

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Объем: 24 часа

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 методик 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 методик легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Моисеев А.Б. – к.п.н., доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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.

Форма обучения: очная форма с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 24 академических часа, в том числе: лекций - 14 часов; практический занятий - 8 часов; итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся 3-6 дней в неделю по 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 в практической деятельности по подготовке спортсменов-легкоатлетов на тренировочном этапе; 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 тренировочном этапе;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении тренировочных и учебно-практических занятий по легкой атлетике;
- обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на тренировочных занятиях, необходимых тренеру по легкой атлетике;
- повышение эффективности деятельности тренеров 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; - Планировать продолжительность и объемы 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 формой, методами и средствами 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 ПС 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 спортивную подготовку.	- 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.

	<p>ПК 3. Способность проводить занятия физической культурой и спортом ТФ-А/03.6</p>	<p>- Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p>	<p>- 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.</p>	<p>Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта.</p>
	<p>ПК 4. Способность организации участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях ТФ-А/05.6</p>	<p>Проведение отбора для участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях; Анализ соревновательной деятельности и ее результатов для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>Анализировать результаты соревновательной деятельности для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; - Нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности.</p>
	<p>ПК 5. Способность осуществлять работу по предотвращению применения допинга ТФ-А/08.6</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>

		убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.	профилактической антидопинговой деятельности.	
	ПК 6. 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 фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку.	Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов; Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении.	Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного 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)

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия	
1.	Тема 1. Введение в предмет. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
2.	Тема 2	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
3.	Тема 3. Отбор в видах легкой атлетике на различных этапах тренировочной работы.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
4.	Тема 4. Основы развития и совершенствования двигательных качеств	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия

5.	Тема 5 Основные принципы многолетнего и оперативного планирования подготовки легкоатлетов, система контроля хода подготовки.	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
6.	Тема 6. Специализация и индивидуальный подход с учетом способностей.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
7.	Тема 7. Восстановление и профилактика травм.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
8.	Тема 8. Психологические тренинги в спорте.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
9.	Тема 9. Современное состояние антидопинговой деятельности в мире и в России и основы антидопингового образования в спортивных школах	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
8.	Итоговая аттестация	2	2	0	2	Зачет
	ИТОГО	24	24	18	6	

4.2 Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
Очная с применением ДОТ	4	3-6	1-2 недели

4.3 Содержание тем

Тема 1. Введение в предмет. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике.

Лекция

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

Этапы подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Структура стандарта:

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования

5. Перечень информационного обеспечения специалистов, осуществляющих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

6. Порядок формирования плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием легкоатлетов, занимающихся на различных этапах спортивной подготовки, на очередной календарный год.

Краткая характеристика всех разделов программы.

*Т
е*

м *Лекция*

а Почему Типовая программа спортивной подготовки по легкой атлетике является модельной программой. Кому адресованы отдельные разделы программы. Какие пункты программы должны неукоснительно выполняться, а по каким возможны минимальные отклонения - разрабатывающие программы организации могут принимать самостоятельные ~~Методические рекомендации по организации~~ **Типовой программы спортивной подготовки легкой атлетике в тренировочном этапе** легкоатлетов. Виды спортивной подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая). Режимы тренировочной работы, наполняемость тренировочных групп. Требования к спортсменам при комплектовании спортивных групп.

Как добиваться сохранения стабильного контингента занимающихся. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности легкоатлетов на тренировочном этапе подготовки.

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

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

Регулярный медицинский контроль легкоатлетов.

Тема 3. Отбор в видах легкой атлетики на различных этапах тренировочной работы.

Лекция

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.

Критерии зачисления на ТЭ перевода на последующие годы различных тренировочных этапов. Основные тесты, применяемые для зачисления на ТЭ в видах легкой атлетики

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых необходимо для перевода (зачисления) в группы на ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ. Основные требования к антропометрическим данным легкоатлетов, специализирующихся в различных видах легкой атлетики.

Тема 4. Основы развития и совершенствования двигательных качеств.

Лекция

Классификация двигательных качеств. Современные подходы к развитию и

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса. 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.

ш *Практические занятия*

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

с

т

в

о

в

Роль психологических методик в системе подготовки спортсменов. Значение психологической подготовки для достижения успеха. Теоретико-методологическая основа психологического тренинга как формы и метода в образовательной деятельности.

Принципы психологического тренинга. Этапы подготовки и проведения тренинга. Групповая динамика в тренинге. Методы и технологии тренинговой работы. Роль тренера в формировании психологической устойчивости спортсменов. Рекомендации по использованию психологических методик в системе подготовки спортсменов.

