

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

Объем: 16 часов

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована к использованию  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»  
Протокол №04-02-26 от «19» февраля 2026 г.

**Разработчики:**

**Зеличенко В.Б.** – к.п.н, доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РУС «ГЦОЛИФК»:

**Черкашин В.П.** – д.п.н., профессор;

**Гридасова Е.Я.** – к.п.н, доцент, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РУС «ГЦОЛИФК».

**Рецензент:**

**Моисеев А.Б.** – к.п.н., доцент

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

### **1.2. Категория слушателей:**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

**1.3. Форма обучения:** очная форма с применением дистанционных образовательных технологий.

### **1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей**

Общая трудоемкость составляет 16 академических часов, в том числе: лекции - 10 часов; практические занятия - 6 часов.

Занятия проводятся 2-4 дня в неделю по 2- 4 часа.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель реализации программы** – повышение профессионального уровня тренеров и специалистов по легкой атлетике, путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру/инструктору в практической деятельности по подготовке спортсменов-легкоатлетов на этапе начальной подготовки; формирование у слушателей готовности к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

### **Задачи программы:**

- освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по обучению отдельным видам легкой атлетики на этапе начальной подготовки;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий по легкой атлетике;
- обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на занятиях, необходимых тренеру/инструктору по легкой атлетике;
- повышение эффективности деятельности тренеров/инструкторов по легкой атлетике.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности на основе профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся ОТФ-А/6	ПК 1 Способность осуществлять планирование содержания занятий физической культурой и спортом ТФ-А/01.6	- Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки - Планирование продолжительности и объемов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта	- Разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки - Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	- Концептуальные положения и требования к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; - Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки - Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе подготовки по виду спорта
	ПК 2 Способность проводить мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией ТФ-А/02.6	- Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку	- Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта; Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках тренировочного процесса в организациях, осуществляющих	Организацию спортивной ориентации стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; Методики спортивного отбора и ориентации.

			спортивную подготовку.	
	ПК 3 Способность проводить занятия физической культурой и спортом ТФ-А/03.6	- Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.	- Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; - Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;	- Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами с Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта.
	ПК 4. Способность проводить работу по предотвращению применения допинга ТФ-А/08.6	Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах; Проведение работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.	Обеспечивать нетерпимость к допингу спортсменов с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте, формировании знаний и навыков определения возможных путей профилактической антидопинговой деятельности.	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение антидопинговых требований и правил; Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые правила и стандарты; Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых требований и правил.
	ПК 5. Способность осуществлять контроль и учет подготовленности с использованием методик измерения и оценки ТФ-А/09.6	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и	Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов; Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой	Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного

		фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку.	информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении.	процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности.
--	--	--	---	--

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия	
1.	Тема 1. Федеральный стандарт и типовая программа спортивной подготовки по легкой атлетике.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
2.	Тема 2. Начальная подготовка и отбор в легкой атлетике на этапах многолетней спортивной подготовки.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
3.	Тема 3. Основы развития и совершенствования двигательных качеств на этапе начальной подготовки.	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
4.	Тема 4. Техника базовых упражнений легкой атлетике: бег, прыжки, метания.	2	2	2	0	или групповой устный опрос, дискуссия
5.	Тема 5. Психология работы с детьми и родителями на этапе начальной подготовки.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
6.	Тема 6. Методика использования программы ИААФ «Детская легкая атлетика» на этапе начальной подготовки.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
7.	Тема 7. Основы спортивной медицины, профилактика травм и антидопинговое образование в спортивных школах	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
7..	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	

##### 4.2 Календарный учебный график

График обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
Форма обучения			
Очная с применением ДОТ	2-4	2-4	1-2 недели

### 4.3 Содержание тем

#### ***Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки и типовая программа по легкой атлетике.***

##### *Лекция*

Основные принципы разработки Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по легкой атлетике. Основопологающие документы при разработке стандарта. Этапы подготовки. Структура стандарта. Система контроля и зачетные требования. Перечень информационного обеспечения специалистов, осуществляющих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки. Порядок формирования плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием легкоатлетов, занимающихся на различных этапах спортивной подготовки, на очередной календарный год.

Почему Типовая программа спортивной подготовки по легкой атлетике является модельной программой. Как переработать Типовую программу для конкретной спортивной школы, исходя из климатических условий, состояния спортивной базы и наличия инвентаря, специфических особенностей и условий деятельности.

