

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.05.2026 09:59:06  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e626741e412980391b1161d1f936

**Форма оценочного материала для промежуточной аттестации**  
**Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине**  
**Технология проектирования спортивной подготовки, 3 семестр**

Код, направление подготовки	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	«Теория и методика физического воспитания и тренировки»
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

**Типовое задание для контрольной работы:**

**Контрольная работа по курсу «Технология проектирования спортивной подготовки»**

Задание 1: Физиологическая и биохимическая модель в виде спорта для нескольких квалификаций

Методические указания: Составить модель спортсмена в своем виде спорта в виде таблицы:

Вид спорта \_\_\_\_\_ Специализация \_\_\_\_\_

Показатель	Ед.измер.	1	3	1	МС	Примеч.
		юн.				

Задание 2: Составить классификацию физических упражнения в своем виде спорта по их влиянию на морфоструктуры тела

Методические указания: Какой вклад вносит физическая подготовка в обеспечение спортивного результата в виде спорта. Классификацию представить в виде таблицы

Табл. Классификация физических упражнений в виде спорта

ФУ	Метод	Работа		Отдых		Метод	Мышца	Органелла и кач-во
		40-60сек	Максим до 40-60сек	До восстановления	ЧСС 140-150			
Приседания со штангой (пример)	повтор	40-60сек	Максим до 40-60сек	До восстановления	ЧСС 140-150	Повторный	4-глав	Мф-Сила

Задание 3: Составить несколько (3-4) варианта планирования микроцикла для введения в компьютерную программу

Методические указания: Составить в виде таблицы, ввести результаты моделирования и зафиксировать в таблице. Сделать выводы по итогам моделирования

Таблица Моделирование микроцикла.

День	1 вариант		2 вариант		3 вариант		
	Объем	Интен-сть	Объем	Интен-сть	Объем	Интен-сть	
1	100	20					
2	30	100					
3							
4							
5							
6							
7							
Результаты:							
100 м-							
800м-							
10км-							

Примечание: объем: 0-240 минут, интенсивность: 100% - скорость бега на 60 м, 40% - МПК (5-6мин), 30 –АнП (ПАНО), 20% -АэП, 10% - трусца

Резюме:

Задание 4: Составить план подготовки на мезоцикл в подготовительном периоде в Вашем виде спорта.

Методические указания: определить направленность мезоцикла подготовки. Составить месячный план подготовки

Задание 5: Составить годовой план подготовки спортсмена 1 разряда в Вашем виде спорта в табличном и графическом виде.

Методические указания: В табличном виде распределить годовую нагрузку по месяцам по разделам ОФП, СФП и ТТП. Данные взять из Стандарта спортивной подготовки в виде спорта (при отсутствии Стандарта из программы по виду спорта).

Представить созданную таблицу и в графическом виде (Exsel).

Задание 6: Представить образцы документов планирования тренера ДЮСШ.

Методические указания: Представить в электронном или ксерокопии документов планирования в ДЮСШ, включая группы ГСС

Задание 7. Придумать задание по дневнику самоконтроля для стимулирования его ведения (может быть и на более ранних курсах, например по ТФП)

Задание 8. Обоснованность календаря по виду спорта. По каким причинам календарь соревнований в виде построен именно так. (Например: волейбол из летнего вида по сути превратился в зимний) Какие причины вызывают такие явления?

Задание 9. Расписать сроки достижения высших результатов в виде спорта от начала занятий

### Типовые вопросы к зачету:

1. Физиологические основы развития физических качеств

2. Биохимические основы развития физических качеств
3. Основы планирования физической подготовки в спорте
4. Компьютерное моделирование тренировочного процесса
5. Виды планирования тренировочного процесса
6. Документы планирования тренера
7. Построение программ занятий в циклических видах спорта (спортивных играх, в единоборствах, в индивидуальных видах)
8. Построение микроциклов в циклических видах спорта (спортивных играх, в единоборствах, в индивидуальных видах)
9. Построение мезоциклов в циклических видах спорта (спортивных играх, в единоборствах, в индивидуальных видах)
10. Построение подготовки в течении года (макроцикл) в циклических видах спорта (спортивных играх, в единоборствах, в индивидуальных видах)
11. Утомление и восстановление в системе физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта
12. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы физической подготовки в избранном виде спорта
13. Построение многолетней подготовки спортсменов в виде спорта