Методика снятия напряжения и восстановления после соревнований. Примеры успешной практики психологической подготовки спортсменов. Рекомендации по использованию психологических методик в системе подготовки спортсменов

Тема 9. Современное состояние антидопинговой деятельности в мире и в России и основы антидопингового образования в спортивных школах

Лекция

Всемирный Антидопинговый кодекс и международные стандарты. Общероссийские антидопинговые правила. Определение и виды допинга.

Процедура допинг-контроля. Основные антидопинговые правила.

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. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТБТ Дивизион, 2023 – 352 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>

2. 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>

3. 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>

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев - 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020 - 345 с. URL: <https://rucont.ru/efd/727768>

5. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, С.Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023 – 112 с: ил. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. – 385 с: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>

2. Дисько Е. Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>

3. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. - 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. – 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.

4. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.

5. 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>

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

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

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

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

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

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <https://www.biblioclub.ru>.

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

7. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: <https://www.rucont.ru>.

8. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия. - URL:

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. Дайте краткую характеристику всех разделов программы для ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ.

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

4. Кому адресованы отдельные разделы программы?

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

6. 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?

7. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.

8. Группы видов легкой атлетики и спортивные дисциплины.

9. Структура и этапы многолетней подготовки легкоатлетов.

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

11. Режимы тренировочной работы, наполняемость тренировочных групп.

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

13. Как добиваться сохранения стабильного контингента занимающихся?

14. Формы организации тренировочных занятий, используемые в занятиях с юными легкоатлетами на ТЭ.
15. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с легкоатлетами на ТЭ.
16. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях легкоатлетами на ТЭ, порядку использования программного материала двигательных заданий.
17. Планирование должной динамики спортивной результативности легкоатлетов.
18. Программный материал (двигательные задания) для проведения различных частей тренировочного занятия.
19. Организация и календарь спортивных соревнований на ТЭ.
20. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований с легкоатлетами.
21. Назовите причины травм легкоатлетов.
22. Первые действия при возникновении травмы у спортсмена.
23. Регулярный медицинский контроль легкоатлетов.
24. Критерии зачисления на ТЭ и перевода на последующие годы различных этапов.
25. Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых необходимо для перевода (зачисления) в группы на ТЭ.
26. Основные критерии надежности при отборе легкоатлетов на очередные этапы подготовки.
27. Основные требования к антропометрическим данным легкоатлетов в видах легкой атлетики.
28. Современные подходы к развитию и совершенствованию двигательных качеств.
29. Последовательность развития физических (двигательных) качеств у легкоатлетов, в том числе – с учетом сенситивных периодов, биологического возраста и предполагаемой (избранной) спортивной дисциплины.
30. Взаимосвязь и взаимодействие различных двигательных качеств.
31. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на ТЭ.
32. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на ТЭ.
33. Комплексы специальных упражнений для развития различных физических качеств.
34. Тесты для оценки уровня развития различных физических качеств.
35. Требования к объему тренировочного процесса на ТЭ.
36. Годичный тренировочный цикл на ТЭ оптимизированные варианты построения в видах легкой атлетики.
37. Микроциклы подготовки, варианты их построения.
38. Сочетание микроциклов различной направленности в мезоцикле и макроцикле.
39. Принципы построения тренировочных занятий, рекомендуемые и нежелательные сочетания различных тренировочных средств в одном занятии.
40. Понятие «чистоты» спорта.
41. Определение и виды допинга.
42. Вред допинга для здоровья, нарушение принципов «Fair play» («Честной игры»).
43. Основные антидопинговые правила.
44. Процедура допинг-контроля.
45. Последствия применения допинга в спорте.
46. Принцип «нулевой толерантности» к применению допинга – основополагающий принцип антидопинговой работы.

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. *Сенситивные периоды в развитии ребенка должны учитываться при развитии физических качеств. 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

2. *Количество тренировочных занятий в течение тренировочной недели (микроцикл) зависит от:*

A. Тренировочного стажа

- B. Хронологического возраста
- C. Этапа развития спортсмена
- D. Всего вышеуказанного

3. 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

4. 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

5. Какое из следующих заявлений является правильным?

- A. Широкий опыт движений, приобретенных в детстве, поможет в изучении различных навыков в период взросления
- B. Опыт, приобретенный в детстве, не влияет на изучение навыков в период взросления
- C. Нельзя изучать навыки до того, как спортсмен пройдет через период полового созревания
- D. В период раннего детства лучше концентрироваться на изучении навыков в одном конкретном виде

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

- период
- мезоцикл
- этап
- занятие
- макроцикл
- задание
- микроцикл

7. Что будет происходить на отрезке бега, где каждый шаг становится длиннее и чаще?

- A. Бег в равномерном темпе
- B. Бег с максимальной скоростью
- C. Ускорение
- D. Такое невозможно

8. Какое из следующих утверждений правильное?

- A. Мальчики и девочки проходят период полового созревания одновременно
- B. Мальчики проходят период полового созревания раньше, чем девочки
- C. Девочки проходят период полового созревания раньше, чем мальчики
- D. Нет таких данных

9. Выберите три фактора, влияющие на длину бегового шага:

- A. Рост
- B. Вес
- C. Скоростно-силовые качества
- D. Гибкость
- E. Длина ног
- F. Частота движений

10. В какой период тренировки планируется самый высокий объем тренировочной работы?

- A. Соревновательный период
- B. Подготовительный период
- C. Объем одинаков во все периоды
- D. Зависит от возраста и спортивного стажа

11. Что бы определить, на каком этапе многолетней подготовки находится тот или иной спортсмен достаточно знать его спортивный результат.

Верно

Не верно

12. Основной задачей разбега в прыжках является

- A. Набор максимальной скорости
- B. Создание оптимальной горизонтальной скорости движения и подготовка к отталкиванию
- C. Быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов
- D. Создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом
- E. Приобретение правильного ритма шагов

13. Отметьте факторы, влияющие на дальность полета легкоатлетических снарядов:

- A. Аэродинамические свойства снаряда
- B. Угол вылета снаряда
- C. Начальная скорость вылета снаряда
- D. Высота выпуска снаряда

14. Отметьте период наибольшего прироста силы

- A. 11-12 лет
- B. 13-14 лет
- C. 15-17 лет
- D. 17-18 лет

15. Что из нижеперечисленного лучше всего характеризует принцип специфичности тренировки?

- A. Результаты тренировки в условиях специфической адаптации к тренировочной нагрузке.
- B. Тренировка должна всегда проводиться в конкретное время дня
- C. Эффект тренировки сохраняется почти на такой же период времени, что и сама тренировка
- D. Любая форма тренировки приводит к улучшению результата

16. Какое из следующих заявлений является правильным?

- A. Каждый спортсмен имеет одинаковый унаследованный потенциал

- В. У мужчин и женщин одинаковые характеристики
- С. Уровень результатов спортсменов нельзя изменить
- Д. У каждого спортсмена уникальный индивидуальный потенциал

17. Спортсмен тренируется и соревнуется в легкой атлетике по следующим причинам (обведите кружком наиболее уместные ответы)

- А. Чтобы отработать новое действие/навык
- В. Чтобы испытать возбуждение
- С. Чтобы получить удовольствие
- Д. Все вышеперечисленное

18. Согласно последнему варианту Всемирного антидопингового кодекса (2021), сколько существует видов нарушений антидопинговых правил:

- А. 6
- В. 12
- С. 4
- Д. 11

19. За первое нарушение антидопинговых правил спортсмену, как правило,

- А. Четыре года
- В. Два года
- С. Пожизненная дисквалификация
- Д. Один год

20. Во время тренировочной сессии тренеры должны: (обведите кружком правильное положение)

- А. Выполнить программу тренировки любой ценой
- В. Игнорировать устную и не устную реакцию спортсмена на нагрузку
- С. Нагружать мальчиков и девочек в соответствии с их половой принадлежностью
- Д. Тщательно следить за симптомами усталости и адаптировать /менять тренировочную нагрузку, если это необходимо

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 приступать 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»



дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
**«Теоретико-методические основы подготовки легкоатлетов
на тренировочном этапе»**

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня тренеров и специалистов по легкой атлетике, путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности по подготовке спортсменов-легкоатлетов на тренировочном этапе; сформировать у слушателей готовность 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 о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма с применением дистанционных образовательных технологий.

Трудоемкость: общая трудоемкость 24 академических часа, в том числе: лекции - 14 часов; практические занятия - 8 часов; итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 1-2недели

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 дней в неделю по 4 часа в день.

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоем- кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Форма аттестации
				Лекции	Практи- ческие занятия	
1.	Тема 1. Введение в предмет. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия

2.	Т е м а	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
3.	Тема 3. Отбор в видах легкой атлетики на различных этапах тренировочной работы.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
4.	Тема 4. Основы развития и совершенствования двигательных качеств	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
5.	Тема 5 Основные принципы многолетнего и оперативного планирования подготовки легкоатлетов, система контроля хода подготовки.	4	4	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
6.	Тема 6. Специализация и индивидуальный подход с учетом способностей.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
7.	Тема 7. Восстановление и профилактика травм.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
8.	Тема 8. Психологические тренинги в спорте.	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
9.	Тема 9. Современное состояние антидопинговой деятельности в мире и в России и основы антидопингового образования в спортивных школах	2	2	2	0	Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия
8.	Итоговая аттестация	2	2	0	2	Зачет
	ИТОГО	24	24	18	6	

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской