

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

**СПОРТИВНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

ГОРАЩЕНКО АЛЕКСАНДР, СВЕКЛА СВЕТЛАНА

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ
МАГИСТРАНТОВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ШКОЛАХ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

(МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ГИД)



КИШИНЭУ, 2022

CZU 378.147:796.015

Г 670

Утверждено и рекомендовано к изданию Сенатом Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта от 05.07.2021 (протокол № 11) в качестве методологического гида.

Автор:

Горащенко Александр, доктор педагогических наук, доцент, Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Республика Молдова

Свекла Светлана, доктор педагогических наук, ассистент, Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Республика Молдова

Рецензенты:

Дорган Виорел, доктор хабилитат педагогических наук, профессор, Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Республика Молдова

Мокроусова Елена, доктор хабилитат педагогических наук, доцент, Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Республика Молдова

Повестка Лазарь, доктор педагогических наук, профессор, Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Республика Молдова

Методологический гид предназначен для мастерантов профильных высших учебных заведений. В гиде нашли отражение содержание и организация тренерской практики студентов II-го цикла системы высшего образования РМ. В отличие от тренерской практики I-го цикла системы высшего образования она предусматривает реализацию задач в рамках работы со спортсменами УТГ 4-5 и ГСС 1-3. Данная практика органично вписывается в программу подготовки мастерантов по специальности TAS (Tehnologia antrenamentului sportiv). Модуль соответствует стандартам университетского образования, аккумулирует совокупность актуализированной информации, освоение которой гарантирует овладение требуемым «кейсом» компетенций, позволяющих осуществлять тренерскую деятельность на высоком профессиональном уровне. Приведенные в нем вспомогательные материалы могут представлять интерес и для «молодых» специалистов.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Горащенко, Александр.

Организация тренерской практики магистрантов в специализированных школах спортивного профиля : (Методологический гид) / Горащенко Александр, Свекла Светлана ; Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, Спортивный факультет, Кафедра легкой атлетики. – Кишинэу : Б. и., 2022 (Valinex). – 92 p. : tab.

300 ex.

ISBN 978-9975-68-458-3.

378.147:796.015

© Горащенко Александр, Свекла Светлана

СОДЕРЖАНИЕ

I	Концептуальная основа профессионально-ориентированного модуля «Тренерская практика»	4
II	Администрирование модуля	7
III	Компетенции, формируемые модулем «Тренерская практика»	11
IV	Предпосылки освоения модуля «Тренерская практика»	17
V	Содержание деятельности практиканта	19
VI	Дидактические стратегии	24
VII	Организация индивидуальной деятельности практиканта	24
VIII	Процедура оценивания деятельности практиканта	26
	Рекомендуемые публикации	28
	Приложение 1. Титульный лист	29
	Приложение 2. Сведения о базе прохождения практики	30
	Приложение 3. Индивидуальный план работы на период практики	31
	Приложение 4. Журнал учета деятельности тренера	32
	Приложение 5. Протокол анализа нагрузок в недельном микроцикле	41
	Приложение 6. Документация по анализу тренировочного занятия	45
	Приложение 7. Нормы двигательной подготовленности	59
	Приложение 8. Документация по проведению соревнований	71
	Приложение 9. Спортивная классификация	78
	Приложение 10. Опросник Айзенка	82

I. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО МОДУЛЯ «ТРЕНЕРСКАЯ ПРАКТИКА»

В подготовке специалиста высокой квалификации важнейшая роль принадлежит профессионально-ориентированной практике студентов, которая, в сущности, является одним из базовых звеньев образовательной системы. Она осуществляет системообразующую функцию, направленную на фактическое закрепление совокупности умений и навыков, востребованных предстоящей профессиональной деятельностью. Практика обладает значительным потенциалом для формирования у будущего специалиста требуемых компетенций, в связи с тем, что она позиционирована как некий аналог профессиональной деятельности тренера, аналог, адекватно отражающий специфику ее осуществления в условиях максимально приближенных к реальным. Практика способствует профессиональному становлению специалиста, развитию интереса к данному виду деятельности, приобретению или закреплению навыков самообразования и творческого подхода. Она выступает в качестве связующего звена между обучением и самостоятельной профессиональной деятельностью.

Тренерская практика студентов II-го цикла системы высшего образования РМ предусматривает реализацию ее задач в рамках работы со спортсменами УТГ (учебно-тренировочных групп) и ГСС (групп спортивного совершенствования). Она органично вписывается в программу подготовки мастерантов по специальности ТАС (Технологии спортивной тренировки). Модуль соответствует всем стандартам университетского образования, аккумулирует совокупность актуализированной информации, освоение которой гарантирует овладение необходимым комплексом компетенций, позволяющих осуществлять тренерскую деятельность на высоком профессиональном уровне.

Стратегической идеей данного модуля следует считать смену трендов в образовательном пространстве с формирования человека «знающего» на человека «умеющего». Интегрируя в своем содержании основные компоненты целостной структуры осваиваемой профессии, модуль обеспечивает логическую завершенность подготовки мастерантов к избранной

профессиональной деятельности. При формулировке целей и задач, конкретизации содержания и организации практики необходимо учитывать:

- современные тенденции модернизации системы университетского образования;
- особенности содержания Учебного плана подготовки мастерантов по специальности «TAS»;
- требуемый уровень компетентности по учебным дисциплинам, которые предшествовали или сопутствовали модулю «Тренерская практика»;
- типовую структуру и содержание профессиональной деятельности;
- фактическую вероятность достижения целей и решения задач модуля «Тренерская практика» в рамках существующих реалий.

Содержание данного модуля ориентировано на формирование у практикантов компетенций, наиболее востребованных профессиональной деятельностью тренера. **«Целевой задачей»** модуля является подготовка конкурентоспособного специалиста, имеющего достаточно высокие карьерные шансы и в области физической культуры и спорта.

В качестве дифференцированной **цели** модуля следует считать:

- подготовку студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций специалиста в условиях «производственной» деятельности;
- формирование у практикантов интереса и положительного отношения к избранной ими профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование у студентов социально-значимых качеств, психических свойств личности, мотивов и потребностей, необходимых тренеру для эффективного выполнения им функциональных обязанностей;
- формирование профессиональных компетенций, реализуемых при организации и проведении судейства соревнований, тренировочного и воспитательного процесса, научно-исследовательской и других видов деятельности с целью приобретения необходимого практического опыта.

Содержание модуля «Тренерская практика / Practica de antrenoriat» были разработаны в соответствии с Учебным планом ГУФВС (Plan de învățământ, Nivel de calificare 7EQF/NQF, Domeniul general de studiu: 100

Științe ale sportului, Programul de master - Tehnologia antrenamentului sportiv (90-120 ECTS), Aprobata prin Hotărârea Senatului USEFS din 28.08.2019), положениями Codului Educației (Aprobata Parlamentului RM din 17.07.2014, №152) и Planul-cadru pentru studii superioare (Aprobata MECC RM din 29.10.2015, № 1054). Практика длится 5 недель, 10 кредитов ECTS.

Задачи тренерской практики:

- ознакомить студентов с особенностями организации и условиями проведения учебно-воспитательной работы в специализированных школах спортивного профиля или спортивных клубах, содержанием деятельности тренера-преподавателя, руководством и материально-технической базой организации, в которой проводится профессионально-ориентированная практика;
- адаптировать студентов к требованиям их будущей профессиональной деятельности;
- оценить в реальных условиях профессиональной деятельности уровень знаний, умений и навыков, приобретенных студентами в процессе обучения;
- определить предрасположенность и профессиональную пригодность студентов к работе по избранной ими специальности;
- формировать профессиональные и личностные качества, творческие способности у студентов в конкретных условиях практической деятельности;
- формировать у студентов гражданскую и профессиональную ответственность за качество учебно-воспитательного процесса, развивать потребность в профессиональном самообразовании и самовоспитании;
- формировать у студентов практические навыки использования инновационного подхода в процессе педагогической деятельности;
- формировать у студентов устойчивый интерес к избранной профессиональной деятельности, стимулировать потребности в эффективной реализации знаний, умений и навыков, приобретаемых в процессе изучения теоретических и практических дисциплин, в рамках самостоятельного решения конкретных дидактических задач;

- формировать у студентов первоначальные навыки и умения в организации и проведении учебно-тренировочной, спортивно-массовой, научно-исследовательской и других видов работ, с целью накопления опыта, необходимого для выполнения профессиональных функций тренера;
- формировать у студентов практические навыки в реализации профессионально значимых компетенций;
- овладеть навыками планирования процесса подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп (4-5 г.о.) и групп спортивного совершенствования специализированных школ спортивного профиля;
- освоить технологии проведения различного типа тренировочных занятий с учетом пола, возраста и подготовленности спортсменов в реальных условиях практической деятельности;
- оказать практическую помощь специализированной школе спортивного профиля в организации и проведении спортивно-массовой и других видов работ;
- приобрести практические навыки оценки эффективности тренировочного процесса.

Приведенные выше цели и задачи тренерской практики студентов по специальности «ТАС» полностью соответствуют стратегии институционального развития.

II. АДМИНИСТРИРОВАНИЕ МОДУЛЯ

Учебным планом ГУФВС (Государственного университета физического воспитания и спорта) предусмотрено проведение тренерской практики для студентов Спортивного факультета II-го цикла системы высшего образования РМ по специальности ТАС во 2-м семестре (1-й год обучения) в объеме 300 часов.

Тренерская практика для студентов спортивного факультета II-го цикла системы высшего образования организуется по приказу Ректора, в соответствии с Учебным планом ГУФВС. Непосредственная ответственность за организацию и проведение тренерской практики возлагается на руководство деканата и профильных кафедр.

Базами практики являются школы спортивного профиля или спортивные клубы, обладающие необходимой материально-технической оснащённостью и высококвалифицированными кадрами.

На время практики на участвующих в ней студентов распространяется нормативно – правовая база, регламентирующая деятельность практикантов.

Обязанности руководителей практики:

- организационные задачи обеспечения практики осуществляет деканат факультета (подготовка приказов и распоряжений об организации и прохождении педагогической практики; организационное обеспечение конференций, проводимых перед и по окончании практики, семинаров и т.д.);

- организационные, контролируемые, методические и консультационные функции возлагаются на руководство и методистов профильных кафедр (формирование бригад практикантов и назначение методистов; распределение практикантов по базам практики и закрепление их за курирующими тренерами-преподавателями; определение перечня видов деятельности студентов на период практики и необходимых к выполнению требований; обеспечение документацией по практике; обеспечение проведения итоговой конференции со студентами т.д).

- ознакомить практикантов с организационно–распорядительной и нормативно-правовой документацией, регулирующей деятельность организации (базы практики);

- ознакомить практикантов с нормативно-правовой базой, регламентирующей их деятельность;

- обеспечить оптимальные условия для прохождения студентами практики;

- ознакомить студентов с материально-техническим обеспечением базы практики, составом специалистов, документами планирования и учета;

- распределить студентов по курирующим специалистам базы практики;

- посещать учебно-тренировочные занятия и мероприятия, проводимые с участием практикантов, принимает участие в их обсуждении;

- предоставить возможность студентам присутствовать на педагогических советах коллектива, производственных совещаниях и т.п.;
- контролировать соблюдение практикантами производственной дисциплины;
- принимать участие в оценивании результатов прохождения практики
- вносить предложения по совершенствованию практики.

Обязанности методиста профильной кафедры:

- принимать участие в установочной и итоговой конференциях по практике, а также совещаниях, проводимых деканатом и руководством практики;
- организовать прохождение студентами практики на закрепленной базе;
- оказывать организационно-методическую помощь при подготовке программных заданий и мероприятий, определять объем и содержание деятельности студентов по основным разделам программы;
- обеспечивать выполнение практикантами программы практики, консультировать их, осуществлять контроль, анализ и оценку качества проведения учебно-тренировочных занятий и других мероприятий, проводимых практикантами;
- проверять, анализировать и оценивать представленную студентами документацию, представлять отчетную документацию руководителю практики;
- участвовать в аттестации практикантов при проведении контрольного занятия;
- участвовать в кафедральной конференции, посвященной результатам прохождения практики, оценивать деятельность студентов-практикантов, вносить предложения по ее совершенствованию.

Студенту следует знать, что при прохождении тренерской практики в специализированных школах спортивного профиля на него распространяются правовые условия трудового законодательства, а также внутреннего распорядка базы практики. Исходя из этого, определяются основные права и обязанности практиканта.

Обязанности студента-практиканта:

- ✓ принимать участие в конференциях по практике и организационно-методических мероприятиях бригады;
- ✓ соблюдать правила внутреннего распорядка на базах практики;
- ✓ в период практики при общении с занимающимися, специалистами базы практики и администрацией проявлять корректность, уважение и вежливость;
- ✓ выполнять распоряжения руководителя практики (методиста) и администрации базы практики (директор, завуч) по выполнению программы практики;
- ✓ вести дневник практики по установленной форме;
- ✓ участвовать в общественной жизни коллектива базы практики;
- ✓ активно участвовать во всех видах деятельности студентов в рамках программы практики;
- ✓ своевременно выполнять в полном объеме все требования программы практики на соответствующем качественном уровне и организовать свою деятельность в соответствии с требованиями программно-нормативных документов, регламентирующих деятельность базы практики;
- ✓ студент несет ответственность за выполненную им работу и ее результаты наравне со штатными работниками базы практики;
- ✓ студент обязан соблюдать трудовую дисциплину, готовиться к проведению учебно-тренировочных занятий и других видов работ, посещать открытые уроки и методические занятия;
- ✓ студент обязан ежедневно затрачивать на все виды деятельности (проведение и посещение учебно-тренировочных занятий, проведение спортивно-массовых мероприятий, написание документации, помощь школе и др.) не менее 6 часов в день;
- ✓ по окончании практики студент обязан вовремя предоставить методисту бригады всю отчетную документацию.

Права студента-практиканта:

- выбирать базу прохождения профессионально-ориентированной практики по своему усмотрению;
- получать консультации по любым вопросам, касающимся практики у руководителя практики (методиста), администрации и специалистов базы практики;
- пользоваться спортивными сооружениями, библиотекой, кабинетами базы практики, находящимися в них учебно-методическими пособиями и т.п.;
- самостоятельно определить содержание индивидуального плана работы на период практики в соответствии с программой и с учетом условий и возможностей базы практики;
- вносить предложения по совершенствованию программы или организации практики, проведению тренировочной, оздоровительной, спортивно-массовой и воспитательной работ;
- участвовать в конференциях и совещаниях, проводимых на базе практики и в университете;
- обращаться по спорным вопросам к руководителю практики (методисту);
- получать объяснения о предварительной оценке по практике от методиста;
- апеллировать к руководителю практики при несогласии с выставленной оценкой;
- обращаться к руководителю практики за разрешением на повторное прохождение практики, без отрыва от учебных занятий при признании работы неудовлетворительной.

III. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ МОДУЛЕМ «ТРЕНЕРСКАЯ ПРАКТИКА»

При комплектации «кейса компетенций» специалиста значимыми являются рекомендации Совета Европы, предложившего ключевые требования в качестве основных критериев эффективности образования.

На базе перечня требований был сформирован блок ключевых компетенций, адаптированных к условиям конкретной профессиональной деятельности. В связи с существованием множества вариантов классификаций ключевых компетенций, ориентированных на профессиональную деятельность, ниже представлен один из них.

Ценностно-смысловая компетенция. Это компетенция в сфере мировоззрения, связанная с ценностными представлениями педагога, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Эта компетенция обеспечивает механизм самоопределения педагога в ситуациях учебной или иной деятельности.

Общекультурная компетенция. Это круг вопросов, в которых человек должен быть осведомлен, обладать познаниями и опытом деятельности: особенности национальной и общечеловеческой культуры; культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций; духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов; роль науки и религии в жизни человека, их влияние на мир, компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере.

Учебно-познавательная компетенция. Это совокупность компетенций педагога в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической и иного рода деятельности, соотношенной с реальными познаваемыми объектами. В нее входят знания и умения целеполагания, планирования, самооценки учебно-познавательной деятельности, рефлексии, анализа.

Информационная компетенция. Эта компетенция обеспечивает навыки работы педагога с информацией, содержащейся в дисциплинарных и образовательных областях, а также в окружающем мире.

Коммуникативная компетенция включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими людьми, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

Социально-трудовая компетенция. Это владение знанием и опытом в гражданско-общественной деятельности, в социально-трудовой сфере, в области семейных отношений и обязанностей, в вопросах экономики и права, в профессиональном самоопределении.

Компетенция личностного самосовершенствования. Это физическое, духовное и интеллектуальное саморазвитие, эмоциональная саморегуляция и самоподдержка.

Ниже представлены дифференцированные по признаку специфичности в отношении профессиональной деятельности компетенции, которыми должен овладеть студент в период прохождения тренерской практики.

Ключевые (общекультурные) компетенции

Приведенным выше перечнем ключевых компетенций содержание данной компоненты не ограничивается. В связи с этим, считаем необходимым представить более расширенный список требований в актуализированном варианте. Как в процессе, так и по окончании тренерской практики студент должен быть способен:

- анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы;
- осознавать значимость культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в деятельности принципами: толерантности в восприятии социальных и культурных различий; уважения к историческому наследию и культурным традициям; диалога и сотрудничества с представителями других культур и государств;
- владеть культурой мышления, различными методами научного познания (анализом и синтезом, индукцией и дедукцией, и др.), способностью к восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;

- обладать высокой степенью мотивации к саморазвитию, самосовершенствованию и повышению, как своего культурного, так и профессионального уровня;
- критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития первых и устранения вторых;
- использовать естественнонаучные знания в профессиональной деятельности, использовать методы обработки информации, теоретического и экспериментального исследования;
- владеть навыками публичной речи для ведения дискуссии и полемики;
- логически верно строить устную и письменную речь, применять языковые средства для достижения коммуникативных целей в конкретной ситуации общения;
- владеть приемами общения, применять их в работе с коллективом занимающихся и с каждым индивидуумом в отдельности;
- использовать нормативные и правовые документы в своей деятельности;
- сотрудничать с коллегами для решения каких-либо задач в рамках осуществления профессиональной деятельности;
- находить адекватные организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- использовать методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, работать с компьютером как средством управления информацией, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях;
- понимать значимость информации в современном обществе, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом контексте, соблюдать основные требования информационной безопасности.

Базовые профессиональные компетенции

По окончании тренерской практики студент должен быть способен:

- осознавать социальную значимость будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;

- применять на практике основные учения в области физической культуры и спорта;
- воспитывать у занимающихся социально-личностные качества: ответственность, трудолюбие, целеустремленность, коммуникативность, толерантность и т.д.;
- формировать мотивации у занимающихся к занятиям избранным видом спорта;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, знания об особенностях личности занимающихся для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях, активной жизненной позиции и др.;
- находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимые для подготовки к осуществлению профессиональной деятельности тренера;
- использовать программно-нормативные документы, регламентирующие работу школ спортивного профиля и профессиональную деятельность тренера-преподавателя;
- разрабатывать документы планирования, учета и отчетности работы в учебно-спортивных организациях;
- разрабатывать конспекты учебно-тренировочных занятий в соответствии с годовым планом, этапом многолетней тренировки, специализацией, уровнем подготовленности, полом и возрастом занимающихся;
- критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;
- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении учебно-тренировочных занятий;
- организовать и проводить научные исследования в процессе профессиональной деятельности;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в тренировочном процессе;
- применять приемы страховки и самостраховки в ходе выполнения двигательных заданий, соблюдать технику безопасности на занятиях;

- подбирать и применять средства, и методы, адекватные поставленным перед учебно-тренировочным занятием задачам;
- творчески применять педагогические знания для решения дидактических задач с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и уровня спортивного мастерства;
- осуществлять коррекцию задач, перестройку способов деятельности в зависимости от конкретной ситуации тренировки, обучения и воспитания;
- устанавливать целесообразные взаимоотношения со спортсменами, специалистами и администрацией учебно-спортивной организации, в которой проходит практика;
- владеть профессиональной терминологией, средствами коммуникации.

Специальные профессиональные компетенции отражают специфические черты профессиональной деятельности и могут рассматриваться как реализация ключевых и базовых компетенций в исключительно конкретной сфере деятельности.

По окончании тренерской практики студент должен быть способен:

- ✓ составлять и оформлять документы для проведения спортивных соревнований;
- ✓ организовывать и проводить соревнования по виду спорта профильного для данной учебно-спортивной организации;
- ✓ проводить педагогический анализ тренировочного занятия, хронометраж и пульсометрию, рассчитывать общую и моторную плотность урока;
- ✓ подбирать, подготовить и использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- ✓ оценивать: состояние занимающихся по показателям педагогического, медико-биологического и др. методов контроля; влияние на организм физических нагрузок, и в зависимости от результатов контроля корректировать их;
- ✓ использовать разнообразные варианты проведения тренировочных занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуальных психических особенностей занимающихся, уровня их двигательной и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

- ✓ использовать различные технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
- ✓ анализировать технику двигательных действий, выявлять причины типичных ошибок, определять наиболее эффективные варианты к их своевременному устранению;
- ✓ оценивать процесс подготовки спортсменов по критериям ее эффективности (нормам двигательной подготовленности и спортивным результатам в основном соревновательном упражнении и др.);
- ✓ диагностировать состояние подготовленности юных спортсменов (двигательных качеств, функциональных возможностей, сформированности двигательных умений и навыков, и т.д.);
- ✓ прогнозировать результаты тренировочной и соревновательной деятельности, возникновение трудностей и определять пути их преодоления;
- ✓ осуществлять перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочной, соревновательной, воспитательной, научно-методической и других разделов работы тренера;
- ✓ программировать содержание и формы организации подготовки спортсменов в тренировочных циклах различной длительности;
- ✓ осуществлять контроль и дозирование тренировочных воздействий с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся в условиях конкретного занятия.

При формировании комплекса специфических компетенций учитывались пожелания заказчика данных услуг, т.е. руководителей профильных организаций (спортивных школ и клубов, спортивных федераций и т.д.), в которых, как правило, выпускники начинают свою профессиональную деятельность.

IV. ПРЕДПОСЫЛКИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ТРЕНЕРСКАЯ ПРАКТИКА»

Для тренерской практики необходимы знания, умения и навыки, приобретенные в ходе изучения: медико-биологических и психо-педагогических дисциплин; дисциплин, содержание которых освещают различные

аспекты спортивной тренировки; теории и методики физической культуры спорта и т.д. Таким образом, до начала прохождения тренерской практики студент должен знать:

- сущность, роль, социально-гуманитарную ценность физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии;
- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста;
- специфику общения специалиста в области спорта с каждым индивидуумом, из числа занимающихся и специалистов в отдельности, а также на уровне межличностного общения в коллективе;
- методы взаимодействия с родителями или иными субъектами образовательного процесса;
- основные формы и методы осуществления тренерской деятельности в учебно-спортивных организациях (планирование, организация, анализ, контроль);
- основы спортивной тренировки в избранном виде спортивной специализации;
- особенности содержания и формы организации тренировочного процесса в виде спорта, избранным в качестве специализации, логику и критерии их выбора;
- технологии спортивной тренировки, используемые с учетом возрастных, половых, квалификационных и иных индивидуальных особенностей личности занимающихся;
- технологии педагогического контроля, используемые в тренировке, критерии ее эффективности;
- основы управления и программирования тренировочного процесса;
- основы методики обучения двигательным действиям;
- средства, методы и методику обучения технике соревновательного упражнения;
- требования к учебно-тренировочному занятию и логику его анализа;

- правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, приемы страховки и самостраховки;
- формы организации и проведения спортивных соревнований;
- правила спортивных соревнований;
- конструктивные особенности спортивных сооружений, устройство используемого в тренировочном процессе оборудования и правила их эксплуатации.

V. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИКАНТА

Работа студентов на практике осуществляется в следующих направлениях:

1. Организационно-ознакомительная работа;
2. Учебно-методическая работа;
3. Спортивно-массовая работа;
4. Воспитательная работа;
5. Учебно-исследовательская деятельность;
6. Агитационно-пропагандистская работа;
7. Административно-хозяйственная работа.

Соотношение видов деятельности практиканта по направлениям, %

№р.	Содержание модуля	Час	%
1	Организационно-ознакомительная работа	43	14,3
2	Учебно-методическая работа	140	46,8
3	Спортивно-массовая работа	28	9,3
4	Воспитательная работа	24	8,0
5	Учебно-исследовательская деятельность	45	15,0
6	Агитационно-пропагандистская работа	10	3,3
7	Административно-хозяйственная работа	10	3,3

Организационно-ознакомительная работа (43 часа)

Вся организационно-ознакомительная работа проводится, в основном, до практики и в ее первую неделю, однако с отдельными вопросами организации учебно-тренировочного процесса и воспитательными мероприятиями, студенты знакомятся в течение практики. В ходе практики студенту

необходимо выполнить следующие задания по организационно-ознакомительной работе:

- ❖ принять участие в вводной конференции по организации тренерской практики, ознакомиться с ее программой, задачами и учебными заданиями, правами и обязанностями студента в период ее проведения и требованиями методиста;

- ❖ ознакомиться с: условиями и традициями базы практики; контингентом учащихся; инвентарем и оборудованием, методическим материалом, базой, планами и отчетной документацией (документы перспективного, текущего, оперативного планирования и учета, учебный план и программы, график прохождения учебного материала в группах, расписание занятий, журнал учета работы); тренерским коллективом и администрацией;

- ❖ ознакомиться с должностными обязанностями членов коллектива базы практики, с режимом работы специализированной школы спортивного профиля, с организацией врачебно-педагогического и санитарно-гигиенического контроля, с особенностями проведения учебно-тренировочной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- ❖ принимать участие в совещаниях, проводимых администрацией базы практики;

- ❖ принимать участие в собраниях, проводимых методистом практики по вопросам организации и выполнения различных видов работ практикантов;

- ❖ осуществлять всю работу в период практики на основе утвержденного методистом индивидуального плана;

- ❖ подготовить отчетную документацию по разделам практики и сдать ее методисту;

- ❖ сделать анализ своей деятельности в период практики и оформить отчет;

- ❖ разработать предложения по совершенствованию практики;

- ❖ принять участие в собрании бригады по подведению итогов практики, проводимом методистом совместно с администрацией школы спортивного профиля;

- ❖ принять участие в итоговой конференции по практике.

Учебно-методическая работа (140 часов)

В процессе практики в рамках учебно-методической работы студенты должны:

- разработать индивидуальный план прохождения практики;
- разработать план-график подготовки спортсменов на период практики для прикрепленной группы;
- разработать конспекты тренировочных занятий по виду спорта, проводимых самостоятельно;
- вести контроль за состоянием подготовленности (технической, функциональной, двигательной) спортсменов;
- посетить 2-а тренировочных занятия, проводимых ведущими тренерами базы практики с целью изучения особенностей проведения ими тренировок со спортсменами различных возрастных групп и квалификации (избранный вид специализации);
- посещение контрольных занятий, проводимых практикантами;
- выполнить педагогический анализ, хронометраж, пульсометрию одного из контрольных занятий, проводимых практикантами/тренерами (избранный вид специализации).

В целях обеспечения адаптации студентов к самостоятельному проведению занятий рекомендуется первоначальное их участие в данном процессе в качестве ассистента тренера. Программой прохождения практики предусмотрено:

- ассистировать тренерам в проведении занятий со спортсменами УТГ 4 - 5 года обучения (1-а тренировка) и ГСС (1-а тренировка) (избранный вид специализации);
- самостоятельно провести 6-ть тренировок в УТГ 4-5 и ГСС;
- провести контрольное занятие с: хронометрией, расчетом моторной и общей плотности, пульсометрией, педагогическим анализом (избранный вид специализации);
- провести тестирование уровня двигательной подготовленности;
- подготовить необходимый для отчетности пакет документов.

Спортивно-массовая работа (28 часов)

В рамках спортивно-массовой работы студенты должны выполнить следующие виды деятельности:

- ознакомиться с календарем соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий базы практики;
- изучить технологию финансирования соревнований;
- принять участие в организации соревнований на базе практики;
- принять участие в проведении соревнований в качестве судьи или тренера;
- разработать пакет документов для проведения соревнования по легкой атлетике (Положение о соревновании, программа, смета расходов, заявка, карточки, протоколы соревнований, отчет о проведении соревнований и др.), а также составить план организационных мероприятий связанных с их проведением.

Воспитательная работа (24 часа)

В рамках воспитательной работы практиканты должны выполнить следующие виды деятельности:

- ознакомиться с организацией и содержанием воспитательной работы на базе практики (планирование, проведение);
- определить воспитательные задачи, традиционно решаемые в рамках учебно-тренировочного процесса, пути, средства, приемы их решения;
- обеспечить воспитывающий характер обучения в тренировочном процессе, сочетать проведение спортивно-массовых и иных видов мероприятий с решением задач нравственного, эстетического воспитания;
- принять активное участие в реализации мероприятий в соответствии с планом воспитательной работы в качестве ассистента;
- проводить индивидуальную работу с занимающимися;
- формировать навыки решения воспитательных задач в тренировочном процессе, с учетом возрастных психологических особенностей занимающихся разного возраста.

Учебно-исследовательская деятельность (45 часов)

Учебно-исследовательская деятельность студентов на практике предполагает формирование навыков проведения ими аналитической работы. Программой практики предусмотрено выполнение следующих заданий:

- ✓ педагогический анализ учебно-тренировочного занятия;
- ✓ исследование: динамики ЧСС в учебно-тренировочном занятии, преимущественную направленность используемых воздействий и их соотношение;
- ✓ хронометраж учебно-тренировочного занятия, определение общей и моторной плотности;
- ✓ психодиагностика тренеров или спортсменов (анкетирование);
- ✓ оценить эффективность тренировочного процесса по критерию норм физической подготовленности;
- ✓ классифицировать используемые в микроцикле тренировочные нагрузки;
- ✓ выполнение исследований по теме лицензионной работы и их апробирование в практике (анализ научно-методической литературы, тестирование состояния двигательной и функциональной подготовленности, использование методов обработки результатов исследований при помощи методов математической статистики и т.д.).

Агитационно-пропагандистская работа (10 часов)

В рамках агитационно-пропагандистской работы студенты должны провести беседы с занимающимися о значимости физической культуры и спорта, здоровом образе жизни и принять участие в подготовке наглядной агитации на базе практики.

Административно-хозяйственная работа (10 часов)

В рамках выполнения административно-хозяйственной работы практиканты должны принимать участие в ремонте спортивного инвентаря и оборудования, обустройстве базы практики, организации корпоративных мероприятий, подготовке наглядных материалов и т.п.

VI. ДИДАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

Дидактическая стратегия это модель действия, организованного в соответствии со спецификой решаемых им задач. Она упорядочивает содержание деятельности и мозаику ее компонентов. Дидактическая стратегия, как правило, принимает наименование «базового» метода, доминирующего в процессе ее реализации. Учитывая многогранность тренерской деятельности и содержание практики, применяемые дидактические стратегии, также должны быть диверсифицированы. В связи с чем, в ходе практики предполагается использование методов, которые способствуют улучшению профессиональных компетенций студентов. Вследствие этого, к числу дидактических стратегий, целесообразность применения которых не вызывает сомнения, обычно относят:

- алгоритмизацию;
- проблематизацию;
- моделирование;
- проектирование;
- индивидуализацию;
- демонстрацию;
- дискуссию;
- эксперимент;
- беседы;
- объяснения;
- упражнения.

VII. ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИКАНТА

Учебным планом ГУФВС предусмотрено прохождение студентами ТАС тренерской практики в объеме 300-т часов исключительно в рамках раздела «индивидуальная работа». Несмотря на «индивидуальный» характер планируемой работы, деятельность студента находится под полным контролем сотрудников профильной кафедры и базы практики. В то же время подразумевается, что к «индивидуальной работе» следует относить те виды деятельности, которые практикант осуществляет самостоятельно либо без

вмешательства в его деятельность со стороны методиста профильной кафедры (76,6 %). Учитывая специфику данного модуля на практическую реализацию запланированного, как правило, отводится не более 30,0 % времени.

В связи с этим возникают сложности в жесткой регламентации содержания и объема «индивидуальной работы» практиканта.

Ориентировочная соразмерность видов деятельности, осуществляемых практикантом самостоятельно, %

№р.	Содержание модуля	Места деятельности	
		Работа на базе практики	Работа вне базы практики
1	Организационно-ознакомительная ра-	95,0	5,0
2	Учебно-методическая работа	70,0	30,0
3	Спортивно-массовая работа	80,0	20,0
4	Воспитательная работа	65,0	35,0
5	Учебно-исследовательская деятельность	30,0	70,0
6	Агитационно-пропагандистская работа	95,0	5,0
7	Административно-хозяйственная работа	95,0	5,0
Всего		75,7	24,3

По окончании тренерской практики методисту необходимо представить комплект рабочей документации. Комплект включает в себя:

- титульный лист (Приложение 1);
- направление на практику;
- сведения о месте и условиях прохождения тренерской практики (не более страницы) (Приложение 2);
- индивидуальный план работы на период практики (Приложение 3);
- журнал учета деятельности тренера по месту прохождения практики (Приложение 4);
- протокол анализа тренировочных нагрузок в недельном микроцикле подготовки легкоатлета высокой квалификации (избранный вид специализации) (Приложение 5);
- отчет психодиагностики легкоатлета высокой квалификации или тренера;
- конспекты 6-ти учебно-тренировочных занятий, в рамках которых реализовывались задачи технической, физической/функциональной

(разносторонней и специальной) подготовок (избранный вид специализации) (Приложение 6);

- протокол тестирования и оценки состояния подготовленности спортсменов (избранный вид специализации) (Приложения 4 и 7);

- пакет документов анализа учебно-тренировочного занятия легкоатлета высокой квалификации: содержание (объем и интенсивность); протокол хронометража и пульсометрии (при выполнении задания следует учитывать специфику вида специализации) (Приложение 5 и 6);

- пакет документов самостоятельно проведенного учебно-тренировочного занятия (контрольного): конспект; педагогический анализ; протокол хронометража; протокол и график пульсометрии (Приложение 6);

- пакет документов для проведения соревнования по легкой атлетике (Положение о соревновании, программа, смета расходов, заявка, карточки, протоколы соревнований, отчет о проведении соревнований и др.) (Приложение 8 и 9);

- отчет по практике с предложениями по ее совершенствованию;

- характеристика с места прохождения практики.

Все документы представляются в формате А4, ТNR, размер шрифта 12, 1,0 интервал. Комплект документации сдается методисту кафедры в течение недели после окончания практики.

VIII. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИКАНТА

Первоначальная оценка работы студентов-практикантов осуществляется методистом профильной кафедры совместно с представителями базы практики (администрацией, тренерами-преподавателями). При оценке учитываются все стороны деятельности практиканта. Оценка результатов деятельности студента на практике осуществляется в баллах (1-10). Полученные дифференцированные оценки суммируются, после чего рассчитывается средний балл, который умножается на коэффициент 0,6. Данная оценка должна быть отражена в характеристике, выдаваемой с места прохождения практики.

№	Объект оценивания	Оценивающие
1.	Качество оформления и содержания документации по практике	методист профильной кафедры
2.	Качество проведения контрольного занятия	методист профильной кафедры
3.	Организационно-ознакомительная деятельность	методист профильной кафедры, администрация базы практики
4.	Учебно-методическая деятельность	методист профильной кафедры, курирующий тренер базы практики
5.	Спортивно-массовая деятельность	методист профильной кафедры
6.	Воспитательная деятельность	методист профильной кафедры, администрация базы практики
7.	Учебно-исследовательская деятельность	методист профильной кафедры
8.	Агитационно-пропагандистская деятельность	методист профильной кафедры, администрация базы практики
9.	Административно-хозяйственная деятельность	методист профильной кафедры, администрация базы практики

Итоговая оценка по тренерской практике определяется на конференции, проводимой профильной кафедрой, на которой слушаются отчеты студентов и методиста кафедры. На основании отчетов выставляется оценка деятельности студента в период прохождения им практики, которая умножается на коэффициент 0,4. Последующая суммация данных оценок позволяет рассчитать итоговую оценку результатов практики, которая утверждается комиссией, состоящей из сотрудников кафедры и деканата. Данная оценка выставляется в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Результаты практики обсуждаются на итоговой конференции, проводимой профильным факультетом.

Студенты, не выполнившие все программные требования, получившие с места ее прохождения отрицательный отзыв, не принявшие участие в итоговой конференции, считаются не прошедшими практику, т.е. имеющими академическую задолженность. В этом случае профильная кафедра ходатайствует перед деканатом о направлении студента на практику повторно, в свободное от учебы время.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПУБЛИКАЦИИ

1. BONDREA, A. Manual de practică. București: Editura Fundației România de Măine, 2011. 234 p.
2. BULZAN, C. ș.a. Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactica și Pedagogica, 2009. 266 p.
3. GONCEARUC, S., BUSUIOC, S. Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică. În: Teoria și arta educației fizice în școală, 2011, nr. 3, p. 5-15.
4. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior (Anexa la Ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr. 203 din 19.03.2014). 12 p.
5. ВЫСОЧИНА, Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Монография. Москва: Спорт, 2021. 304 с. ISBN: 978-5-907225-44-2
6. ГОРАЦЕНКО, А. Мониторинг двигательной подготовленности легкоатлетов в системе многолетней тренировки (на примере легкоатлетических прыжков): Технологии спортивной тренировки: Методическое пособие. Chișinău: Valinex SRL, 2021. 84 p. ISBN 978-9975-68-434-7 3
7. ЗИМНЯЯ, И. Ключевые компетентности как результативно – целевая основа компетентностного подхода в образовании. Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 42 с. <http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf>
8. КОРОТЕЕВА, Л. Компетентный подход в образовании: теоретические основы формирования профессиональной компетенции учителя. <http://festival.1september.ru/articles/601657/>
9. Профессиональные компетенции тренера спортивной школы. <https://studfiles.net/preview/3355746/>
10. Примерная схема педагогического анализа учебно-тренировочного занятия. <https://stylopedia.ru/4x9352.html>

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**FACULTATEA SPORT
CATEDRA ATLETISM**

**DOCUMENTELE PRIVIND DESFĂȘURAREA
PRACTICII DE ANTRENORAT**

**Domeniul general de studiu: 100 Științe ale sportului,
Programul de master: Tehnologia antrenamentului sportiv (90-120
ECTS)**

Locul desfășurării practicii: _____

Perioada desfășurării practicii: _____

Metodistul catedrei de profil: _____

Stagiar: _____

Funcția îndeplinită de stagiar: _____

Chișinău, 2022

**ИНФОРМАЦИЯ О МЕСТЕ И УСЛОВИЯХ ПРОХОЖДЕНИЯ
ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ**

1. Наименование организации, в которой проходила практика _____

2. Адрес организации, в которой проходила практика _____

3. Институциональная принадлежность _____

4. Директор _____

5. Замдиректора _____

6. Контакты организации: тел. _____, моб. _____,
e-mail _____

7. Число групп НП _____, УТГ 1-3 _____, УТГ 4-5 _____, ГСС 1-3 _____

8. Число тренеров: высшей категории _____, первой _____, второй _____,
Заслуженных тренеров РМ _____, всего _____.

9. Число тренеров в возрасте, лет: 20 - 30 _____, 30 - 40 _____, 40 - 50 _____,
50-60 _____, 60-70 _____, старше 70 _____.

10. Число тренеров практикующих подготовку спортсменов следующих
специализаций:

- легкоатлетические прыжки _____

- легкоатлетические метания _____

- спринт гладкий и с барьерами _____

- бег на выносливость _____

11. Число действующих спортсменов, имеющих квалификацию:
МСМК _____, МС _____, КМС _____, 1-й разряд _____.

12. Спортивные базы, задействованные для занятий в период практики

Руководитель организации,
в которой проходила практика _____

(Подпись)

(Фамилия, Имя)

« _____ » _____ 2022

Приложение 3.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

№ d/o	Виды деятельности	Сроки выполнения	Форма отчетности
Организационно-ознакомительная работа			
1			
2			
3			
4			
Учебно-методическая работа			
1			
2			
3			
4			
Спортивно-массовая работа			
1			
2			
3			
4			
Воспитательная работа			
1			
2			
3			
4			
Учебно-исследовательская деятельность			
1			
2			
3			
4			
Агитационно-пропагандистская работа			
1			
2			
3			
4			
Административно-хозяйственная работа			
1			
2			
3			
4			

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

REGISTRU
de evidență a actualității grupei sportive _____

Școala sportivă _____

Ramura de sport _____

Antrenorul _____

Chișinău, 2022

ORARUL LECȚIILOR DE ANTRENAMENT

Luni	Zilele și ora						
	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminica
Septembrie							
Octombrie							
.....							
Ianuarie							
Februarie							
Martie							
Aprilie							
.....							

Director adjunct _____

Antrenor _____

I. DATE GENERALE

Nr. d/o	Numele, prenumele sportivului	Anul nașterii	Categorie sportivă	Controlul medical		Instituția de învățământ general	Adresa domiciliului	Telefonul	Numele, prenumele părinților
				I	II				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									

FINALITĂȚI EDUCAȚIONALE

Pregătirea teoretică

Pregătirea fizică generală

Pregătirea fizică specială

Pregătirea tehnico-tactică

III. PLANUL-GRAFIC LUNAR DE ACTIVITATE

Nr. d/o	Unități de conținut	Februarie 2022				
		1	2	27	28
1.	Pregătirea teoretică					
2	Pregătirea fizică generală					
3	Pregătirea fizică specială					
4	Pregătirea tehnico-tactică					
5	Pregătirea psihologică					
6	Refacerea-recuperarea în activitatea sportivă					
7	Activitatea competiționale					
8	Testarea pregătirii tehnice, fizică generală și specială					
9	Control medical					

Director adjunct _____

IV. EVIDENȚA FRECVENȚEI ELEVILOR, februarie 2022

Nr. d/o	Numele, prenumele sportivului	Data							
		1	2	3	28
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

DATE PRIVIND DESFĂȘURAREA LECȚIEI DE ANTRENAMENT

Nr. d/o	Data	Subiectul lecției	Durata	Semnătura antrenorului
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
		În total ore		

Verificat « ____ » _____

Director adjunct _____

Sugestii _____

V. REZULTATELE TESTĂRII DIN FEBRUARIE

Nr. d/o	Numele, prenumele sportivului	Categoria de greutate (la necesitate)	Pregătirea fizică generală					Calificativul
			Denumirea testului					
			1	2	3	4	5	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

Note: Denumirea testelor selectate. Calificative, conform rezultatelor: «excellent», «bine», «promovat», «nepromovat»

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

VI. EVIDENȚA REZULTATELOR SPORTIVE

Nr. d/o	Numele, prenumele sportivului	Denumirea competițiilor și locul desfășurării	Rezultat	Locul obținut
1				
2				
3				
4				
5				

VII. ACTIVITATEA EDUCATIVĂ

Data	Denumirea măsurilor	Responsabili	Prezenți

VIII. NOTE DESPRE TRAUMATISM

Data	Numele, prenumele sportivului	Caracterul și cauza traumei	Data revenirii la antrenament

X. TABEL NOMINAL
 privind familiarizarea cu regulile de securitate în
 cadrul procesului de instruire în grupa _____

« _____ » _____ , _____

Nr. d/o	Numele, prenumele sportivului	Anul nașterii	Semnătura
1			
2			
3			
4			
5			

Antrenor _____

Director adjunct _____

**XII. RAPORT SUCCINT PRIVIND ACTIVITATEA
 ANTRENORULUI ÎN ANUL DE INSTRUIRE _____**

XIII. MONITARIZAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE

Data	Numele, prenumele, funcția persoanei care a efectuat controlul	Recomandări privind controlul efectuat

Приложение 5.

ПРОТОКОЛ АНАЛИЗА ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В МИКРОЦИКЛЕ (легкоатлетические прыжки)

Фамилия, Имя _____ Дата рождения _____ Стаж занятий спортом (лет): общий _____, в избранном виде _____ Избранный вид _____ Спортивный результат: планируемый на текущий сезон _____, лучший прошедшего сезона _____, лучший в спортивной карьере (результат/год) _____ Временные параметры микроцикла _____

№	Параметры	Дни микроцикла						
	
1.	Тренировочные дни/занятия, раз							
2.	СУ с полного разбега, раз:							
	- суммарное число							
	- в зоне 95,1-100% от планируемого СР							
	- в зоне 90,1-95% от планируемого СР							
3.	СУ с укороченного и среднего разбега, раз:							
	- суммарное число							
	- в зоне 95,1-100% от планируемого СР							
4.	Подводящие упражнения и имитация разбега в СУ, раз							
5.	Подводящие упражнения и имитация отталкивания /сочетания разбег – отталкивание в СУ, раз							
6.	Подводящие упражнения и имитация фазы «полета» в СУ, раз							
7.	Смежные виды, раз:							
	- с полного разбега							
	- с укороченного разбега							
8.	Бег, км/раз							
	- суммарный параметр							
	- до 80м в зоне 95,1-100% от максимума							
	- более 80м в зоне 90,1-100% от максимума							
	- более 80м в зоне 70,1-75% от максимума							
	- восстановительный кросс							
9.	Горизонтальные прыжки, отт:							
	- до 10 отталкиваний в серии							
	- более 10 отталкиваний в серии							
	- низкоинтенсивные многоскоки							
10	Вертикальные прыжки, отт							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на одной ноге							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на двух ногах							
11	Общая силовая подготовка, тонн/раз							
12	Специальная силовая подготовка, тонн/раз:							
	- направленная на развитие максимальной силы							
	- направленная на развитие взрывной силы							
	- в структуре СУ							
13	Соревнования, раз							
14	Попытки в соревнованиях по виду специализации, раз							
15	Попытки в соревнованиях по смежным видам, раз							
16	Игры, плавание, акробатика, стретчинг и т.д., час							

**ПРОТОКОЛ АНАЛИЗА ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В МИКРОЦИКЛЕ
(легкоатлетические метания)**

Фамилия Имя _____ Дата рождения _____ Стаж занятий спор-
том (лет): общий _____, в избранном виде _____ Избранный вид _____ Спортивный результат:
планируемый на текущий сезон _____, лучший прошедшего сезона _____, лучший в спортив-
ной карьере (результат/год) _____ Временные параметры микроцикла

№	Параметры	Дни микроцикла						
	
1.	Тренировочные дни/занятия, раз							
2.	СУ с основным снарядам, раз:							
	- суммарное число							
	- в зоне 95,1-100% от планируемого СР							
	- в зоне 90,1-95% от планируемого СР							
3.	СУ с облегченным снарядам, раз							
4.	СУ с утяжеленным снарядам, раз							
5.	Подводящие упражнения и имитация поворотов/разбега/скач- ков в СУ, раз							
6.	Подводящие упражнения и имитация сочетания поворотов/раз- бега/скачков - финального усилия в СУ, раз							
7.	Подводящие упражнения и имитация финального усилия в СУ, раз							
8.	Бросковые упражнения, раз							
9.	Метания в смежных видах, раз							
10.	Бег, км/раз							
	- суммарный параметр							
	- до 60м в зоне 95,1-100% от максимума							
	- до 60м в зоне 90,1-95% от максимума							
	- восстановительный кросс							
11.	Горизонтальные прыжки, отг:							
	- до 10 отталкиваний в серии							
	- более 10 отталкиваний в серии							
	- низкоинтенсивные многоскоки							
12.	Вертикальные прыжки, отг							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на одной ноге							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на двух ногах							
13.	Общая силовая подготовка, тонн/раз							
14.	Специальная силовая подготовка, тонн/раз:							
	- направленная на развитие максимальной силы							
	- направленная на развитие взрывной силы							
	- в структуре СУ/метание вспомогательных снарядов							
15.	Соревнования, раз							
16.	Попытки в соревнованиях по виду специализации, раз							
17.	Попытки в соревнованиях по смежным видам, раз							
18.	Игры, плавание, акробатика, стретчинг и т.д., час							

ПРОТОКОЛ АНАЛИЗА ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В МИКРОЦИКЛЕ
(бег на выносливость, бег с препятствиями)

Фамилия Имя _____ Дата рождения _____ Стаж занятий спортом (лет): общий _____, в избранном виде _____ Избранный вид _____ Спортивный результат: планируемый на текущий сезон _____, лучший прошедшего сезона _____, лучший в спортивной карьере (результат/год) _____ Временные параметры микроцикла _____

№	Параметры	Дни микроцикла						
	
1.	Тренировочные дни/занятия, раз							
2.	Бег, км/раз							
	– суммарный параметр							
	- в аэробной зоне (восстановительный режим), 125-140 уд/мин							
	- в аэробной зоне (поддерживающий режим), 140-155 уд/мин							
	- в аэробной зоне (развивающий режим), 155-165 уд/мин							
	- в аэробно-анаэробной зоне, 165-185 уд/мин							
	- в анаэробной зоне (гликолитический режим), 185-195 уд/мин							
	- в анаэробной зоне (алактатный режим), более 195 уд/мин							
3.	Специальные беговые упражнения, час							
4.	Подводящие упражнения, имитации преодоления препятствий и барьеров, раз							
5.	Горизонтальные прыжки, отг:							
	- до 10 отталкиваний в серии							
	- более 10 отталкиваний в серии/направленные на развитие скоростно-силовой выносливости							
	- низкоинтенсивные многоскоки							
6.	Вертикальные прыжки, отг							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на одной ноге							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на двух ногах							
7.	Общая силовая подготовка, тонн/раз							
8.	Специальная силовая подготовка, тонн/раз:							
	- направленная на развитие максимальной силы							
	- направленная на развитие взрывной силы							
	- в структуре СУ/бег и прыжки в затрудненных условиях							
	- направленная на развитие локальной мышечной и силовой выносливости							
8.	Соревнования, раз							
9.	Старты в соревнованиях по виду специализации, раз							
10.	Старты в соревнованиях по смежным видам, раз							
11.	Игры, плавание, акробатика, стретчинг и т.д., час							

**ПРОТОКОЛ АНАЛИЗА ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В МИКРОЦИКЛЕ
(бег на короткие дистанции, бег с барьерами)**

Фамилия Имя _____ Дата рождения _____ Стаж занятий спортом (лет): общий _____, в избранном виде _____ Избранный вид _____ Спортивный результат: планируемый на текущий сезон _____, лучший прошедшего сезона _____, лучший в спортивной карьере (результат/год) _____ Временные параметры микроцикла _____

№	Параметры	Дни микроцикла						
	
1.	Тренировочные дни/занятия, раз							
2.	Бег гладкий, км/раз							
	– суммарный параметр							
	- в аэробной зоне (восстановительный режим), 125-140 уд/мин							
	- в аэробной зоне (поддерживающий режим), 140-155 уд/мин							
	- в аэробной зоне (развивающий режим), 155-165 уд/мин							
	- в аэробно-анаэробной зоне, 165-185 уд/мин							
	- в анаэробной зоне (гликолитический режим), 185-195 уд/мин							
	- в анаэробной зоне (алактатный режим), более 195 уд/мин							
3.	Специальные беговые упражнения и барьерная гимнастика, час							
4.	Бег со стандартной расстановкой барьеров, км/раз							
	– суммарный параметр							
	- в аэробно-анаэробной зоне, 165-185 уд/мин (400m)							
	- в анаэробной зоне (гликолитический режим), 185-195 уд/мин (400m)							
	- в анаэробной зоне (алактатный режим), более 195 уд/мин (100/110m)							
5.	Бег с нестандартной стандартной расстановкой барьеров, км/раз							
	– суммарный параметр							
6.	Подводящие упражнения, имитации низкого старта и преодоления барьеров, раз							
7.	Горизонтальные прыжки, отг:							
	- до 10 отталкиваний в серии							
	- более 10 отталкиваний в серии/направленные на развитие скоростно-силовой выносливости							
	- низкоинтенсивные многоскоки							
8.	Вертикальные прыжки, отг							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на одной ноге							
	- «спрыгивание-напрыгивание» на двух ногах							
9.	Общая силовая подготовка, тонн/раз							
10.	Специальная силовая подготовка, тонн/раз:							
	- направленная на развитие максимальной силы							
	- направленная на развитие взрывной силы							
	- в структуре СУ/бег и прыжки в затрудненных условиях							
	- направленная на развитие локальной мышечной и силовой выносливости							
11.	Соревнования, раз							
12.	Старты в соревнованиях по виду специализации, раз							
13.	Старты в соревнованиях по смежным видам, раз							
14.	Игры, плавание, акробатика, стретчинг и т.д., час							

**PROIECT DIDACTIC nr. _____
al antrenamentului sportiv de atletism**

Unitatea de învățământ: _____
Antrenor/profesor _____ Data desfășurării: _____ 20____
Grupa _____ Efectivul ____: B ____, F ____, ____ eliberat
Locul desfășurării: _____
Tipul de lecție: _____
Spațiu, materiale sportive: _____

TEMELE ȘI OBIECTIVELE LECȚIEI:

1. Instruirea tehnicii startului de jos și a lansării de la start
2. Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime prin procedeul „Ghemuit”.
3. Dezvoltarea calității combinate de viteză-forță.

OBIECTIVELE OPERAȚIONALE:

Psihomotrice:

T₁ – să execute startul de jos și lansarea de la start conform structurii corecte a cinematicii mișcărilor;

T₂ – să execute corect elanul și impulsia;

T₃ – să execute corect și să îndeplinească baremele la testele ce definesc nivelul de dezvoltare a calităților de viteză-forță.

Cognitive:

T₁ – să cunoască și să descrie corect tehnica startului de jos și a lansării de la start;

T₂ – să cunoască fazele tehnicii săriturii în lungime prin pr. „Ghemuit”

T₃ – să explice bazele fiziologice ale calităților motrice și dozarea efortului în dependență de vârstă și nivelul de calificare a sportivului.

Afective:

T₁ – să fie satisfăcut când reușește executarea corectă a startului și lansării de la start;

T₂ – să se bucure de progresele realizate la săritura în lungime cu elan;

T₃ – să aprecieze la justa valoare realizările colegilor în ceea ce privește nivelul dezvoltării calităților de viteză-forță.

Sociale:

T_{1,2,3} – să cooperează cu colegii de grupă

Veriga și durată	Conținut (sisteme de acționare)	Durata	Formații de lucru	Metode	Indicații metodice	Observații
1	2	3	4	5	6	7
Veriga I	- Adunarea, alinierea, raportul și salutul - Verificarea echipamentului și a stării de sănătate - Comunicarea temelor și obiectivelor lecției	2'-3'	într-un rând	frontală	să păstreze intervalul și distanța	
	- Alergare lentă aerobă - Exerciții pentru suplețe executate la sprijin și în perechi	1500-2000m 4'-5'	în pluton într-un rând	Explicație și demonstrație	degajat, FC – 140-150 b/m; amplitudinea va crește treptat	
VERIGA a II-a. Pregătirea organismului pentru efort – 25'-30'	Exerciții speciale ale alergătorului (ESAA) - alergare cu joc de gleznă - alergare cu pendularea gambei înapoi - alergare cu picioarele drepte înainte - alergare cu pas alăturat cu umărul drept și stâng - alergare cu genunchii sus - alergare cu pendularea gambei înainte	2x30 m 2x30 m 2x30 m 2x30 m 2x30 m	în coloană câte unul	exersare frontală Exersare frontală	se va executa degajat, respirația liberă, pe partea de dinainte a tălpii (pingea)	
	Exerciții de detentă: • alergare cu pas săltat • sărituri cu pas alăturat • pași săriți în corelație cu pași de alergare • pași săriți • pași sălțați în corelație cu pași săriți • salturi Alergare accelerată Accelerări pe linie dreaptă Accelerări pe turnantă	1x30 m 1x30 m 2x30 m 1x30 m 1x30 m 2x30 m 2x30 m	în coloană câte unul individual sau în perechi	 exersare frontală	se va executa pe suprafață moale, amplitudinea mare viteza 70-100% max.	

TEMA 1. Instruirea tehnicii startului de jos și lansării de la start					
Instruirea, perfecționarea și evaluarea deprinderilor motrice – (50-60 min.) VERIGA a III-a.	1. Îndeplinirea comenzii „Pe locuri”	3-5 ori	individual sau câte doi	Individuală	conform regulilor de concurs amplasarea individuală a blocstarturilor
	2. Îndeplinirea comenzii de start „Gata!”	3-5 ori	individual sau în perechi	demonstrare și explicație	semnale diferite, lungimea pașilor va crește treptat
	3. „Jeșiri” din blocstarturi fără Comandă	3-5 ori	individual	demonstrare și explicație	
	4. „Jeșiri” din blocstarturi la comandă	3-5 ori	individual sau în perechi		
	5. „Jeșire” din blocstarturi cu alergare de 25-30 m cu trecere sub o sfoară întinsă la o distanță de 8-10 m, la o înălțime de 180-150 cm	3-5 ori	în perechi		
	6. Starturi din picioare cu sprijin pe o mână cu alergare pe segmente de 20-25 cm	3-5 ori			
TEMA 2. Perfecționarea tehnicii săriturii în lungimii prin procedeul „Ghemuit”					
	• sărituri pe ambele în groapa cu nisip	6-8 ori	în coloană	Explicație și demonstrație	pe pingea impulsia razantă și rapidă
	• sărituri triplu salt de pe loc	6-8 ori	câte unul		împingere de înainte - sus
	• sărituri din elan scurt ieșire în pas	4-6 ori	individual		
	• sărituri din elan scurt cu trecere obstacole vertical (h=50-60cm)	4-6 ori			
	• sărituri din elan complet	3-4 ori			
TEMA 3. Dezvoltarea calității combinate de viteză-forță					
Dezvoltarea calității motrice combinate de viteză-forță (20 min.) VERIGA a IV-a.	- Sărituri pe ambele în groapa cu nisip	3-4x5 ori	în grup individual	exersare practică	pe pingea impulsia razantă și rapidă
	- Alergare cu pas săltat	2x30 m			se va urmări viteza de execuție viteza maximă
	- Aceeași, însă cu greutateți de 0,5-1,5 kg fixate la gleznă	2x30 m			
	- Pași săriți alternați cu pași de alergare	4x35-40 m			
	- Același însă cu greutateți fixate la glezne	2x30 m			
	- Alergare accelerată din start și din lansat	4x30m			
	- Alergarea lentă	3-4'		explicație, exersare practică, demonstrație conversație	suplețe activă și pasivă
	- Stretching pentru membrele inferioare	3-4'	în grupe, în linie, pe un rând		se vor face și autoaprecieri
	- Organizarea grupei	2-3'			
	- Aprecierea activității desfășurate de sportivi	1-3'			
	- Recomandări pentru activitatea independentă				

Bibliografie

1. Mihăilescu, L. Atletism în sistemul organizațional. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 364 p.
2. Rață, G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2008. 337 p.
3. Rață, G. Atletism: Tehnică, metodică, regulament. Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Задачи учебно-тренировочного занятия:

А) _____

Б) _____

В) _____

2. Место проведения _____

3. Дата проведения _____

4. Сведения о контингенте: фактически присутствовало М ____, Ж ____; возраст _____, спортивная квалификация занимающихся _____, ГНП ____, УТГ ____, ГСС ____.

5. Фамилия, Имя тренера (проводящего тренировку) _____, профессиональная квалификация тренера _____

При анализе учебно-тренировочного занятия следует руководствоваться перечисленными ниже положениями и критериями.

1. Подготовленность тренера к занятию

1.1. Наличие конспекта, соответствие конспекта установленной форме, наглядность представления дидактического материала.

1.2. Состояние конспекта: Краткость и корректность формулировок целей и задач тренировки. Соответствие задач программе, их преемственность с тематикой предшествующих и последующих занятий. Логическая упорядоченность содержания тренировочного занятия. Адекватность дидактического материала задачам и условиям тренировочного занятия, возрастным возможностям спортсменов и состоянию их подготовленности. Целесообразность использования методических приемов (словесных, наглядных, практических), оптимальность арсенала двигательных заданий, допустимость нагрузок и рациональность их распределения в занятии. Организационно-методическая продуманность имплементации методов обучения, воспитания и организации спортсменов. Терминологическая корректность и лаконичность описания содержания занятия, используемых в нем методических приемов и методов. Дидактическая ценность и содержательность организационно-методических указаний.

1.3. Подготовка условий для проведения занятий: Подготовка мест занятий: санитарно-гигиеническое состояние; наличие необходимого инвентаря и оборудования, рациональность его распределения.

1.4. Готовность спортсменов и тренера: количество присутствующих; соответствие экипировки задачам занятия, условиям проведения, установленным требованиям; внешний вид тренера-преподавателя; организованность и своевременность начала тренировки; предварительная проверка мест проведения занятий и пр.

2. Проведение учебно-тренировочного занятия

2.1. Проведение подготовительной части тренировки. Своевременное начало занятия. Построение. Доступность изложения познавательным возможностям занимающихся. Соответствие содержания запланированному, организации и методики – задачам вводно-подготовительной части тренировки, уровню подготовленности атлетов. Целенаправленность специальной разминки. Зависимость содержания разминки от задач основной части занятия. Рациональность использования тренировочного времени.

2.2. Проведение основной части занятия. Рациональность способов подготовки и уборки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря, расположения мест занятий. Логичность перестроений и передвижений занимающихся после выполнения двигательных заданий. Соответствие организации деятельности атлетов их возрастным особенностям, дидактическому материалу и педагогическим задачам. Адекватность осваиваемого материала программе, состоянию подготовленности, задачам учебно-тренировочного занятия. Целесообразность избранных методов организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, круговой и др. Обеспечение функции контроля, наблюдения, коррекции ошибок, страховки. Рациональность применения однонаправленной или комплексной тренировки. Соблюдение правил безопасности, предупреждение травматизма. Оправданность применения специальных и подводящих упражнений, индивидуального или дифференцированного подходов. Рациональность использования учебного времени и соответствие его распределения между отдельными видами деятельности. Мониторизация методик воспитания физических качеств. Характеристика и способ регулирования нагрузки. Использование приемов организации занятия, обеспечивающих повышение его плотности. Обеспечение дисциплины. Стиль общения тренера. Умение манипулировать вниманием.

2.3. Проведение заключительной части. Соответствие содержания, методов организации деятельности типичным задачам данной части тренировки, характеру функциональной нагрузки предыдущей части и запланированному в конспекте. Восстановительная направленность тренировочных воздействий. Своевременное окончание тренировки, подведение итогов занятия, снижение физической нагрузки.

3. Обучение двигательным навыкам

3.1. Применение метода слова: учитывается содержательность, краткость, образность объяснений, знание терминологии, культура речи, умение четко давать команды. Использование наглядного метода: демонстрация физического упражнения, умение выделить главное звено движения, детали техники; использование наглядных пособий, ориентиров и др. Использование практических методов обучения: анализ используемых методов – целостного, расчлененного, игрового, соревновательного проводится с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсменов и в зависимости от этапов обучения двигательному действию.

3.2. Использование подводящих, подготовительных и специальных упражнений при обучении и совершенствовании техники движения. Методика исправления ошибок: проанализировать умение предупреждать и устранять ошибки. Соответствие используемых упражнений возрасту, полу, физической подготовленности учащихся.

4. Развитие физических качеств

4.1. Какие физические качества преимущественно развивались в различных частях занятия. Какие методы использовались для их развития, Адекватность индивидуальным способностям учащихся данного возраста и задачам тренировки. Анализ нагрузки и отдыха при выполнении двигательных заданий.

4.2. Индивидуализация в процессе развития физических качеств. Характеристика используемых воздействий и реакции на них организма занимающихся.

5. Заключение

5.1. Степень решения каждой из поставленных задач в отдельности, в том числе, образовательной, воспитательной и оздоровительной задач. Конкретизировать причины отклонения от намеченного.

5.2. Наиболее эффективные и оригинальные приемы обучения, воспитания и организации. Стилль и креативность тренера. Параметры критерия воздействия предложенных для освоения нагрузок: моторная и общая плотность, объем и интенсивность, ответные реакции на нагрузку. Ошибки, допущенные проводящим в организации, обучении, воспитании, формировании двигательных качеств и навыков. Эмоциональный фон занятия. Дисциплина, активность и управляемость спортсменов.

5.3. Профессионально-педагогический уровень преподавателя: теоретическая, методическая, речевая и двигательная подготовленность.

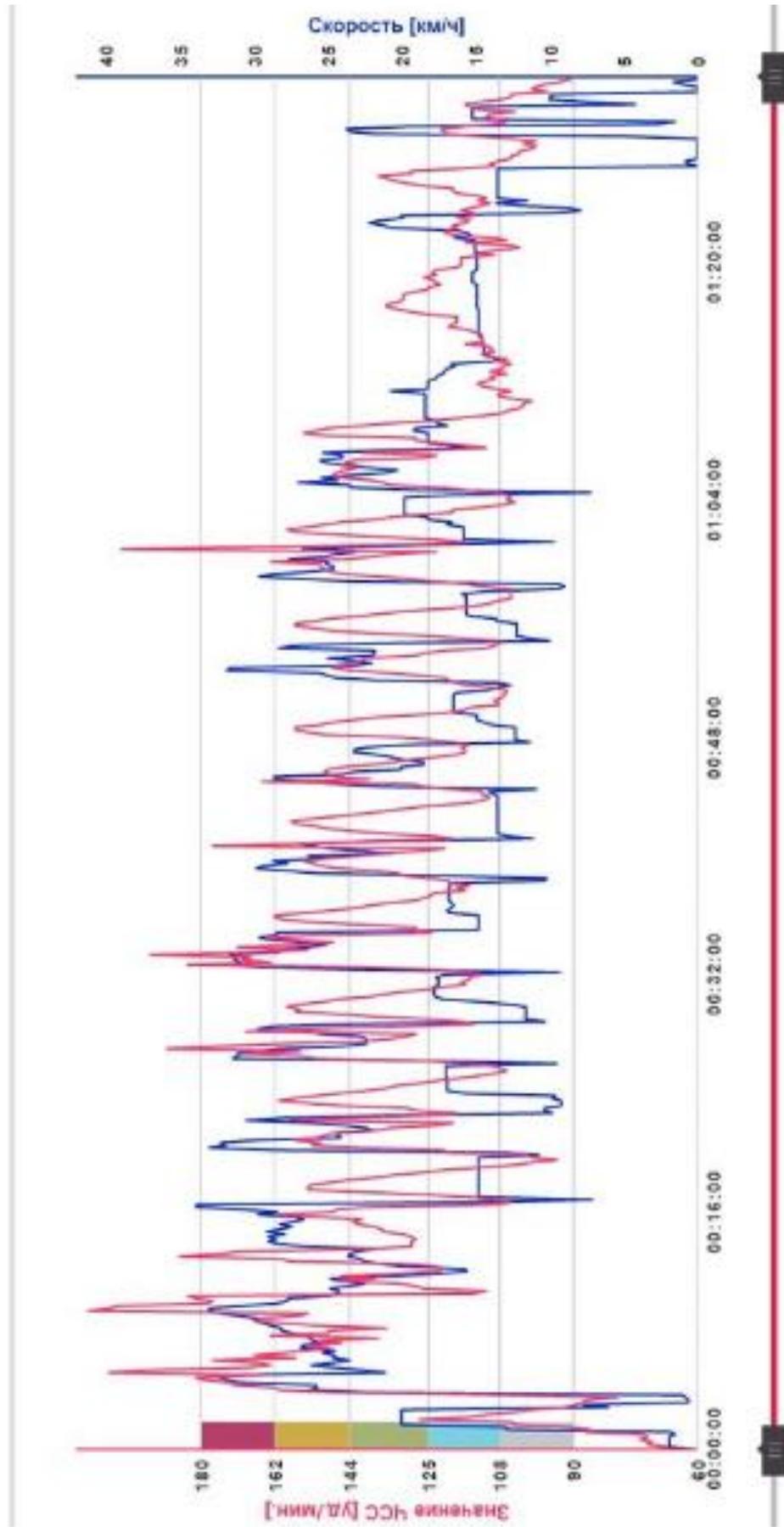
5.4. Предложения по устранению выявленных недостатков в проведении тренировочного занятия.

5.5. Общая оценка учебно-тренировочного занятия.

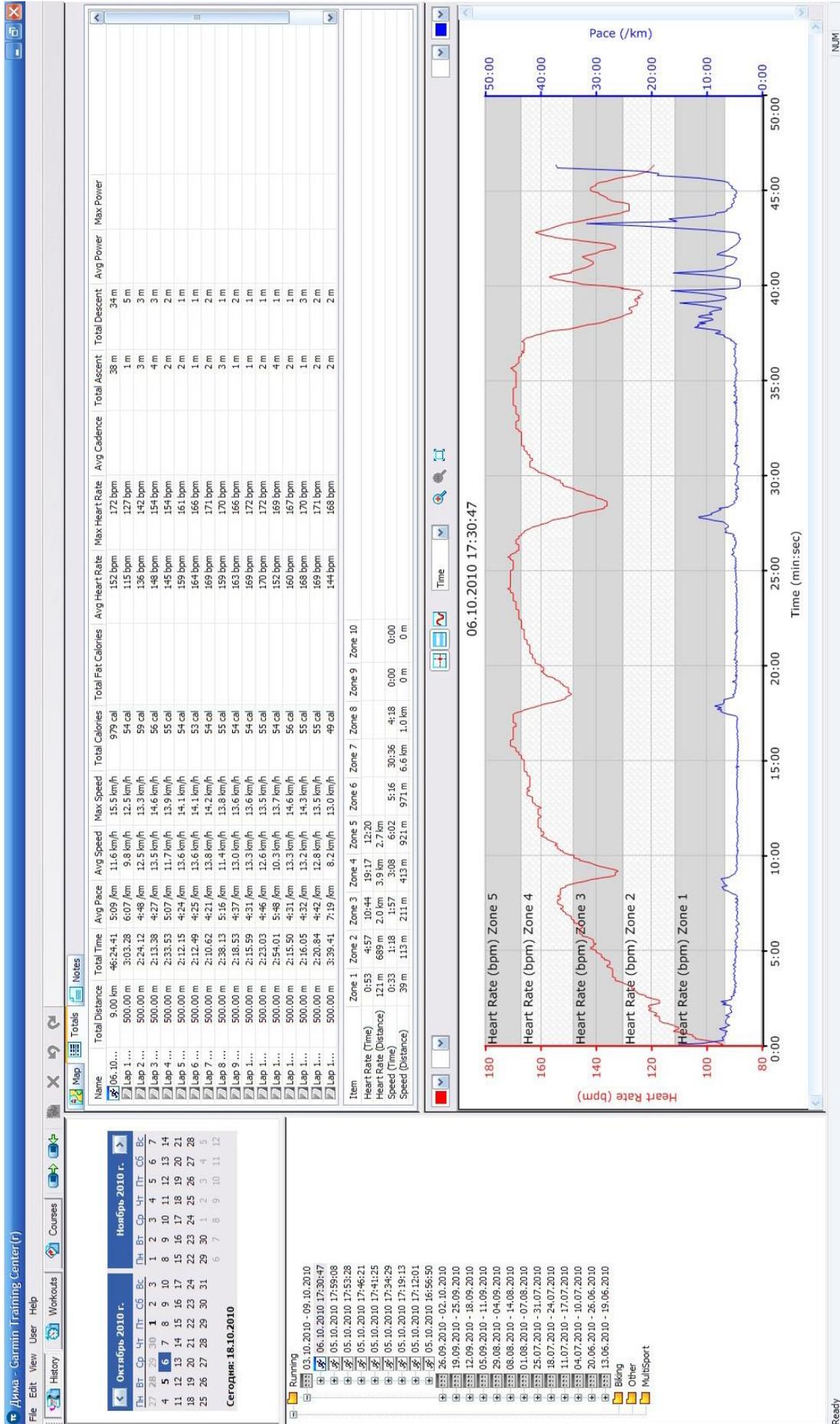
Curba fiziologică a efortului fizic

Frecvența cardiacă	Timpul	
215		90
210		88
205		86
200		84
190		82
185		80
180		78
175		76
170		74
165		72
160		70
155		68
150		66
145		64
140		62
135		60
130		58
125		56
120		54
115		52
110		50
105		48
100		46
95		44
90		42
88		40
80		38
75		36
70		34
65		32
60		30
55		28
		26
		24
		22
		20
		18
		16
		14
		12
		10
		8
		6
		4
		2

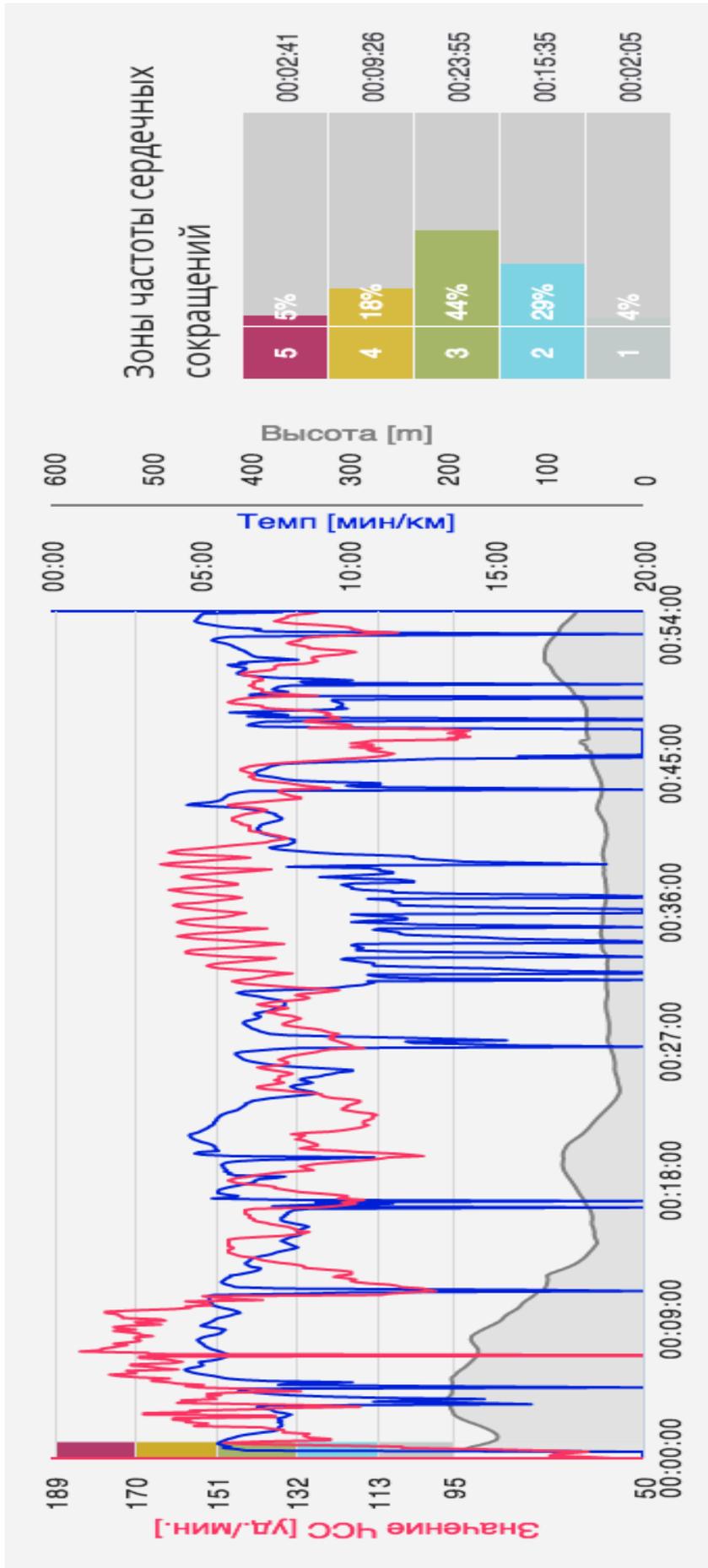
Регистрация ЧСС на мониторе сердечного ритма POLAR (1-й вариант)



Регистрация ЧСС на мониторе сердечного ритма POLAR (2-й вариант)



Регистрация ЧСС на мониторе сердечного ритма POLAR (3-й вариант)



Приложение 7.

Таблица 1. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности метателей копья

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)
		14-16 лет	16-18 лет	18-20 лет
		II разряд	I разряд	КМС
1.	Метание копья, м (сор.)	45-55	64-70	72-75
2.	Прыжок в длину с/м, см	225-240	275-295	305
3.	3-ной прыжок с/м, см	760-800	810-860	897
4.	Прыжок вверх с/м, см	45-50	70-75	78
5.	Бег на 30 м с/х, с	3,5-3,8	3,1-3,4	3,1
6.	Взятие штанги на грудь, кг	75-85	90-110	120
7.	Присед со штангой, кг	80-100	120-140	160
8.	Бросок ядра снизу – назад, см	1510-1800	1990-2200	2450

Примечание: Вес ядра – До 16 лет – 4,0 кг; старше 16 лет - 4,0 кг.

Таблица 2. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности прыгуний в высоту с разбега

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Прыжок в высоту с/р, см	135-145	150-160	165-173	175
2.	Прыжок вверх с/м, см	45-48	50-53	59-62	63
3.	Прыжок в длину с/р, см	405-435	450-480	510-535	540
4.	Прыжок в длину с/м, см	200-210	220-235	240-250	255
5.	3-ной скачок с 10 б/ш разб, см	770-825	850-910	960-1000	1015
6.	5-ной скачок с 10 б/ш разб, см	1250-1350	1390-1490	1560-1645	1660
7.	Бег на 30 м с/х, с	4,1-3,8	3,7-3,5	3,5-3,3	3,3
8.	Бег на 60 м с/с, с	9,6-9,0	8,7-8,1	8,0-7,7	7,6
9.	Бег на 100 м с/с, с	15,4-14,3	13,9-13,0	12,9-12,3	12,2
10.	Бег на 150 м с/с, с	25,2-23,5	22,7-21,3	21,0-20,2	20,0
11.	Бег на 300 м с/с, с	55,5-51,7	50,0-46,8	46,6-44,4	43,9
12.	Бросок ядра снизу-вперед, см	1050-1130	1170-1250	1050-1100	1120
13.	Бросок ядра снизу-назад, см	1090-1170	1215-1300	1090-1140	1160

Примечание: Вес ядра - КМС – I разряд, 4,0 кг; II - III разряд, 3,0 кг.

Таблица 3. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегуний на 100 м с барьерами

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	18-20 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 100 м с/б с/с, с	17,0-16,4	15,8-15,4	15,3-14,8	14,4
2.	Бег на 60 м с/б с/с, с	101-9,7	9,4-9,2	9,1-8,8	8,7
3.	«сход» с 5-го барьера на 100 м, с	8,2-7,9	7,7-7,5	7,6-7,3	7,2
4.	Первый барьерный цикл, с	1,30-1,26	1,22-1,18	1,24-1,20	1,16
5.	Коэф. «барьер. выносл.», усл.ед.	-	8,06-7,85	7,88-7,62	7,34
6.	Отношение параметра поперечного шпагате к длине ног, усл. ед.	1,69-1,75	1,79-1,83	1,87-1,93	-
7.	Бег на 30 м с/с, с	4,8-4,7	4,7-4,6	4,5-4,4	4,4
8.	Бег на 30 м с/х, с	3,8-3,7	3,7-3,6	3,5-3,4	3,4
9.	Бег на 100 м с/с, с	14,0-13,6	13,6-13,3	13,0-12,6	12,6
10.	2-ной прыжок на маховой с/м, см	405-419	426-437	452-464	467
11.	Прыжок в длину с 15-ти метр., см	424-440	458-470	488-504	506

Примечание: для УТГ высота барьера 0,76 м, расстановка 8,25 м; для ГСС высота барьера 0,84 м, расстановка 8,50 м.

Таблица 4. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегуний на 400 м с барьерами

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	18-20 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 400м с/б (300 м с/б) с/с, с	52,4-50,7	48,9-47,5	66,0-64,0	62,0
2.	«сход» с 5-го бар. на 400 м, с	30,2-29,2	28,7-27,8	27,7-27,4	27,3
3.	Бег на 30 м с/с, с	4,9-4,75	4,75-4,6	4,6-4,45	4,3
4.	Бег на 100 м с/с, с	14,2-13,75	13,8-13,4	13,2-12,8	12,6
5.	Бег на 400 м с/с, с	67,0-64,8	63,2-61,4	60,1-58,3	57,9
6.	Бег на 1 км с/с, мин. с	3.28,5-3.21,7	3.16,4-3.10,8	3.04,2-2.58,6	2.57,0
7.	Прыжок в длину с/м, см	215-222	228-235	240-247	260
8.	3-ной прыжок с/м, см	639-660	684-704	720-743	780

Примечание: для барьеристов 14-15 лет дистанция 300 м с/б, высота барьера 0,76 м, далее используется бег на 400 м с/б, высота барьера 0,914 м.

Таблица 5. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегунов на 110 м с барьерами

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	18-20 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 100 м с/б с/с, с	17,6-16,8	16,1-15,5	15,4-15,0	14,6
2.	Бег на 60 м с/б с/с, с	9,5-9,1	8,8-8,5	8,5-8,3	8,0
3.	«сход» с 5-го барьера на 100 м, с	8,0-7,65	7,4-7,15	7,3-7,1	7,0
4.	Первый барьерный цикл, с	1,30-1,24	1,18-1,13	1,19-1,16	1,10
5.	Коэф. «барьер. выносл.», усл.ед.	-	7,84-7,60	7,57-7,45	7,42
6.	Отношение параметра поперечного шпагата к длине ног, усл.ед.	1,71-1,79	1,83-1,90	1,93-1,98	-
7.	Бег на 30 м с/с, с	4,4-4,2	4,2-4,0	4,0-3,9	3,7
8.	Бег на 30 м с/х, с	3,4-3,2	3,2-3,1	3,0-2,9	2,7
9.	Бег на 100 м с/с, с	12,5-12,0	11,8-11,45	11,3-11,0	10,9
10.	2-ной прыжок на маховой с/м, см	4,71-4,93	5,12-5,31	5,40-5,54	5,76
11.	Прыжок в длину с 15-ти метр., см	520-544	561-582	599-615	625

Примечание: для УТГ высота барьера 1,0 м, расстановка 8,8 м; для ГСС высота барьера 1,067 м, расстановка 9,14 м.

Таблица 6. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности толкательниц ядра

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)
		14-16 лет	16-18 лет	18-20 лет
		II разряд	I разряд	КМС
1.	Толкание ядра, м (сор.)	11,10-11,60	14,70-15,50	15,00-16,00
2.	Прыжок в длину с/м, см	225-235	255-260	273
3.	3-ной прыжок с/м, см	640-660	730-750	805
4.	Прыжок вверх с/м, см	35-40	45-55	65
5.	Бег на 30 м с/х, с	4,0-4,5	3,6-3,8	3,4
6.	Взятие штанги на грудь, кг	-	65-60	75
7.	Жим штанги лежа, кг	35-40	60-65	82
8.	Присед со штангой, кг	55-65	105-110	134
9.	Бросок ядра снизу – назад, см	1300-1410	1450-1551	1677

Примечание: Вес ядра – До 16 лет – 4,0 кг; старше 16 лет - 4,0 кг.

Таблица 7. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегунов на 400 м

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 400 м, с (сор.)	57,0-53,9	53,0-51,0	50,5-49,0	48,5
2.	Бег на 20 м с/х, с	2,2-2,1	2,0-1,9	1,9-1,8	1,8
3.	Бег на 30 м с/с, с	4,6-4,4	4,3-4,1	4,1-4,0	3,9
4.	Бег на 60 м с/с, с	8,0-7,7	7,5-7,3	7,2-7,0	6,9
5.	Бег на 100 м с/с, с	12,5-11,8	11,6-11,2	11,1-10,8	10,7
6.	Бег на 200 м с/с, с	26,4-24,0	23,6-22,3	22,7-22,0	21,8
7.	Бег на 300 м с/с, с	39,5-37,4	36,8-35,5	35,4-34,3	34,0
8.	Бег на 600 м с/с, с	1.34,0-1.28,8	1.27,0-1.24,0	1.23,0-1.20,8	1.20,0
9.	Прыжок в длину с/м, см	250-260	265-276	280-287	290
10.	3-ной прыжок с/м, см	747-790	800-835	845-870	880
11.	10-ной прыжок с/м, см	2650-2820	2870-2980	3010-3100	3133

Таблица 8. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегунов на длинные дистанции

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 5 км с/с, мин. с	17.30,0-16.22,0	16.00,0-15.15,0	15.00,0-14.26,0	14.15,0
2.	Бег на 60 м с/х, с	8,9-8,3	8,2-7,8	7,7-7,4	7,4
3.	Бег на 100 м с/с, с	14,0-13,1	12,8-12,2	12,2-11,7	11,5
4.	Бег на 400 м с/с, с	63,1-59,0	57,8-55,0	54,5-52,5	51,9
5.	Бег на 800 м с/с, мин. с	2.18,8-2.10,0	2.07,1-2.01,2	2.00,1-1.55,6	1.54,2
6.	Бег на 1 км с/с, мин. с	3.04,5-2.52,4	2.48,9-2.40,8	2.38,2-2.32,2	2.30,0
7.	Бег на 1,5 км с/с, с	4.44,0-4.25,9	4.19,9-4.07,5	4.05,9-3.56,5	3.53,6
8.	Бег на 3 км с/с, мин. с	10.01,2-9.21,8	9.09,4-8.43,5	8.39,9-8.20,0	8.13,9
9.	Бег на 10 км с/с, мин. с	37.17,1-34.52,0	34.04,9-32.29,3	31.37,5-30.24,8	30.08,4
10.	Прыжок в длину с/р, см	228-244	249-262	263-274	277
11.	3-ной прыжок с/м, см	691-739	755-793	795-827	837
12.	10-ной прыжок в/м, см	2332-2494	2548-2675	2719-2827	2861

Таблица 9. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности метателей диска

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)
		14-16 лет	16-18 лет	18-20 лет
		II разряд	I разряд	КМС
1.	Метание диска, м (сор.)	40-45	54-58	52-54
2.	Прыжок в длину с/м, см	240-245	285-300	305
3.	3-ной прыжок с/м, см	720-735	830-870	907
4.	Прыжок вверх с/м, см	45-50	65-70	79
5.	Бег на 30 м с/х, с	3,8-4,1	3,2-3,4	3,1
6.	Взятие штанги на грудь, кг	75-85	105-110	129
7.	Жим штанги лежа, кг	55-65	105-115	130
8.	Присед со штангой, кг	85-95	130-160	167
9.	Бросок ядра снизу – назад, см	1260-1410	1510-1600	1683

Примечание: Вес ядра – До 16 лет – 6,0 кг; старше 16 лет - 7,260 кг.

Таблица 10. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности прыгунов тройным с разбега

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	3-ной прыжок с/р, см	1240-1320	1350-1430	1460-1530	1550
2.	Прыжок в длину с/м, см	250-265	270-285	295-305	310
3.	3-ной скачок с 10 б/ш разб, см	1180-1250	1280-1360	1370-1435	1455
4.	10-ной прыжок с/м, см	2630-2800	2860-3030	3080-3230	3270
5.	3-ной скачок с 14 б/ш разб, см	1190-1270	1300-1370	1400-1470	1490
6.	Прыжок в длину с/р, см	580-620	635-670	690-720	730
7.	5-ной скачок с 10 б/ш разб, см	1750-1860	1900-2015	2060-2155	2180
8.	Бег на 30 м с ходу, с	3,4-3,2	3,2-3,1	3,0-2,9	2,9
9.	Бег на 60 м со старта, с	8,2-7,7	7,5-7,1	7,0-6,8	6,7
10.	Бег на 100 м со старта, с	13,0-12,2	11,9-11,2	11,2-10,7	10,6
11.	Бег на 150 м со старта, с	20,1-18,9	18,5-17,5	17,4-16,6	16,4
12.	Бег на 300 м со старта, с	46,5-43,7	42,7-40,3	40,3-38,4	38,0
13.	Бросок ядра снизу – вперед, см	1700-1810	1850-1960	1355-1420	1440
14.	Бросок ядра снизу – назад, см	1790-1900	1940-2060	1440-1510	1570

Примечание: Вес ядра - КМС – I разряд, 7,260 кг; II - III разряд, 4,0 кг.

Таблица 11. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности прыгунов в высоту с разбега

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная Группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Прыжок в высоту с/р, см	160-175	180-190	195-205	208
2.	Прыжок вверх с/м, см	62-68	70-74	80-84	85
3.	Прыжок в длину с/р, см	520-570	590-620	630-665	675
4.	Прыжок в длину с/м, см	240-260	265-280	285-295	300
5.	3-ной скачок с 10 б/ш разб, см	1060-1155	1190-1255	1270-1330	1350
6.	5-ной скачок с 10 б/ш разб, см	1540-1680	1730-1825	1840-1930	1960
7.	Бег на 30 м с/х, с	3,8-3,5	3,4-3,2	3,2-3,15	3,0
8.	Бег на 60 м с/с, с	8,9-8,1	7,9-7,5	7,5-7,1	7,0
9.	Бег на 100 м с/с, с	14,2-12,9	12,6-12,0	11,8-1,3	11,2
10.	Бег на 150 м с/с, с	22,3-20,4	19,8-18,8	18,7-17,9	17,6
11.	Бег на 300 м с/с, с	48,0-43,9	42,7-40,5	40,5-38,5	38,0
12.	Бросок ядра снизу - вперед, см	1490-1630	1670-1770	1290-1350	1370
13.	Бросок ядра снизу – назад, см	1570-1710	1760-1860	1380-1450	1470

Примечание: Вес ядра - КМС – I разряд, 7,260 кг; II - III разряд, 4,0 кг.

Таблица 12. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегуний на 100-200 м

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная Группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	18-20 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 100 м с/с, с	13,8-13,4	13,0-12,7	12,4-12,1	12,0
2.	Бег на 20 м с/х, с	2,6-2,5	2,4-2,3	2,3-2,2	2,0
3.	Бег на 30 м с/с, с	4,8-4,7	4,6-4,5	4,4-4,3	4,1
4.	Бег на 60 м с/с, с	8,6-8,3	8,1-7,9	7,7-7,5	7,3
5.	Бег на 150 м с/с, с	20,7-20,1	19,5-19,0	18,6-18,1	17,9
6.	Бег на 200 м с/с, с	29,0-28,2	27,3-26,7	25,8-25,2	24,9
7.	Бег на 300 м с/с, с	47,3-45,9	44,5-43,5	42,5-41,4	40,1
8.	Бег на 400 м с/с, с	67,3-65,3	63,4-61,9	60,5-59,0	58,7
9.	Прыжки в длину с/м, см	233-240	247-253	259-265	275
10.	3-ной прыжок с/м, см	690-710	732-750	768-787	799
11.	10-ной прыжок с/м, см	2328-2398	2472-2530	2591-2656	2694
12.	Прыжок вверх с/м, см	51-53	55-56	57-59	62

Таблица 13. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегунов на средние дистанции

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 800 м с/с, мин. с	2.12,0-2.05,5	2.03,0-1.58,5	1.56,5-1.53,5	1.52,0
2.	Бег на 30 м с/с, с	4,7-4,5	4,4-4,3	4,2-4,1	4,1
3.	Бег на 60 м с/с, с	8,3-7,9	7,7-7,4	7,4-7,2	7,1
4.	Бег на 100 м с/с, с	13,4-12,7	12,5-12,0	11,9-11,6	11,5
5.	Бег на 300 м с/с, с	41,6-39,5	38,7-37,3	37,0-36,0	35,6
6.	Бег на 400 м с/с, с	58,9-56,0	54,9-52,9	52,5-51,1	50,5
7.	Бег на 600 м с/с, мин. с	1.36,1-1.31,4	1.29,6-1.26,2	1.25,7-1.23,4	1.22,4
8.	Бег на 1 км с/с, мин. с	2.52,8-2.44,3	2.41,0-2.35,1	2.32,6-2.28,5	2.26,7
9.	Бег на 1,5 км с/с, мин. с	4.32,0-4.18,7	4.13,5-4.04,2	4.00,2-3.53,8	3.50,0
10.	Бег на 3 км с/с, мин. с	10.03,7-9.34,3	9.22,8-9.02,0	8.46,8-8.32,8	8.26,5
11.	Прыжок в длину с/м, см	236-248	252-263	271-278	282
12.	3-ной прыжок с/м, см	702-738	754-783	799-821	831
13.	Прыжок вверх с/м, см	48-51	52-54	58-60	61
14.	10-ной прыжок с/м, см	2472-2598	2652-2754	2805-2882	2918

Таблица 14. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности толкателей ядра

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)
		14-16 лет	16-18 лет	18-20 лет
		II разряд	I разряд	КМС
1.	Толкание ядра, м (сор.)	11,40-12,50	14,50-15,00	15,70-17,00
2.	Прыжок в длину с/м, см	232-240	272-290	300
3.	Тройной прыжок с/м, см	720-740	800-840	905
4.	Прыжок вверх с/м, см	45-50	65-70	76
5.	Бег на 30 м с/х, с	3,7-4,0	3,3-3,4	3,2
6.	Взятие штанги на грудь, кг	75-85	120-115	120
7.	Жим штанги лежа, кг	60-70	110-115	135
8.	Присед с весом на плечах, кг	85-90	130-160	165
9.	Бросок ядра снизу – назад, см	1250-1410	1520-1597	16,92

Примечание: Вес ядра – до 16 лет – 6,0 кг; старше 16 лет - 7,260 кг.

Таблица 15. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегуний на средние дистанции

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 800 м с/с, мин. с	2.33,0-2.26,0	2.24,0-2.18,3	2.16,0-2.11,1	2.09,0
2.	Бег на 30 м с/с, с	5,2-5,0	4,9-4,7	4,7-4,5	4,4
3.	Бег на 60 м с/с, с	9,6-9,2	9,0-8,7	8,6-8,3	8,2
4.	Бег на 100 м с/с, с	15,2-14,5	14,3-13,7	13,6-13,1	12,9
5.	Бег на 300 м с/с, с	48,7-46,5	45,8-43,9	43,6-42,0	41,3
6.	Бег на 400 м с/с, с	67,5-64,5	63,5-60,9	59,9-58,3	57,3
7.	Бег на 600 м с/с, мин. с	1.51,1-1.46,0	1.44,5-1.40,3	1.39,7-1.36,0	1.34,5
8.	Бег на 1 км с/с, мин. с	3.20,8-3.11,6	3.08,7-3.01,5	2.58,2-2.51,5	2.48,6
9.	Бег на 1,5 км с/с, мин. с	5.14,4-5.00,0	4.55,8-4.44,0	4.38,8-4.28,8	4.24,5
10.	Бег на 3 км с/с, мин. с	11.40,9- 11.09,6	10.59,3- 10.34,2	10.14,7- 9.52,9	9.43,6
11.	Прыжок в длину с/м, см	206-215	218-228	235-243	247
12.	3-ной прыжок с/м, см	629-659	660-696	711-738	750
13.	Прыжок вверх с/м, см	-	-	-	-
14.	10-ной прыжок с/м, см	2142-2245	2278-2372	2469-2562	2604

Таблица 16. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегуний на 400 м

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 400 м, с (сор.)	66,2-63,0	62,0-59,4	58,6-56,4	55,8
2.	Бег на 20 м с/х, с	2,5-2,4	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
3.	Бег на 30 м с/с, с	5,0-4,7	4,7-4,5	4,4-4,3	4,2
4.	Бег на 60 м с/с, с	8,9-8,4	8,3-7,9	7,9-7,6	7,5
5.	Бег на 100 м с/с, с	14,6-13,9	13,7-13,2	13,1-12,6	12,5
6.	Бег на 200 м с/с, с	29,5-28,1	27,7-26,5	26,4-25,4	25,1
7.	Бег на 300 м с/с, с	46,0-43,7	43,0-41,3	41,2-39,5	39,1
8.	Бег на 600 м с/с, с	1.49,0-1.43,8	1.42,0-1.38,0	1.36,0-1.33,0	1.32,0
9.	Прыжок в длину с/м, см	221-231	235-245	249-258	262
10.	3-ной прыжок с/м, см	650-682	694-724	734-762	770
11.	10-ной прыжок с/м, см	2296-2412	2452-2560	2595-2694	2723

Таблица 17. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегунов на 100-200 м

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	18-20 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 100 м с/с, с	12,2-11,8	11,5-11,2	11,0-10,7	10,6
2.	Бег на 20 м с/х, с	2,2-2,1	2,1-2,0	1,9-1,8	1,7
3.	Бег на 30 м с/с, с	4,4-4,3	4,2-4,1	4,0-3,9	3,7
4.	Бег на 60 м с/с, с	7,8-7,5	7,3-7,1	7,0-6,8	6,7
5.	Бег на 150 м с/с, с	18,6-18,0	17,6-17,1	16,7-16,2	16,0
6.	Бег на 200 м с/с, с	25,1-24,3	23,7-23,0	22,4-21,8	21,6
7.	Бег на 300 м с/с, с	40,9-39,5	38,5-37,5	36,4-35,4	35,2
8.	Бег на 400 м с/с, с	58,1-56,2	54,7-53,3	51,7-50,3	50,1
9.	Прыжки в длину с/м, см	254-263	270-277	282-290	299
10.	3-ной прыжок с/м, см	778-805	826-848	863-888	918
11.	10-ной прыжок с/м, см	2786-2881	2956-3035	3090-3177	3260
12.	Прыжок вверх с/м, см	60-62	63-64	66-68	70

Таблица 18. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности метателей молота

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)
		14-16 лет	16-18 лет	18-20 лет
		II разряд	I разряд	КМС
1.	Метание молота, м (сор.)	48-50	56-59	63-65
2.	Прыжок в длину с/м, см	220-235	270-290	300
3.	3-ной прыжок с/м, см	700-750	790-830	870
4.	Прыжок вверх с/м, см	45-50	65-75	78
5.	Бег на 30 м с/х, с	3,7-4,0	3,3-3,5	3,2
6.	Взятие штанги на грудь, кг	75-85	120-125	135
7.	Присед со штангой на плечах, кг	85-105	130-150	165
8.	Бросок ядра снизу – назад, см	1345-1600	1495-1590	1650

Примечание: Вес ядра – До 16 лет – 6,0 кг; старше 16 лет - 7,260 кг.

Таблица 20. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности легкоатлетов-многоборцев

№	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		Десятиборье		Семиборье	
		14-15 лет	16-17 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	Спортивный результат (очки)	4800-5100	6000-6300	3000-3200	4400-4700
2.	Бег на 30 м с/с, с	4,5-4,8	4,1-4,2	4,7-5,0	4,4-4,5
3.	Бег на 60 м с/х, с	6,5-6,9	6,0-6,3	7,0-7,4	6,6-6,9
4.	3-ной прыжок с/м, см	720-780	900-940	660-690	750-760
5.	Прыжок вверх с/м, см	45-50	60-65	35-40	45-55
6.	Бросок ядра снизу – назад, см	1200-1290	1290-1500	1200-1300	1310-1400
7.	Жим штанги лежа, кг	45-55	90-95	-	60-65
8.	Приседание со штангой, кг	70-80	120-140	45-55	70-80
9.	Бег на 1000 м (мин. сек)	-	-	3.50,0-3.40,0	3.20,0-3.15,0
10.	Бег на 2000 м (мин. сек)	7.30,0-7.10,0	6.45,0-6.35,0	-	-

Примечание: Вес ядра – юноши до 16 лет – 6,0 кг; старше 16 лет - 7,260 кг.; девушки - 4,0 кг.

Таблица 21. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности бегунов на 400 м с барьерами

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	18-20 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Бег на 400м с/б (300 м с/б) с/с, с	46,5-44,8	60,0-58,3	56,5-55,2	54,0
2.	«сход» с 5-го барьера на 400 м, с	27,0-26,0	25,8-25,0	24,2-23,6	23,0
3.	Бег на 30 м с/с, с	4,4-4,3	4,2-4,1	4,0-3,9	3,7
4.	Бег на 100 м с/с, с	12,4-11,9	11,8-11,5	11,4-11,2	10,9
5.	Бег на 400 м с/с, с	57,6-55,5	53,9-52,4	51,7-50,5	50,1
6.	Бег на 1 км с/с, мин. с	2.55,5-2.49,0	2.44,2-2.39,6	2.38,2-2.34,5	2.32,2
7.	Прыжок в длину с/м, см	252-262	271-279	284-291	298
8.	3-ной прыжок с/м, см	786-816	838-862	880-900	910

Примечание: для барьеристов 14-15 лет дистанция 300 м с/б, высота барьера 0,76 м, далее используется бег на 400 м с/б, высота барьера 0,914 м.

Таблица 22. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности метательниц диска

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)
		14-16 лет	16-18 лет	18-20 лет
		II разряд	I разряд	КМС
1.	Метание диска, м (сор.)	35-40	45-49	51-53
2.	Прыжок в длину с/м, см	225-235	250-265	275
3.	3-ной прыжок с/м, см	660-670	740-760	800
4.	Прыжок вверх с/м, см	35-40	45-55	63
5.	Бег на 30 м с/х, с	4,0-4,5	3,6-3,7	3,4
6.	Взятие штанги на грудь, кг	-	50-55	69
7.	Присед со штангой на плечах, кг	30-35	60-65	80
8.	Бросок ядра снизу – назад, см	1314-1400	1430-1510	1683

Примечание: Вес ядра – 4,0 кг.

Таблица 23. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности прыгунов в длину

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Прыжок в длину с/р, см	570-620	640-685	700-730	740
2.	Прыжок вверх с/м, см	64-70	72-76	78-80	83
3.	Прыжок в высоту с/р, см	145-155	160-170	175-182	185
4.	3-ной скачок с 10 б/ш разбега, см	1120-1220	1250-1340	1350-1410	1430
5.	Прыжок в длину с/м, см	240-260	270-285	295-305	310
6.	5-ной скачок с 10 б/ш разбега, см	1680-1830	1890-2020	2050-2140	2170
7.	Бег на 30 м с/х, с	3,6-3,3	3,2-3,0	2,9-2,8	2,8
8.	Бег на 60 м с/с, с	8,5-7,8	7,5-7,1	7,0-6,9	6,8
9.	Бег на 100 м с/с, с	13,4-12,4	12,0-11,2	11,1-10,7	10,6
10.	Бег на 150 м с/с, с	20,4-18,7	18,1-16,9	16,7-16,1	15,8
11.	Бег на 300 м с/с, с	47,0-43,2	41,8-39,0	38,6-37,0	36,5
12.	5-ное выпрыгивание из приседа с отяг. 50 % от масс, с	5,8-5,4	5,2-4,8	4,7-4,5	4,5
13.	Бросок ядра снизу - вперед, см	1520-1650	1700-1820	1275-1330	1350
14.	Бросок ядра снизу – назад, см	1610-1750	1810-1940	1425-1485	1500

Примечание: Вес ядра - КМС – I разряд, 7,260 кг; II - III разряд, 4,0 кг.

Таблица 24. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности метательниц копья

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)
		14-16 лет	16-18 лет	18-20 лет
		II разряд	I разряд	КМС
1.	Метание копья, м (сор.)	30-35	44-48	50-53
2.	Прыжок в длину с/м, см	215-225	240-265	283
3.	3-ной прыжок с/м, см	640-670	740-765	797
4.	Прыжок вверх с/м, см	35-40	50-55	63
5.	Бег на 30 м с/х, с	4,0-4,4	3,5-3,6	3,3
6.	Взятие штанги на грудь, кг	-	50-55	63
7.	Присед со штангой на плечах, кг	50-55	80-85	133
8.	Бросок ядра снизу – назад, см	1200-1320	1515-1600	1800

Примечание: Вес ядра — 4,0 кг.

Таблица 25. Целевые задачи многолетней тренировки и возрастные нормы физической подготовленности прыгуней в длину

№	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочная группа (УТГ)		Группа спортивного совершенствования (ГСС)	
		14-16 лет	15-17 лет	16-17 лет	17-18 лет
		III разряд	II разряд	I разряд	КМС
1.	Прыжок в длину с/р, см	450-500	520-560	570-600	610
2.	Прыжок вверх с/м, см	41-45	47-51	54-57	58
3.	Прыжок в высоту с/р, см	120-135	140-150	153-161	164
4.	3-ной скачок с 10 б/ш разбега, см	800-885	920-990	1050-1100	1120
5.	Прыжок в длину с/м, см	200-220	230-245	250-265	270
6.	5-ной скачок с 10 б/ш разбега, см	1250-1390	1445-1555	1605-1690	1715
7.	Бег на 30 м с/х, с	4,2-3,7	3,6-3,4	3,3-3,2	3,1
8.	Бег на 60 м с/с, с	9,8-8,8	8,5-7,9	7,8-7,5	7,3
9.	Бег на 100 м с/с, с	15,5-14,0	13,4-12,5	12,4-11,8	11,6
10.	Бег на 150 м с/с, с	25,4-22,9	22,0-20,5	20,4-19,4	19,1
11.	Бег на 300 м с/с, с	57,4-51,7	49,7-46,2	45,8-43,5	42,8
12.	5-ное выпрыгивание из приседа с отяг. 50 % от масс, с	6,7-6,0	5,8-5,4	5,4-5,1	5,0
13.	Бросок ядра снизу - вперед, см	1100-1220	1270-1370	1160-1220	1240
14.	Бросок ядра снизу – назад, см	1150-1275	1330-1430	1230-1300	1320

Примечание: Вес ядра - КМС – I разряд, 4,0 кг; II - III разряд, 3,0 кг.

« _____ » _____ 2022

REGULAMENT

_____ (denumirea concursului)

_____ (denumirea organizației)

1. Scopurile _____

2. Organizatorii concursului _____

3. Data și locul desfășurării _____

4. Organizațiile și participanții la concurs _____

5. Probele de concurs _____

6. Condiții de stabilire a rezultatelor _____

7. Înscrieri, validări, ședințe tehnice _____

8. Condiții administrative _____

9. Condiții de premiere _____

10. Cota numerică _____

Prezentul Regulament servește drept Invitație oficială la concurs.

Telefon de contact: tel _____ , mob. _____ , e-mail _____

NOTĂ

În atenția conducătorilor instituțiilor sportive și antrenorilor-reprezentanți la concursului:

- Foile preliminare cu numele participanților la concurs se prezintă _____ (numele organizației)

prin email (_____) până la _____ ;

- Toți atleții vor fi înscriși în concurs numai cu numărul individual de modelul transmis anterior de Federație;

- Încălzirea atleților se va desfășura pe terenurile de minifotbal ale stadionului Dinamo. Ieșirea la concurs se va efectua prin CALL ROOM, conform programului atașat

Comitetul organizatoric

O F E R T A
de participare la concursul de atletism

(denumirea concursului)
de la

(denumirea organizației)

Nr. crt.	Numele, Prenumele	Data, luna, anul nașterii	Nr. de concurs	Probele	Viza medicului

Reprezentantul echipei _____
(nume, prenume, semnătura)

Medicul _____
(nume, prenume, semnătura, ștampila)

Admiși la concurs _____ **sportivi**

Directorului _____
(nume, prenume, semnătura, ștampila)

FIȘA PARTICIPANTULUI LA CONCURSUL

(denumirea instituției)

Proba

F	B
----------	----------

Numărul de concurs

Numele, prenumele _____
Anul nașterii _____
Instituția _____
Antrenor _____
Performanța _____
Rezultat concurs _____

PROGRAM
Campionatul Republicii Moldova la atletism
pentru seniori, juniori I (a.n. 2001-2002) și juniori II (a.n. 2003-2004),
Stadionul DINAMO, mun. Chișinău

24 august, luni

16:00 - Prăjina (Tiraspol) B+F

25 august, marți

16:00 - 110m/g	B sen	<u>Aruncări</u>	
16:05 - 110m/g	B jun I	16:30 - Disc (Manej)	F
16:10 - 110m/g	B jun II	17:30 - Disc (Manej)	B
16:20 - 100m/g	F sen+jun I	18:30 - Ciocan (Manej) F+B	
16:25 - 100m/g	F jun II	16:50 - Suliță (Dinamo)F	
16:40 - CEREMONIA DE DESCHIDERE		18:00 - Suliță (Dinamo)B	
16:50 - 100m serii	F		
17:00 - 100m serii	B	<u>Sărituri</u>	
17:20 - 400m s.c.t. *	F	16:50 - Lungime	F
17:35 - 400m s.c.t.	B	17:50 - Lungime	B
17:55 - 1500m s.c.t.	F	16:50 - Înălțime	F
18:05 - 1500m s.c.t.	B	17:50 - Înălțime	B
18:20 - 100m finala B, A	F		
18:30 - 100m finala B, A	B		
18:40 - 5000m	F+B		
19:00 - 2000m/ob. s.c.t. B jun II			
19:10 - 2000m/ob. s.c.t. F jun II			
19:20 - 3000m/ob. s.c.t. B sen+jun I			
19:35 - 3000m/ob. s.c.t. F sen+jun I			

26 august, miercuri

09:15 - marș sportiv 5000m	F+B	<u>Sărituri:</u>	
10:00 - 400m/g s.c.t.	B sen+jun I	10:00 - Triplusalt	F
10:00 - 400m/g s.c.t.	B jun II	11:00 - Triplusalt	B
10:10 - 400m/g s.c.t.	F	<u>Aruncări</u>	
10:20 - 200m serii	F	10:30 - Greutate (Dinamo)	F
10:35 - 200m serii	B	11:30 - Greutate (Dinamo)	B
10:55 - 800m s.c.t.	F		
11:05 - 800m s.c.t.	B		
11:25 - 200m finala B, A	F		
11:30 - 200m finala B, A	B		
11:40 - 3000m s.c.t.	F		
11:55 - 3000m s.c.t.	B		
12:15 - ștafeta 100+200+300+400m	F		
12:25 - ștafeta 100+200+300+400m	B		

***s.c.t. – serii contra timp**

Colegiul de arbitri

PROCESUL - VERBAL
AL CONCURSULUI DE ATLETISM

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME pentru _____ Fișa № _____
Începutul _____ ora _____ min, Sfârșitul _____ ora _____ min „ _____ ” 202_____

№ d.o	Numele, Prenumele	Anul nașterii	Nr. concur sului	Asociația, Clubul	Antrenori	Î n ă l Ț i m i										Rezultatul	Locul
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Notă. “0” – încercare reușită, “X” – încercare nereușită, “—“ – încercare omisă

Arbitru superior _____
(semnătura)

Arbitri: _____
(semnătura)

Secretar _____
(semnătura)

**PROCESUL - VERBAL
AL CONCURSULUI DE ATLETISM**

SĂRITURA ÎN LUNGIME pentru _____ Fișa № _____

Începutul _____ ora _____ min. Sfârșitul _____ ora _____ min „ _____ ” _____ 202 _____

Nr. ctr.	Numele, Prenumele	Anul nașterii	Nr. concursului	Asociația Clubul	Antrenori	Rezultat finală	Performanțe						Locul		
							Calificări			Rezultat	Nr. crt.	Finală			
							I	II	III					IV	V
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Notă. “X” – încercare nereușită, “—“ - încercare omisă

Arbitru superior _____
(semnătura)

Arbitri: _____
(semnătura)

Secretar _____
(semnătura)

**PROCESUL - VERBAL
AL CONCURSULUI DE ATLETISM**

ARUNCĂRI _____ pentru _____ Fișa № _____
(Proba)
Începutul _____ ora _____ min. Sfârșitul _____ ora _____ min „ _____ ” 202 _____

Nr. ctr.	Numele, Prenumele	Anul nașterii	Nr. concur sului	Asociația Clubul	Antrenori	Rezultat finală	Calificări			Performanțe			Locul	
							I	II	III	Rezult at	Nr. crt.	Finală		IV
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

Notă. “X” – încercare nereușită, “—” – încercare omisă

Arbitru superior _____
(semnătura)

Arbitri: _____
(semnătura)

Secretar _____
(semnătura)

PROTOCOL DE SOSIREA AL CONCURSULUI DE ATLETISM

(denumirea competiții) _____ (data și anul) _____
Proba _____, **Cursa/seria** _____, **Sex** _____

Ctr.	Numărul participantului	Rezultat	Notă
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Arbitru superior _____
 (Numele, semnătura)

Secretar _____
 (Numele, semnătura)

FIȘA PARTICIPANTULUI CONCURSULUI REPUBLICANA POLIATLONULUI

FIȘA PARTICIPANTULUI

Sexul Număr de concurs Număr poliathlon

Numele _____

Prenumele _____

Data nașterii _____

Localitatea _____

Antrenorul _____

Proba 1	Rezultat	Locul
<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
Proba 2	Rezultat	Locul
<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
	Locul	Suma locurilor
Încercări	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>

**TITLURI ȘI CATEGORII SPORTIVE (NORME ȘI CONDIȚII),
Bărbați**

PROBA	Titluri, categorii, rezultate					
	MIS	MS	CMS	I	II	III
	Alergări, m (min., sec.):					
100m auto / manual	10,50	10,80/10,5	11,10/10,8	11,50/11,2	12,10/11,8	12,90/12,6
200m auto / manual	20,95	21,80/21,5	22,30/22,0	23,30/23,0	24,30/24,0	26,00/25,7
400m auto / manual	46,60	48,30/48,0	49,80/49,5	52,30/52,0	55,30/55,0	59,30/59,0
800m auto / manual	1,47,50	1,51,80/1,51,5	1,55,80/1,55,5	2,00,30/2,00,0	2,06,30/2,06,0	2,18,30/2,18,0
1500m auto / manual	3,41,50	3,50,30/3,50,0	3,57,30/3,57,0	4,07,30/4,07,0	4,25,30/4,25,0	4,45,30/4,45,0
5000m auto / manual	13,40,00	14,12,30/14,12,0	14,40,30/14,40,0	15,50,30/15,50,0	16,50,30/16,50,0	18,00,30/18,00,0
10000m auto / manual	28,40,00	29,50,30/29,50,0	31,00,30/31,00,0	33,10,30/33,10,0	35,30,30/35,30,0	38,20,30/38,20,0
				Alergări ștafetă, m (min., sec.):		
4 x 100m auto / manual	40,00	41,50/41,2	42,70/42,4	44,30/44,0	46,30/46,0	49,30/49,0
4 x 400m auto / manual	3,06,50	3,12,30/3,12,0	3,19,30/3,19,0	3,29,30/3,29,0	3,40,30/3,40,0	3,59,30/3,55,0
4x400m mixt auto / manual		3,25,80/3,25,5	3,32,50/3,32,2	3,44,30/3,44,0	3,58,30/3,58,0	4,18,30/4,18,0
				Alergări garduri, m (min., sec.):		
110m (1,067; 9,14) auto, sen / manual	13,90	14,70/14,4	15,40/15,1	16,30/16,0	17,20/16,9	18,60/18,3
110m (0,990; 9,14) auto, jun I / manual			15,30/15,0	16,10/15,8	17,10/16,8	18,60/18,3
400m (0,914) auto, sen/manual	49,90	53,30/53,0	56,30/56,0	59,80/59,5	1,03,80/1,03,5	1,09,30/1,09,0
				Alergări obstacole, m (min., sec.):		
3000m auto / manual	8,32,00	8,55,30/8,55,0	9,25,30/9,25,0	9,55,30/9,55,0	10,40,30/10,40,0	11,30,30/11,30,0
				Alergări pe șosea, km (ore, min., sec.):		
10000m		30,00	31,10	33,20	35,40	38,30
Maraton 42,195m	2:17,00	2:23,00	2:30,00	2:40,00	2:55,00	a finișa

Cros, km (min., sec.):					
3000m			9,10,0	9,45,0	10.30,0
5000m			15.50,0	16.55,0	18.05,0
8000m		24.00,0	25.00,0	28.00,0	30.00,0
Sărituri (m)					
Înălțime	2,24	2,10	2,00	1,75	1,60
Prăjină	5,50	5,00	4,50	3,70	3,20
Lungime	7,90	7,50	7,00	6,00	5,50
Triplusalt	16,70	16,00	15,00	13,00	12,00
Aruncări (m)					
Disc					
2 kg, sen	60,00	54,00	49,00	44,00	37,00
1,750 kg, jun I			51,00	46,00	39,00
Ciocan					
7,260 kg, sen	74,00	65,00	59,00	52,00	45,00
6 kg, jun I			62,00	56,00	50,00
Suliță					
800 g, sen	77,00	70,00	65,00	58,00	50,00
Greutate					
7,260 kg, sen	19,50	17,00	15,50	14,00	12,00
6 kg, jun I			16,80	15,00	13,00

**TITLURI ȘI CATEGORII SPORTIVE (NORME ȘI CONDIȚII),
Femei**

PROBA	Titluri, categorii, rezultate					
	MIS	MS	CMS	I	II	III
	Alergări, m (min., sec.):					
100m auto / manual	11,45	12,00/11,7	12,70/12,4	13,20/12,9	13,90/13,6	15,00/14,7
200m auto / manual	23,30	24,60/24,3	25,80/25,5	26,90/26,6	28,80/28,5	31,30/31,0
400m auto / manual	52,60	55,10/54,8	56,90/56,6	1.00,30/1.00,0	1.04,30/1.04,0	1.10,30/1.10,0
800m auto / manual	2.02,30	2.07,70/2.07,5	2.15,30/2.15,0	2.23,30/2.23,0	2.31,30/2.31,0	2.45,30/2.45,0
1500m auto / manual	4.10,00	4.23,30/4.23,0	4.38,30/4.38,0	4.58,30/4.58,0	5.15,30/5.15,0	5.35,30/5.35,0
5000m auto / manual	15.35,00	16.20,30/16.20,0	17.10,30/17.10,0	18.00,30/18.00,0	19.30,30/19.30,0	21.20,30/21.20,0
10000m auto / manual	32.40,00	34.40,30/34.40,0	36.20,30/36.20,0	38.40,30/38.40,0	41.40,30/41.40,0	45.00,00/44.59,7
	Alergări ștafetă, m (min., sec.):					
4 x 100m auto / manual	44,50	46,70/46,4	48,30/48,0	51,10/50,8	54,30/54,0	58,80/58,5
4 x 400m auto / manual	3.31,00	3.39,50/3.39,2	3.50,30/3.50,0	4.00,30/4.00,0	4.16,30/4.16,0	4.40,30/4.40,0
4x400m mixt auto / manual		3.25,80/3.25,5	3.32,50/3.32,2	3.44,30/3.44,0	3.58,30/3.58,0	4.18,30/4.18,0
	Alergări garduri, m (min., sec.):					
110m (0,84; 8,50) auto, sen / manual	13,30	14,30/14,0	15,30/15,0	16,20/15,9	17,70/17,4	19,60/19,3
400m (0,914) auto, sen / manual	56,60	59,90/59,6	1.04,50/1.04,2	1.09,30/1.09,0	1.14,00/1.13,7	1.20,30/1.20,0
	Alergări obstacole, m (min., sec.):					
3000m auto / manual	9.55,00	10.25,30/10.25,0	11.00,30/11.00,0	11.35,30/11.35,0	12.15,30/12.15,0	13.35,30/13.35,0
	Alergări pe șosea, km (ore, min., sec.):					
10000m		34.50	36.30	38.50	41.50	45.00
Maraton 42,195m	2:37.00	2:47.00	3:00.00	3:15.00	3:32.00	a finișa
	Cros, km (min., sec.):					
3000m				10.50,0	11.40,0	12.30,0
5000m				18.40,0	20.10,0	21.50,0
8000m			30.00,0	32.00,0	33.40,0	36.00,0

Sărituri (m)						
Înălțime	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
Prăjină	4,25	3,80	3,30	3,00	2,75	2,40
Lungime	6,50	6,15	5,85	5,45	5,00	4,70
Triplusalt	14,10	13,20	12,60	11,80	11,00	10,30
Aruncări (m)						
Disc						
1 kg, sen, jun I-II	60,00	53,00	48,00	42,00	35,00	28,00
Ciocan						
4 kg, sen, jun I	67,00	57,00	50,00	44,00	37,00	30,00
Suliță						
600g, sen, jun I	60,00	51,00	44,00	38,00	32,00	24,00
Greutate						
4 kg, sen, jun I	18,00	15,50	13,80	11,80	10,00	8,00

**ОПРОСНИК АЙЗЕНКА
(EPQ / EYSENCK PERSONALITY QUESTIONNAIRE).**

ИНСТРУКЦИЯ

Предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь дать первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Если Вы **согласны** с утверждением, поставьте рядом с номером « + » («да»), если нет — знак « — » («нет»). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. У Вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем Вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное. Вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?

15. Способны ли Вы дать волю чувствам и от души, повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты Вы сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли Вас обидеть?
21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У Вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда нагрубите другому?
34. У Вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?

41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?
44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли Вы, что брак старомоден, и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли Вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться, с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?
65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?
66. Вы так любите поговорить, что не упускаете удобного случая побеседовать с новым человеком?
67. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
68. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
69. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?

70. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
71. Вас очень заботит Ваша внешность?
72. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
73. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
74. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?
75. Вы можете внести оживление в компанию?
76. Вы стараетесь не грубить людям?
77. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
78. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
79. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
80. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
81. Вас беспокоили Ваши нервы?
82. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
83. Вы легко теряете друзей по своей вине?
84. Вы часто испытываете чувство одиночества?
85. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?
86. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?
87. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?
88. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?
89. Вы когда-нибудь опаздывали на уроки?
90. Вам нравится суэта и оживление вокруг Вас?
91. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?
92. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
93. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
94. Считают ли Вас живым и веселым человеком?

95. Часто ли Вам говорят неправду?
96. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
97. Вы всегда готовы признавать свои ошибки?
98. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
99. Трудно ли Вам было заполнять анкету?

ОБРАБОТКА

При обработке опросника подсчитывается количество ответов испытуемого совпавших с «ключевыми». Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу — 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Ключ

1. Шкала психотизма: ответы «нет» («—»): № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

ответы «да» («+»): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. Шкала экстраверсии-интроверсии: ответы «нет» («—»): № 22, 30, 46, 84; ответы «да» («+»): № 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

3. Шкала нейротизма: ответы «да» («+»): № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. Шкала искренности: ответы «нет» («—»): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95; ответы «да» («+»): № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсии-интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию. Автор рассматривал структуру личности, состоящую из 3-х факторов.

1) **ЭКСТРАВЕРСИЯ-ИНТРОВЕРСИЯ.** Характеризующая типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под

влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) **НЕЙРОТИЗМ** — эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость - черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

3) **ПСИХОТИЗМ**. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности,

равнодушию. Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму — состоянию тревоги или реактивной депрессии. Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии. Высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие — интровертированному.

- Средние показатели по шкале экстра-интроверсии: 7–15 баллов.
- Средние показатели по шкале нейротизма: 8–16 баллов.
- Средние значения по шкале психотизма: 5–12 баллов.
- Людям, набравшим более 10 баллов по шкале психотизма, не рекомендуется работать по специальности типа «человек-человек».

4) Если по *шкале искренности* количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно

На графике можно увидеть, как соотносятся типы темперамента со шкалами опросника. Там же приведена краткая характеристика каждого типа темперамента. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

«ЧИСТЫЙ» САНГВИНИК быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

ХОЛЕРИК — отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.



ФЛЕГМАТИК характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами: выдержка, глубина мыслей, постоянство, основательность и т. д., в других - вялость, безучастность к окружающему, лень и безволие, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.



МЕЛАНХОЛИК. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко. Именно поэтому Г.В. Суходольский считает, что необходимо выделять не четыре («чистые» типы - это абстракция), а девять типов личности: норму и восемь акцентуаций. Помимо выше названных четырех «чистых» типов Г.В. Суходольским предложены четыре «промежуточных»: холерически-сангвинический, сангвинически-флегматический, флегматико-меланхолический и меланхолически-холерический типы, а также пятый - нормальный тип. По мнению Г.В. Суходольского, типологию Г. Айзенка, можно

представить в виде матрицы, строки которой характеризуют направленность (интроверсия; средние значения; экстраверсия), столбцы соответствуют уровням эмоциональной устойчивости (нейротизм; средние значения; стабильность), а элементы - статистически нормальный и уклоняющийся от него типы. В нижеследующей таблице представлена матричная типология личностей по методике EPQ.

С помощью данной матрицы несложно определить принадлежность человека к одному из девяти типов личности, используя сочетания степени выраженности экстраверсии и нейротизма.

№	Тип личности	Интроверсия (< 7 баллов)	Средние Значения (7-15 баллов)	Экстраверсия (>15 баллов)
1	Нейротизм (>16 баллов)	М	МХ	Х
2	Средние значения (8-16 баллов)	ФМ	Н	ХС
3	Стабильность (<16 баллов)	Ф	СФ	С

Каждому типу личности соответствуют следующие внешние проявления:

- 1. Холерик (Х)** — агрессивный, вспыльчивый, меняющий свои взгляды/импульсивный.
- 2. Холерически-сангвинический (ХС)** тип — оптимистический, активный, экстравертированный, общительный, доступный.
- 3. Сангвиник (С)** — говорливый, быстро реагирующий, непринужденный, живой.
- 4. Сангвинически-флегматический (СФ)** тип — беззаботный, лидирующий» стабильный, спокойный, уравновешенный.
- 5. Флегматик (Ф)** — надежный, владеющий собой, миролюбивый, рассудительный.
- 6. Флегматико-меланхолический (ФМ)** тип — старательный, пассивный, интроверт, тихий, необщительный.
- 7. Меланхолик (М)** — сдержанный, пессимистический, трезвый, ригидный.
- 8. Меланхолически-холерический (МХ)** тип — добросовестный, капризный, нейротичный, обидчивый, беспокойный.
- 9. Нормальный тип (Н)** В таблице представлены значения показателей шкал экстраверсия интроверсия, нейротизм-стабильность по методике EPQ.

Подставив средние значения по двум базовым шкалам, а также крайние проявления признаков в баллах, нетрудно получить матрицу, позволяющую определить тип личности и по методике EPL. При индивидуальной диагностики данная матрица помогает определить принадлежность человека к определенному типу, на основании которого можно построить психологический портрет личности. Кроме того, матричное распределение типов позволяет портретировать социальные общности. Матричное распределение типов личности выступает в качестве средства, позволяющего получать количественные "портреты анфас" больших социальных общностей. Они обладают максимальной полнотой отражения в аспекте выбранных свойств: экстраверсия-интроверсия, нейротизм-стабильность. Для удобства в работе с опросником можно использовать бланк ответов для испытуемых и ключ для подсчета результатов в виде таблицы.

Firma poligrafică „VALINEX” SRL,
Chişinău, str. Florilor, 30/1A, 26B,
tel./fax 43-03-91,
e-mail: info@valinex.md,
<http://www.valinex.md>

Coli editoriale 7,77. Coli de tipar conv. 9,88.
Format 60x84 1/16. Garnitură „Times”.
Hirtie offset. Tirajul 300.