

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Монахова Елена Геннадьевна*

## **КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА**

*Методические указания по изучению дисциплины  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Монахова Е.Г.

Комплексный подход в подготовке спортсмена: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» /Е.Г.Монахова. – Новокузнецк ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 11 с. – Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

Е.Г. Монахова, 2020  
Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	5
4. Тематика рефератов .....	6
5. Тестовые задания.....	6
6. Вопросы к зачету .....	7
7. Рекомендуемая литература и электронные источники .....	9

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Комплексный контроль в подготовке спортсмена» является освоение формирования системы знаний о содержании и реализации комплексного контроля в тренировочной и соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

## **2. Разделы дисциплины**

1. Теоретико-методические аспекты комплексного контроля в подготовке спортсмена.
2. Параметры, средства и методы комплексного контроля в подготовке

спортсмена в различных видах спорта.

### 3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Теоретико-методические аспекты комплексного контроля в подготовке спортсмена.	<p>Понятие о комплексном контроле в спорте. Виды комплексного контроля. Краткая характеристика спортивной тренировки как управляемого процесса. Установление исходного состояния спортсмена, обоснование модели планирования и организации тренировочного процесса, организация системы комплексного контроля. Управление тренировочным процессом. Этапное управление, текущее управление, оперативное управление тренировочным процессом.</p> <p>Виды комплексного контроля. Этапные состояния и их определение. Текущие состояния и их определение. Оперативные состояния и их определения. Условия проведения комплексного контроля. Требования к показателям, используемым в процессе комплексного контроля и их грамотное использование.</p>
	Параметры, средства и методы комплексного контроля в подготовке спортсмена в различных видах спорта.	<p>Психологический, медико-биологический (методы функциональной диагностики состояния кардио-респираторной системы, биохимические показатели), педагогический в циклических, скоростно-силовых, игровых и сложно-координированных видах спорта.</p> <p>Оценка физической работоспособности при помощи теста РВС–170. Регистрация показателей кардио-респираторной системы и ее вегетативной регуляции при пульсе 170 ударов в минуту. Оценка физической работоспособности при помощи Гарвардского степ-теста. Регистрация показателей кардио-респираторной системы и ее вегетативной регуляции при подъеме/спуске на степ-платформу. Исследование состояния нервной системы при помощи проб Ромберга,</p>

		пальцево-носовой и Теппинг-теста. Оценка функционального состояния нервной системы.
--	--	---

#### **4. Тематика рефератов**

1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
2. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта.
3. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
4. Методы контроля.
5. Контроль как компонент управления. Основные положения контроля.
6. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле.
7. Методика оценивания результатов в тестах. Комплексная оценка.
8. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности.
9. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.
10. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.

#### **5. Тестовые задания**

***1. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это ....***

- 1) текущее состояние;
- 2) оперативное состояние;
- 3) готовность спортсмена.

***2. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий называется:***

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

**3. Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований называется:**

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

**4. 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:**

- 1) контроль за подготовкой спортсмена;
- 2) комплексный контроль;
- 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

## **6. Вопросы к зачету**

1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
2. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта.
3. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
4. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
5. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
7. Методы контроля и оценки за развитием скоростных способностей спортсменов.

8. Методы контроля и оценки за уровнем развития выносливости спортсменов

9. Методы контроля и оценки уровня развития координационных способностей спортсменов.

10. Комплексный контроль за технической подготовленностью спортсменов.

11. Комплексный контроль за тактической подготовленностью спортсменов.

12. Контроль за факторами внешней среды.

13. Контроль как компонент управления. Основные положения контроля.

14. Направления и разновидности комплексного контроля.

15. Показатели функциональной подготовленности спортсменов.

16. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсменов.

17. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле.

18. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах.

19. Методика оценивания результатов в тестах. Комплексная оценка.

20. Информативность и надежность тестов комплексного контроля.

21. Комплексный контроль в спорте высших достижений.

22. Оперативный контроль соревновательной деятельности в циклических и игровых видах

23. спорта.

24. Программа комплексного контроля в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов.

25. Содержание и организация текущего контроля соревновательной деятельности.

26. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.

27. Содержание и организация оперативного контроля тренировочной деятельности.

28. Содержание и организация текущего контроля тренировочной деятельности.

29. Содержание и организация этапного контроля тренировочной деятельности.

30. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.

### **7. Рекомендуемая литература и электронные источники**

1. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов : монография / В. В. Иванов – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. : ил. – (Наука - спорту. Основы тренировки). – Библиогр.: с. 225-256. – Текст : непосредственный.

2. Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М. А. Аварханов ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Электронные текстовые данные. – Москва : МПГУ, 2015. – 120 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469432> (дата обращения: 21.09.2020). – 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. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2012. – 136 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

4. Корягина, Ю. В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, С. В. Нопин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра

теории и методики футбола и хоккея. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2016. – 138 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459420>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.