

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 12:38:07
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

Технология разработки документов

планирования по физической культуре, 7 семестр

Код, направление подготовки	49.03.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Контрольная работа по курсу «Технология разработки документов планирования по физической культуре»

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
		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

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 (ПА НО), 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. Годовое и четвертное планирование процесса ФВ в школе

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. Планирование ФВ в школе

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 (оценка опроса и выполнение практического задания), выраженная в степени освоения материала. Выставляется средняя за семестр оценка. – мах 5 баллов – (20% вклада в экзаменационную оценку);
- Выполнение контрольной работы – мах 5 баллов – (20%);
- посещаемости занятий – мах 5 бал (20%);
- Прохождение процедуры экзамена (2 вопроса) - мах 10 б (40%) и

Схема формирования оценки экзамена

Задания в билете	Проверяемые индикаторы компетенции	Оценка	Набранные баллы
2 Теоретических вопроса	ПК-2.1; ПК-4.2; ПК-3.2	отлично	5
		хорошо	4
		удовлетворительно	3
		неудовлетворительно	2
Выполнение контрольной работы	ПК-2.1; ПК-4.2; ПК-3.2	отлично	5
		хорошо	4
		удовлетворительно	3
		неудовлетворительно	2
Успешность	ПК-2.1;	отлично	5

обучения в течение семестра	ПК-4.2; ПК-3.2	хорошо	4
		удовлетворительно	3
		неудовлетворительно	2
Посещаемость за-	ПК-2.1;	>85	5

		75-84	4
	ПК-3.2	65-74	3
		60-64	2
Общая оценка	ПК-2.1; ПК-4.2; ПК-3.2	5	22-25 бал
		4	18-21 бал
		3	14-17 бал
		2	13 и мен