

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.30

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Виды контроля в спорте и фитнесе

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)

Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Курс	3	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	64	64
Контроль	3,75	3,75
Итого	72	72

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.п.н., доцент, Назаренко н.Н..

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2031 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель – дисциплины «Виды контроля в спорте и фитнесе». Формирование у будущих специалистов по физической культуре универсальных и общепрофессиональных компетенций обучающихся, характеризующих этапы освоения образовательной программы, базовых методов контроля в спорте и фитнесе, знаний в профессиональной области деятельности и умений использовать их в своей практической работе.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Физическая культура и спорт», «Методы исследовательской (проектной) деятельности в сфере тренерской деятельности и фитнес-индустрии», «Основы медицинских знаний», «Анатомия и физиология человека. Спортивная».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Информационно-коммуникационные технологии в области физической культуры и спорта», «Управление методической деятельностью спортивной школы», «Теория спорта», «Технологии подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Физическая подготовка».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК – 9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Учитывает особенности, учебно-тренировочного и соревновательного процесса.	Знать: принципы, условия и задачи занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, Уметь: учитывать принципы и условия совместной деятельности при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса; Владеть: методами контроля физического развития и технической подготовленности занимающихся в спортивной организации;
	ОПК-9.2 Способен организовать различные виды контроля при занятиях спортом и фитнесом	Знать: технологии диагностики, их профилактики и разрешения. Уметь: помогать спортсменам в определении уровня развития физических качеств Владеть: технологией современных методов диагностирования;

	<p>ОПК-9.3.</p> <p>Организовывает прием тестовых нормативов в области физической культуры и спорта и фитнеса</p>	<p>Знать: методы диагностики различных видов спортивной подготовки;</p> <p>Уметь: проектировать рост результатов в различных направлениях спортивной подготовки в процессе занятий спортом и фитнесом;</p> <p>Владеть: методами диагностики физических качеств, аппаратно-программными комплексами.</p>
<p>ОПК – 14</p> <p>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1. Свободно оперирует знаниями в сфере диагностики и контроля в спорте и фитнесе</p>	<p>Знать: методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры, и спорта; этические нормы в области спорта и образования.</p> <p>Уметь: ориентироваться в многообразии контрольных тестов, осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных</p>

		<p>правовых актов условиям договоров.</p> <p>Владеть: – приемами обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; – документами обоснования принимаемых разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; – приемами обоснования принимаемых разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; – составления документов по проведению соревнований; – составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.</p>
	<p>ОПК-14.2.</p> <p>Обеспечивает решение конкретной задачи, выбирая оптимальный способ решения в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>Знать: — требования охраны труда в области образования и физической культуры, и спорта; – меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся; – нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; – судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; – положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; – методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры, и спорта; – этические</p>

		<p>нормы в области спорта и образования.</p> <p>Уметь: – ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; – ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; – анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; – осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.</p> <p>Владеть: – приемами обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; – принципами разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями</p>
	<p>ОПК-14.3. Составляет планирующую документацию, организывает и проводит массовые физкультурные мероприятия в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта</p>	<p>Знать: основы взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>–</p> <p>Уметь: организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта; осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров</p> <p>Владеть: навыками организации совместной деятельности и взаимодействия участников</p>

		деятельности в области физической культуры и спорта
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Виды контроля в спорте и фитнесе	Лек 1	Технологии сбора данных по физической подготовленности спортсменов. Анализ и отбор оптимальных методов тестирования физического состояния человека	3	2	-	-	-
	Лек 2	Современные аппаратно-программные комплексы и методы сбора информации для контроля в фитнесе.	3	2	-	-	-
	Сам.	Выполнение практических заданий. Подготовка докладов и презентаций по разделу .	3	64	-	-	-
	ПА		3	0,25	-	-	-
	Контроль		3	3,75			
		ИТОГО		72	-	-	-

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК – 9)	<i>Доклад с презентацией. Тестовые задания. Вопросы к зачету 1-15.</i>
3	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК – 14)	<i>Вопросы к зачету 1-45.</i>

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Подготовить презентацию и выступить с докладом по теме самостоятельной работы

Тематика по разделу «Правовые основы профессиональной деятельности тренера»:

1. Инновационные методы и средства контроля готовности спортсмена к нагрузкам.
2. Современные аппаратно-программные комплексы и методы сбора информации для контроля физического состояния человека.
3. Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий, по оценке физической подготовленности спортсмена.
4. Технология сбора данных при контроле физической подготовленности
5. Технология сбора данных при контроле технико-тактической подготовленности
6. Технология сбора данных при контроле психологической подготовленности.
7. Инновационная комплексная система информационная система контроля «Скрин-экстрим»

