

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 09:51:33  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

*Планирование тренировочного процесса, 8 семестр*

Код, направление подготовки	49.03.04, Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

### Контрольная работа:

Составить план тренировочного процесса.

### Экзаменационные вопросы:

1. Физиологические основы развития физических качеств. Учет физиологических закономерностей становления формы в планировании нагрузок.
2. Биохимические основы развития физических качеств. Влияние биохимических факторов на планирование нагрузок.
3. Основы планирования подготовки в спорте. Расшифровать
4. Моделирование подготовки спортсмена. Моделирование уровня подготовки спортсмена. Компьютерное моделирование тренировочного процесса
5. Виды планирования тренировочного процесса. Цикличность подготовки спортсмена. Многолетняя подготовка. Планирование годового макроцикла. Планирование мезоцикла. Микроцикл как основа планирования.
6. Документы планирования тренера. ФССП. Программа по виду спорта. Журнал. Обратная связь со спортсменом
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. Учет особенностей процессов утомления и восстановления в планировании
12. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы физической подготовки в избранном виде спорта (и других видов подготовки)  
/планирование/
13. Построение многолетней подготовки спортсменов в виде спорта