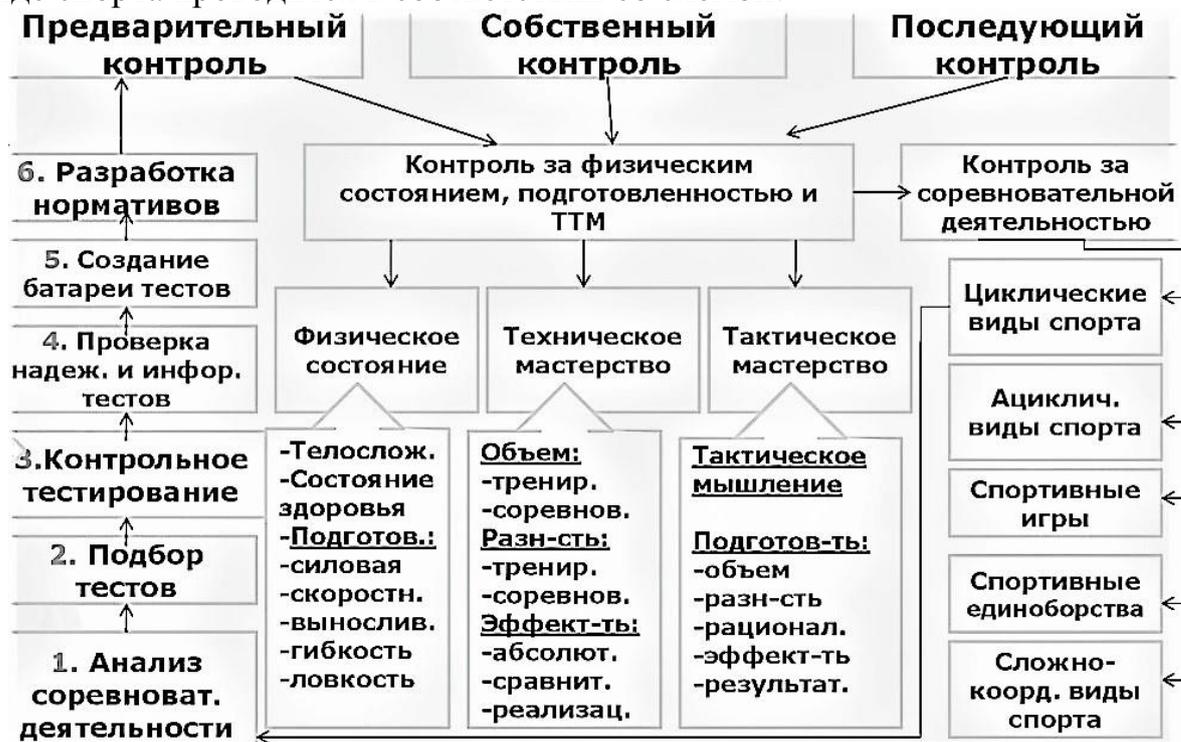
Итоговая аттестация

(Проект программы комплексного контроля в избранном виде спорта)

Проект – конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой слушателей.

Требования к проекту

1. Содержание представленного проекта соответствует теме дополнительной профессиональной программы.
2. Проект создается во время обучения и по итогам освоения дополнительной профессиональной программы.
3. При групповой форме разработки и представления проекта предусматривается дифференциация заданий и распределение обязанностей внутри группы слушателей.
4. Разработка проекта программы комплексного контроля в избранном виде спорта проводится в соответствии со схемой:



Программа включает:

1. Спортивный и врачебный анамнез (анализируется соревновательная деятельность, состояние здоровья спортсмена):

- А) вид спорта;
- Б) возрастная группа;
- В) группа подготовки;
- Г) соревновательная успешность в динамике;
- Д) частота возникновения острых и обострения хронических заболеваний;
- Е) наличие и характер хронических заболеваний;
- Ж) наличие и характер травм

2. Подбор тестов, аутентичных для избранного вида спорта, предназначенных для контроля за физическим состоянием, подготовленностью и технико-тактическим мастерством спортсмена.

3. Контрольное тестирование (апробирование и отбор наиболее надежных и информативных тестов).

4. Создание батареи сквозных тестов и разработка контрольных нормативов для оперативного, текущего и этапного контроля.

5. Разработку содержания дневника самоконтроля для спортсмена.

6. Разработку плана контроля (календарного), ассоциированного с тренировочной и соревновательной деятельностью.

5.2. Критерии оценки качества освоения программы

За выполнение каждого компетентностно-ориентированного задания слушатель получает по 1 баллу (максимальное количество баллов - 7).

Основные показатели оценки компетентностно-ориентированного задания

Предметы оценивания	Объекты оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
ПК 1.1 ПК 2.1	Компетентностно-ориентированное задание	Уровень совершенствования (формирования) профессиональных компетенций	1 балл выставляется слушателю, если он показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой; его ответы на вопросы даже частично носят проблемный характер, при раскрытии особенностей развития тех или иных профессиональных идей используются материалы современных пособий; используется терминология предметной области дисциплины; ответы на вопросы имеют логически выстроенный характер, используются такие мыслительные операции,

			как сравнение, анализ и обобщение; имеется личная точка зрения слушателя.
			0 баллов выставляется слушателю, если он не показал освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций); обнаруживается отсутствие владением материалом в объеме изучаемой дисциплины; при раскрытии особенностей развития тех или иных профессиональных идей не используются материалы современных источников; представление профессиональной деятельности не рассматривается в контексте собственного профессионального опыта, практики его организации; ответы на вопросы не имеют логически выстроенного характера, не используются такие мыслительные операции, как сравнение, анализ и обобщение.

Основные показатели оценки тестирования

При 90% правильных ответов – 5 баллов,
от 75% до 89% – 4 балла,
от 60% до 74% – 3 балла,
менее 59% – 2 балла.

За два тестирования слушатель может получить максимально 10 баллов.

Слушатель допускается к итоговой аттестации только при условии получения не менее 13 баллов из 17.

Основные показатели оценки проекта

Предметы оценивания	Объекты оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
ПК 1.1 ПК 2.1	Проект программы комплексного контроля в избранном виде спорта	1. Соответствие структуры и содержания проекта современным нормативно-правовым документам в сфере спорта	1.1. Соответствует современным нормативно-правовым документам в сфере спорта
		2. Научная обоснованность представляемого материала (соответствие современным	2.1. Соответствует современным знаниям по предмету. 2.2. Наличие обоснования исследуемой проблемы

Предметы оценивания	Объекты оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
		знаниям по предмету)	2.3. Результаты проекта соответствуют поставленным цели и задачам
		3. Оформление проекта в соответствии с требованиями	3.1. Структура проекта соответствует требованиям. 3.2. Объем проекта соответствует требованиям.

Шкала оценивания по каждому критерию:

0 – критерий не представлен;

1 балл – критерий представлен частично;

2 балла – критерий представлен на допустимом уровне;

3 балла – критерий полностью представлен.

Максимальное количество баллов – 18 баллов.

Слушатель получает отметку «зачтено» и считается успешно закончившим обучение, если набранная им на итоговой аттестации сумма баллов не менее 14.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, психолого-педагогическую квалификацию и систематически занимающимися научной и/или научно-методической деятельностью. Преподаватели должны иметь ученую степень и/или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации программы

Материально-техническая база вуза, обеспечивающая проведение всех видов работы слушателей, предусмотренных учебно-тематическим планом:

- учебные аудитории, оснащенные компьютерами, имеющими подключение к системе Интернет и программное обеспечение, позволяющее работать с системой дистанционного образования Moodle,
- мультимедийные средства поддержки обучения, адаптированные под современные форматы и требования;
- ресурсы для обучения людей с ограниченными возможностями;
- информационные базы как общеразвивающего, так и профессионального профиля;

- библиотечные ресурсы.

6.3. Учебно-методическое обеспечение программы

а) основная литература

1. Комарова, Н. А. Спортивная антропология : учебно-методическое пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, Л. Е. Игнатьева, Л. Г. Майдокина ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2019. – 1 CD-ROM. – Заглавие с экрана. – Текст : электронный.

2. Пожарова, Г. В. Традиционные и современные методы диагностики здоровья и функциональной подготовленности спортсменов : учебное пособие / Г. В. Пожарова, Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2015. – 1 CD-ROM. – Заглавие с экрана. – Текст : электронный.

3. Психофизиологические аспекты спортивной деятельности : монография / В. П. Власова, Л. Г. Майдокина, Л. Е. Игнатьева, Ю. В. Киреева, С. В. Тарасова, К. В. Извеков, В. В. Извеков / под общ. ред. В. П. Власовой ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2018. – 163 с. – Текст : непосредственный.

б) дополнительная литература

1. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх : учебное пособие / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – Москва : Советский спорт, 2010. – 336 с. – Текст : непосредственный.

2. Крикуха, Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 150 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199> (дата обращения: 17.04.2020). – Текст : электронный.

3. Корягина, Ю. В. Комплексный контроль в футболе : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, Ю. И. Сиренко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 136 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608> (дата обращения: 17.04.2020). – Текст : электронный.

4. Спортивная медицина : учебник / авт.-сост. В. П. Власова ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2019. – 323 с. – 1 CD-ROM. – Заглавие с экрана. – Текст : электронный.

5. Фомина, Е. В. Физическая антропология: дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев ; Московский педагогический государственный университет. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 188 с. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472085> (дата обращения: 17.04.2020). – ISBN 978-5-4263-0480-2. – Текст : электронный.

6.4. Информационное обеспечение программы

<http://www.sportmedi.ru> – Спортивная медицина.

<http://www.lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

<https://www.garant.ru/> – Законодательство.

<https://www.minsport.gov.ru> – Сайт Министерства спорта Российской Федерации.

6.5. Общие требования к организации образовательного процесса

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Комплексный контроль в подготовке спортсменов» рассчитана на 72 часа. Содержание курса направлено на формирование компетенций, необходимых для осуществления комплексного контроля тренировочно-соревновательного процесса и управления спортивной подготовкой с целью достижения максимальных спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов.

Особенностями программы являются:

- модульная структура;
- компетентностный подход к обучению и оценке результатов освоения программы;
- использование современных информационных и коммуникационных технологий, в том числе электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих возможность формирования индивидуальной траектории обучения без отрыва от основной профессиональной деятельности;
- использование интерактивных методов обучения (метода проектов, выполнение практических задач);

В связи с дистанционной формой освоения программы возрастает объем самостоятельной работы слушателей. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Слушатели после оформления на программу получают доступ к учебным материалам, которые изучают согласно учебному плану. Вместе с тем к каждому слушателю прикрепляется преподаватель, к которому слушатель может обратиться с вопросами по телефону, электронной почте или с помощью системы дистанционного образования Moodle.