Примечание: Студент выбирает тему для доклада и презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

Критерии оценки: оценочное средство - доклад, презентация

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Курс 3

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Роль и значение диагностики и врачебно-педагогического контроля при физкультурно-оздоровительной деятельности
2.	Понятие «диагностика» – учение о методах и принципах распознавания, установления и изучения признаков отклонений от нормальной работы.
3.	Разработка методов и средств обнаружения дефектов, локализация их..
4.	Цель и задачи врачебно-педагогического контроля..
5.	Основные понятия и термины (измерение, педагогическое измерение, критерий, тест, тестовое задание,);

6.	Основные понятия и термины (тест-проба, тестирование, педагогический тест, педагогическое тестирование, результат тестирования, стандарт);
7.	Фундаментальные принципы теории тестирования -
8.	Применение серии одинаковых испытаний к большому количеству испытуемых. статистическая обработка результатов, выделение эталонов оценки
9.	Типы тестов и интерпретация результатов тестирования применительно к оздоровительной физической культуре.
10.	Требования к тесту и процедуре тестирования .
11.	Показатели определения нагрузки.
12.	Функциональная диагностика (для самоконтроля)
13.	Диагностика уровня функционального состояния занимающихся ОФК
14.	Основные показатели ЧСС
15.	Возрастные зоны показателей ЧСС
16.	Расчёт тренировочной интенсивности (примерные зоны интенсивности тренировочных нагрузок в процентном отношении от ЧСС макс. и ЧСС резерв)
17.	Расчет индивидуальных оптимальных показателей пульса
18.	Индивидуальная оценка нагрузки при занятиях ФОД
19.	Методы субъективного оценивания состояния занимающихся физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся
20.	Определение уровня испытываемого стресса. Оценка стрессовых ситуаций Холмса-Райха
21.	Педагогические методы контроля
22.	Предварительный, оперативный , текущий и итоговый контроль
23.	Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся физической культурой
24.	Интерпретация результатов
25.	Педагогические рекомендации занимающимся ДА и ФОД: содержание и обратная связь/контроль.
26.	Контрольные упражнения и тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект основных физкультурных занятий взрослого населения.
27.	Основные методические условия и требования к проведению тестирования в группах.
28.	Диагностические комплексные системы. Показатели и цель использования
29.	Тесты и система оценки физической подготовленности .
30.	Цифровизация процессов комплексного контроля в физкультурно-оздоровительной деятельности
31.	Обзор фитнес-приложений
32.	Особенности применения « умных вещей» при проведении контроля за состоянием занимающихся .
33.	Тесты и система оценки физической подготовленности .
34.	Тесты и система оценки технической подготовленности .
35.	Тесты и система оценки теоретической подготовленности .
36.	Тесты и система оценки психологической подготовленности .
37.	Тесты и система оценки тактической подготовленности .
38.	Технология сбора данных при контроле физической подготовленности
39.	Инновационные методы и средства контроля готовности спортсмена к нагрузкам.
40.	Современные аппаратно-программные комплексы и методы сбора информации для контроля физического состояния человека

41.	Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий, по оценке физической подготовленности спортсмена.
42.	Технология сбора данных при контроле технико-тактической подготовленности
43.	Технология сбора данных при контроле психологической подготовленности.
44	Инновационная комплексная система информационная система контроля «Скрин-экстрим»
45	Антидопинговый контроль в спорте

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
3	Зачет (устно)	«зачтено»	Выполнение тестовых заданий. Оценка за выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
		«не зачтено»	Оценка за выполнение заданий ниже оценки «удовлетворительно».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Довжик Л.М., Десятникова А.В., Городецкий Д.В.	Психологическая диагностика в спорте	учебное пособие	2025.	ЭБС "IPRbooks"
2.	Мирошников А.Б., Смоленский А.В., Шевцов А.В., Зеличёнок В.Б.	Антидопинговая политика в спорте	учебник	2024	ЭБС «IPRbooks»
3.	Дисько, Е. Н.	Основы теории и методики спортивной тренировки	учебное пособие	2018	ЭБС «IPRbooks»
4.	Андреев В.В., Серова Л.К.	Волевая подготовка в спорте: современные подходы	учебное пособие	2024	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Бапта, Л. Ю.	Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми	учебное пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
2.	Махов С.Ю.	Спортивная тренировка	учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
3.	Аверьянов, И. В.	Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
4.	Григорьева, И. И.	Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса	методические материалы	2016	ЭБС «IPRbooks»
5.	Шустина Б. Н.	Современная система спортивной подготовки	монография	2020	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniium.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет