

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:30:38
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6b0a6c636

Форма оценочного материала для промежуточной аттестации

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по

дисциплине

Планирование тренировочной деятельности, 8 семестр

Код, направление подготовки	49.03.01, Физическая культура
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Контрольная работа по курсу «Планирование тренировочного процесса»

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 юн.	3	1	МС	При-меч.

Задание 2: Составить **классификацию** физических упражнения в своем виде спорта по их влиянию на морфоструктуру 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
Приседания со штангой	повтор	40-60сек	Максим до	До восстановления	ЧСС 140-	Повторный	4-глав	Мф-Сила

(пример)			40-		150			
			60сек					

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 (Excel).

Задание 6: Представить образцы документов планирования тренера ДЮСШ.

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

Задание 6 альтернативное: 3 тестовых вопроса

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

Этап: проведение промежуточного контроля успеваемости по дисциплине

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

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

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, описание

Этап: проведение промежуточного контроля успеваемости по дисциплине

Для проведения промежуточной аттестации рабочим учебным планом предусмотрен экзамен, который оценивается по четырех бальной шкале: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно», «Неудовлетворительно».

Экзаменационная оценка состоит из частей:

- успешности обучения в течении семестра, выраженная в степени освоения материала. Выставляется средняя за семестр оценка. – мах 5 баллов – (14% вклада в экзаменационную оценку);
- Выполнение контрольной работы – мах 5 баллов – (14%);
- посещаемости занятий – мах 5 бал (14%);
- Тестирование – мах 5 бал (14%)

- Прохождение процедуры экзамена (2 вопроса) - мах 10 б (30%) и
- Контрольное тестирование – мах 5 баллов (14%);

Схема формирования оценки экзамена

Задания в билете	Проверяемые индикаторы компетенции	Оценка	Набранные баллы
2 Теоретических вопроса (2 по 5 баллов)	ОПК-1.1; ОПК-4.2; ОПК-14.1; ПК-1.1; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1	отлично	5
		хорошо	4
		удовлетворительно	3
		неудовлетворительно	2
Тестирование	ОПК-1.1; ОПК-4.2; ОПК-14.1; ПК-1.1; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1	>85	5
		75-84	4
		65-74	3
		60-64	2
Выполнение контрольной работы	ОПК-1.1; ОПК-4.2; ОПК-14.1; ПК-1.1; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1	отлично	5
		хорошо	4
		удовлетворительно	3
		неудовлетворительно	2
Успешность обучения в течении семестра	ОПК-1.1; ОПК-4.2; ОПК-14.1; ПК-1.1; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1	отлично	5
		хорошо	4
		удовлетворительно	3
		неудовлетворительно	2
Контрольное тестирование	ОПК-1.1; ОПК-4.2; ОПК-14.1; ПК-1.1; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1	>85	5
		75-84	4
		65-74	3
		60-64	2
Посещаемость занятий	ОПК-1.1; ОПК-4.2; ОПК-14.1; ПК-1.1; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1	>85	5
		75-84	4
		65-74	3
		60-64	2
Общая оценка	ОПК-1.1; ОПК-4.2; ОПК-14.1; ПК-1.1; ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-4.1	5	32-35 бал
		4	28-31 бал
		3	24-27 бал
		2	23 и мен