Требования к спортсменам при комплектовании спортивных групп.

Как добиваться сохранения стабильного контингента занимающихся.

Формы организации тренировочных занятий, используемые в занятиях с юными легкоатлетами на этапе начальной подготовки.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с легкоатлетами на этапе начальной подготовки.

Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на этапе начальной подготовки.

#### ***Тема 2. Начальная подготовка и отбор в легкой атлетике на этапах многолетней спортивной подготовки.***

##### *Лекция*

Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса.

Рекомендации по предварительному просмотру и отбору будущих легкоатлетов

Основные тесты, применяемые на этапе начальной подготовки в видах легкой атлетике. Основные положения и понятия теории спортивного таланта. Ранние исследования спортивного таланта.

Одаренность и спортивный талант. Спортивный талант: биологические и психологические предпосылки. Различные тенденции в процессе выявления талантов.

Наследуемость некоторых двигательных способностей. Выдающиеся спортивные легкоатлетические семьи. Основные требования к антропометрическим данным легкоатлетов, специализирующихся в различных видах легкой атлетике.

#### ***Тема 3. Основы развития и совершенствования двигательных качеств на этапе начальной подготовки.***

## *Лекция*

Классификация двигательных качеств. Современные подходы к развитию и

с

о Снижение, поддержание и восстановление уровня физической подготовленности. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий.

р *Практическое занятие*

ш Сочетание средств и методов развития двигательных качеств легкоатлета. Комплексы специальных упражнений для развития различных физических качеств.

н Тесты для оценки уровня развития различных физических качеств на различных этапах подготовки и в различные тренировочные периоды.

т

**Тема 4. Техника базовых упражнений легкой атлетики: бег, прыжки, метания.**

о *Лекция*

в Основы техники бега, прыжков и легкоатлетических метаний.

а Цикл движений при ходьбе и беге. Характеристика частей, периодов и фаз. Техника движений таза, рук и ног в беге. Отличие техники бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой и по виражу.

ю Вертикальные и горизонтальные прыжки. Части, фазы и элементы прыжков, их задачи. Угол отталкивания и угол вылета в различных легкоатлетических прыжках. Составляющие результата в различных прыжках. Внутренние и внешние силы, действующие на прыгуна.

и Части и фазы легкоатлетических метаний, их основные задачи. Разновидность разбегов в легкоатлетических метаниях. Дальность полета снаряда. Составляющие начальной скорости вылета снаряда. Понятия «обгон снаряда», «путь воздействия на снаряд» и «хлестообразное» движение.

е

**Тема 5. Психология работы с детьми и родителями на этапе начальной подготовки**

ь *Лекция*

н

ы

х Задачи психологического обеспечения на этапе начальной подготовки. Значение правильного формирования мотивации на данном этапе. Развитие психомоторных функций

к

а Проведения психодиагностических обследований. Способы решения психологических проблем, возникающих в спортивной группе.

в Роль родителей и тренера. Значение совместной поддержки родителей и тренера.

с Поколения Alpha и Z: особенности вовлечения в спорт. Ценности поколения «альфа». Игровой и соревновательный аспект мотивации к занятиям спортом. Возможность самостоятельного определения в спорте.

л

**Тема 6. Методика использования программы ИААФ «Детская легкая атлетика» на этапе начальной подготовки.**

е *Лекция*

ж Детская легкая атлетика и ее концептуальные подходы. Основные принципы «Детской легкой атлетики». Форма организации тренировочных занятий и соревнований. Организационно-педагогические условия для занятий детской легкой атлетикой. Формирование специальных знаний, умений и навыков посредством игрового и соревновательного метода «Детской легкой атлетики».

ы Программный материал (двигательные задания) для проведения различных частей тренировочного занятия в различные периоды годичного цикла.

е

п

в

р

о

о

Принципы построения тренировочных занятий, рекомендуемые и нежелательные сочетания различных тренировочных средств в одном занятии.

Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).

Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований с легкоатлетами различных специализаций.

## **Тема 7. Основы спортивной медицины, профилактика травм и антидопинговое образование в спортивных школах.**

### *Лекция*

Спорт и медицина. Специфические особенности спортсменов детского и подросткового возраста. Воздействие тренировок на организм детей. Медицинский осмотр перед соревнованием.

Причины возникновения спортивных травм на учебно-тренировочных занятиях легкой атлетикой. Общая характеристика спортивных травм. Неправильное поведение спортсменов. Нарушение врачебных требований. Внутренние факторы спортивного травматизма. Механизм возникновения травм. Профилактика спортивного травматизма и охрана здоровья спортсменов

Всемирный Антидопинговый кодекс и международные стандарты. Общероссийские антидопинговые правила. Определение и виды допинга. Последствия применения допинга в спорте. Принцип «нулевой толерантности» к применению допинга – основополагающий принцип антидопинговой работы. Принцип «Fair Play» и ценности спорта.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии*:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

### **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

#### *а) Основная литература:*

1. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению

«Физ. культура» и специальности «Физ. культура и спорт»: рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187445>

2. Легкая атлетика: учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Колос-с, 2022. – 331 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806846/info>; Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В.А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>

3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

*б) Дополнительная литература:*

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 241 с.: ил. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=459995](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995).

2. Малкин, В. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [науч.ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-т

а 3. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide Мартенс. – М.: Человек, 2014.– 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.

2 4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>

6 5. Никитушкин, В.Г. Актуальные проблемы спортивной подготовки: юноши, взрослые, ветераны: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 314 с.: табл. URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355996.pdf>

– *в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

0 2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>

2 3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <https://www.minsport.gov.ru>

с 4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА). – URL: <https://www.rusathletics.info>

5. «

У 6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.

н 7.

И 8. И

н

ф

р

р

м

а

н

в

н

И

И

Ю

н

И

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекций и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Технические средства обучения: ПК, проектор, экран.

Экранно-звуковые пособия: видеозаписи, учебные видео-модули.

#### **5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки / специальности 49.03.01 «Физическая культура» или 49.03.04 «Спорт».

К реализации программы могут быть привлечены специалисты-практики, имеющие опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

### **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **6.1. Формы аттестации**

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы слушателей на протяжении всего периода освоения программы, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется текущий контроль качества обучения.

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- дискуссия.

Для оценки качества освоения программы применяется итоговая аттестация слушателей.

*Итоговая аттестация* – зачет, который проводится в форме тестирования.

#### **6.2. Комплект оценочных средств**

##### **6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации**

1. Основные принципы разработки Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по легкой атлетике. основополагающие документы при разработке стандарта. Структура стандарта.

2. Почему Типовая программа спортивной подготовки по легкой атлетике является модельной программой?

3. Кому адресованы отдельные разделы программы?

4. Как переработать Типовую программу для конкретной спортивной школы, исходя из климатических условий, состояния спортивной базы и наличия инвентаря, специфических особенностей и условий деятельности?

5. Какие пункты программы должны неукоснительно выполняться, а по каким возможны минимальные отклонения - разрабатывающие программы организации могут принимать самостоятельные решения только по обозначенным в программе пунктам?

6. Группы видов легкой атлетики и спортивные дисциплины.

7. Структура и этапы многолетней подготовки легкоатлетов.

8. Виды спортивной подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая).

9. Режимы тренировочной работы, наполняемость тренировочных групп.

10. Предварительный просмотр и отбор будущих легкоатлетов. Требования к спортсменам при комплектовании спортивных групп.

11. Как добиваться сохранения стабильного контингента занимающихся?

12. Формы организации тренировочных занятий, используемые в занятиях с юными легкоатлетами на этапе начальной подготовки.

13. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с легкоатлетами на этапе начальной подготовки.

14. Планирование должной динамики спортивной результативности легкоатлетов.
15. Программный материал (двигательные задания) для проведения различных частей тренировочного занятия.
16. Какие способы и приемы обучения двигательным действиям применяют на этапе начальной подготовки?
17. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований с легкоатлетами.
18. Регулярный медицинский контроль легкоатлетов
19. Критерии зачисления и перевода на последующие годы различных этапов
20. Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых необходимо для перевода (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки.
21. Основные критерии надежности при отборе легкоатлетов на очередные этапы подготовки
22. Основные требования к антропометрическим данным легкоатлетов в видах легкой атлетики.
23. Специфические особенности организма спортсменов детского и подросткового возраста.
24. Чем характеризуются рост и развитие мышц и скелета у спортсменов на этапе начальной подготовки.
25. Дайте физиологическую характеристику организма детей на этапе начальной подготовки.
26. Современные подходы к развитию и совершенствованию двигательных качеств.
27. Последовательность развития физических (двигательных) качеств у легкоатлетов с учетом сенситивных периодов, биологического возраста и предполагаемой (избранной) спортивной дисциплины.
28. Взаимосвязь и взаимодействие различных двигательных качеств.
29. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
30. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на этапе начальной подготовки.
31. Комплексы специальных упражнений для развития различных физических качеств.
32. Тесты для оценки уровня развития различных физических качеств.
33. Требования к объему тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
34. Принципы построения тренировочных занятий, рекомендуемые и нежелательные сочетания различных тренировочных средств в одном занятии
35. Понятие «чистоты» спорта.
36. Определение и виды допинга.
37. Вред допинга для здоровья, нарушение принципов «Fair play» («Честной игры»).
38. Основные антидопинговые правила.
39. Процедура допинг-контроля.
40. Последствия применения допинга в спорте.
41. Принцип «нулевой толерантности» к применению допинга – основополагающий принцип антидопинговой работы.
42. Причины возникновения спортивных травм на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике.
43. Профилактика спортивного травматизма и охрана здоровья спортсменов-легкоатлетов.

44. Основные задачи психологического обеспечения начальной подготовки спортсменов.

45. Как формировать устойчивый интерес к избранному виду спорта?

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

### **6.2.2. Примерный перечень тестовых заданий для оценки знаний слушателей на зачете.**

1. *Укажите, какие возрастные периоды соответствуют этапам многолетней подготовки легкоатлета:*

- A. этап начальной подготовки (ЭНП) –
- B. тренировочный этап (ТЭ) –
- C. этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) –
- D. этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) –

2. *Какова точность оценки перспективности юных легкоатлетов по итогам первоначального просмотра или результатам отдельных соревнований?*

- A. 5 процентов
- B. 15 процентов
- C. 30 процентов
- D. 50 процентов

3. *Какое из следующих заявлений правильное?*

- A. Широкий диапазон основных движений в детстве поможет заучиванию навыков во взрослом возрасте.
- B. Нельзя заучивать навыки до тех пор, пока спортсмен не пройдет период полового созревания.
- C. В детские годы лучше обратить особое внимание на овладение навыками в одном виде.
- D. На заучивание навыков во взрослом возрасте не влияет опыт, полученный в раннем детстве.

4. *Какое из следующих утверждений правильное?*

- A. Все части тела у растущего ребенка увеличиваются в размере одинаково.
- B. Конечности в процесс взросления увеличиваются в размере больше, чем голова.
- C. Конечности в процесс взросления увеличиваются в размере меньше, чем голова.
- D. Это зависит от пола ребенка.

5. *Какие физические качества в наибольшей степени передаются по наследству:*

- A. Скоростные качества (быстрота)
- B. Координация и гибкость
- C. Сила
- D. Таких данных нет

6. *Чтобы тестирование было эффективным:*

- A. Оно должно быть регулярным.
- B. Единовременно должно оцениваться лишь одно-два качества.
- C. Контрольные упражнения должны быть полностью освоены спортсменом в техническом плане.
- D. Все вышеперечисленное.

7. *В какой последовательности должен быть сделан акцент при тренировке на развитии физических качеств*

- A. Следует развивать все качества одновременно.
- B. Вначале следует развивать быстроту, гибкость и координацию, а затем – выносливость и силу.
- C. Нужно начинать с развития общей выносливости, затем – силы и скоростных качеств. Гибкость и координацию следует развивать в зависимости от предполагаемой специализации.
- D. В любой последовательности

8. *Количество тренировочных занятий в неделю на ЭНП, согласно ФССП*

- A. Четыре
- B. Три
- C. Пять
- D. На усмотрение тренера

9. *Сколько времени требуется, чтобы определить талантливую юного спортсмена с высокой степенью достоверности:*

- A. Сразу же, по первым соревнованиям
- B. В течение регулярных тренировок в течение одного года
- C. В течение регулярных тренировок в течение двух-трех лет
- D. Это невозможно, пока он не станет сильнейшим в возрасте 16-17 лет

10. Перечислите пять физических (двигательных) качеств

---

11. Пронумеруйте последовательность терминов при составлении плана – от большего к меньшему:

Период, мезоцикл, этап, занятие, макроцикл, задание, микроцикл

12. Перечислите пять составляющих спортивной подготовки:

---

13. Назовите сенситивный период для развития частоты движений

- A. 7-8 лет
- B. 9-11 лет
- C. 12-13 лет
- D. 13-14 лет

Отметьте период наибольшего прироста силы

- A. 10-11 лет
- B. 11-12 лет
- C. 13-14 лет
- D. 15-17 лет

15. Как следует регулировать нагрузку в предпубертатном периоде, когда происходит активный рост тела в длину?

- A. прекратить тренировку
- B. увеличить нагрузку
- C. снизить нагрузку
- D. ничего не делать

### **Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий**

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю)). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

### **6.2.3 Критерии оценивания**

*Требования к оценке слушателей при устном опросе и дискуссии*

Устный опрос и участие слушателя в дискуссии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено», «не зачтено», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки «**зачтено**» заслуживает слушатель, демонстрирующий знание учебного материала; аргументированность ответов (доказательность суждений); грамотность формулирования собственных вопросов, степень их дискуссионности; использование в

ответах и при дискуссии материалов источников; активность и инициативность в ходе дискуссии; культуру диалога.

Оценка *«не зачтено»* выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и при дискуссии. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

*Требования к оценке ответов на зачете (результатов тестирования):*

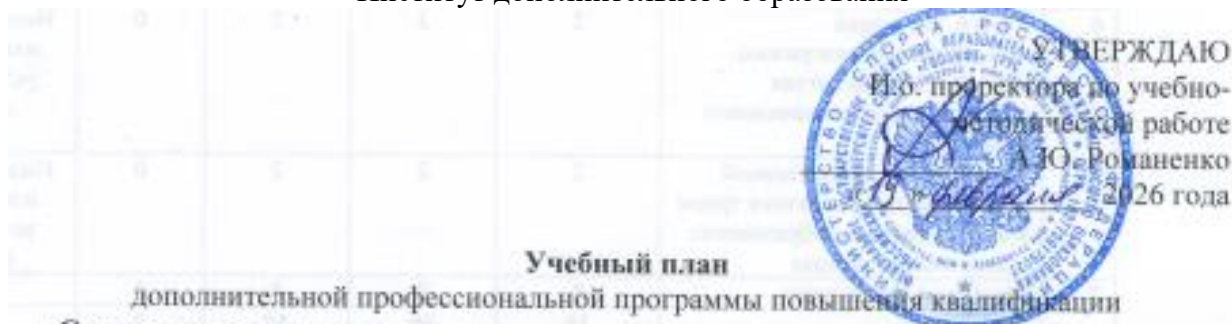
Оценка *«зачтено»* ставится, если слушатель правильно ответил на 80 % и более вопросов.

Оценка *«не зачтено»* ставится, если слушатель дал менее 80 % правильных ответов.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



**«Современные подходы к построению тренировочного процесса в легкой атлетике на этапе начальной подготовки»**

**Цель реализации образовательной программы** – повышение профессионального уровня тренеров и специалистов по легкой атлетике, путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру/инструктору в практической деятельности по подготовке спортсменов-легкоатлетов на этапе начальной подготовки; формирование у слушателей готовности к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

**Категория слушателей:** к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой с места учебы.

**Форма обучения:** очная форма с применением дистанционных образовательных технологий.

**Трудоемкость:** общая трудоемкость 16 академических часов, в том числе: лекции - 10 часов; практические занятия - 6 часов.

**Срок освоения:** 1-2 недели.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2–4 раза в неделю по 2-4 часа в день.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия	
1.	Тема 1. Федеральный стандарт и типовая программа спортивной подготовки по легкой атлетике.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
2.	Тема 2. Начальная подготовка и отбор в легкой атлетике на этапах многолетней спортивной подготовки.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия

3.	Тема 3. Основы развития и совершенствования двигательных качеств на этапе начальной подготовки.	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
4.	Тема 4. Техника базовых упражнений легкой атлетики: бег, прыжки, метания.	2	2	2	0	или групповой устный опрос, дискуссия
5.	Тема 5. Психология работы с детьми и родителями на этапе начальной подготовки.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
6.	Тема 6. Методика использования программы ИААФ «Детская легкая атлетика» на этапе начальной подготовки.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
7.	Тема 7. Основы спортивной медицины, профилактика травм и антидопинговое образование в спортивных школах	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
7..	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской