

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
легкой атлетики  
И.Л.Сиводедов  
24.06.2025

## **ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к зачету по учебной дисциплине  
«Система спортивной  
подготовки в избранном виде спорта»  
для студентов III курса дневной и заочной форм получения образования  
по учебной дисциплине для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (легкая атлетика)»  
на 2025/2026 учебный год

1. Знать теоретический материал в объеме программы.

### Вопросы к зачёту

1. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта. Государственная программа развития физической культуры и спорта.
2. Основы регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта. Организации физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
3. Деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений.
4. Реестр видов спорта Республики Беларусь. Признание видов спорта.
5. Права и обязанности спортсменов и тренеров в Республике Беларусь.
6. Спортивные звания и спортивные разряды (Единая спортивная классификация Республики Беларусь).
7. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта.
8. Анализ статистических данных сильнейших спортсменов в отдельных видах легкой атлетики за последние годы (Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы).
9. Уровень легкоатлетического спорта в отдельных регионах мира.
10. Динамика рекордов мира в отдельных видах легкой атлетики.
11. Прогнозирование результатов на ближайшие годы. Анализ причин роста и застоя в видах легкой атлетики.
12. Соотношение рекордов Республики Беларусь, Европы и мира в различных видах легкой атлетики.
13. Многолетние тенденции развития отдельных видов легкой атлетики в Республике Беларусь. Перспективы и прогноз дальнейшего развития легкоатлетического спорта.
14. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта.
15. Профессиональный спорт. Субъекты профессионального спорта. Переход профессиональных спортсменов и профессионального тренера в другие команды.

16. Структура профессионального спорта федерация, лига, ассоциация, клуб как структурные единицы.
17. Особенности профессионального спорта - ориентация на развитие прибыльных видов спорта; атмосфера жесткой конкуренции; направленность на формирование спортивной элиты; эффективная система социальной защиты спортсменов и др.
18. Многоплановость и разнообразие профессионального спорта.
19. Система подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско- юношеских спортивных школах, училищах олимпийского резерва.
20. Организация учебно-тренировочного процесса для учащихся специализированных по спорту классов.
21. Организации, осуществляющие медицинское обеспечение физической культуры и спорта.
22. Медицинское обеспечение спортсменов. Медицинское обеспечение на спортивно-массовых мероприятиях.
23. Отстранение спортсменов от учебно-тренировочного процесса по медицинским показаниям.
24. Учреждения, осуществляющие научно-методическое обеспечение спортивной подготовки. Координация научно-методического обеспечения спортивной подготовки. Порядок и формы организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки.
25. Материальное и социально-бытовое обеспечение спортсменов и тренеров.
26. Ресурсное обеспечение спорта: финансирование, физкультурноспортивные сооружения, кадровое обеспечение спорта.
27. Общая характеристика олимпийского движения. Паралимпийское движение Беларуси. Дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.
28. История развития физической культуры и спорта в Беларуси. Вклад белорусских спортсменов в олимпийский спорт и международное олимпийское движение.
29. Создание национальной системы управления физической культурой и спортом.
30. Создание и миссия Национального олимпийского комитета Республики Беларусь. Национальные федерации по видам спорта.
31. Современный олимпийский спорт, спорт высших достижений в Республике Беларусь. Проблемы развития национального спорта и олимпийского движения.
32. Скоростные способности, качество быстроты, ее виды. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота». Быстрота и техника движения. Частота движений. «Скоростной барьер» и способы его преодоления.

33. Методы и средства развития быстроты, дозировка. Частные методики развития скоростных способностей.
34. Скоростно-силовая подготовка. Скоростная подготовка.
35. Примеры проявления скоростных способностей в различных видах легкой атлетики, их значение.
36. Тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей.
37. Виды и значение гибкости у легкоатлетов. Активная гибкость, пассивная гибкость, запас гибкости. Анатомическая гибкость.
38. Факторы, определяющие уровень гибкости. Свойства мышц. Строение суставов. Сила мышц, координация движений.
39. Методика развития пассивной и активной гибкости. Основные средства. Характер упражнений, их амплитуда, чередование и величина сопротивлений. Зоны растяжения мышц. Продолжительность упражнений. Темп движений. Величина отягощения. Интервалы отдыха.
40. Тесты, определяющие уровень развития гибкости.
41. Построение тренировки для развития гибкости. Особенности подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития гибкости у легкоатлетов различных специализаций.
42. Характеристика силы как физического качества. Сила абсолютная и относительная. Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики. Проявление силы в ускорении тела, снаряда.
43. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся. Конкретные примеры проявления силы, ее значение в различных видах легкой атлетики.
44. Тесты, определяющие уровень развития силовых качеств.
45. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций.
46. Виды координационных способностей и факторы их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений.
47. Основные положения методики и основные средства повышения координационных способностей. Сложность движений. Интенсивность работы. Продолжительность отдельного упражнения. Количество повторений одного упражнения.
48. Тесты, определяющие уровень развития координационных способностей.
49. Особенности развития координационных способностей у легкоатлетов различных специализаций.
50. Определение выносливости и ее проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость.
51. Методы и средства развития выносливости в различных видах легкой атлетики, дозировка.

52. Методика развития выносливости у юных легкоатлетов. Конкретные примеры проявления различных видов выносливости в легкой атлетике.
53. Тесты для оценки уровня общей и специальной выносливости.
54. Легкоатлетические упражнения в образовательной программе дошкольного образования. Цель и задачи. Основная направленность процесса физического воспитания. Анатомо-физиологические особенности занимающихся. Состав и структура основных средств и методов процесса физического воспитания. Организационные формы проведения занятий.
55. Легкая атлетика в образовательной программе общего среднего образования. Цель и основные задачи. Анатомо-физиологические особенности занимающихся. Состав и структура основных средств и методов процесса физического воспитания в зависимости от возраста и пола учащихся. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки. Технология и организация различных форм занятий.
56. Легкая атлетика в образовательной программе высшего образования I ступени. Цель и основные задачи. Специфические особенности физической подготовки в зависимости от профиля и направления образования. Состав и структура основных средств и методов физической подготовки. Технология и организация различных форм занятий.
57. Составление плана-конспекта проведения урока в учреждениях общего среднего образования.
58. Проведение урока в учреждениях общего среднего образования. Организация группы, строевые упражнения и разновидности передвижения, комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, способы подачи информации, средства и методы развития физических качеств, обучение технике видов легкой атлетики.
59. Структурный анализ решения основных задач урока в учреждениях общего среднего образования, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Решение образовательной, оздоровительной и воспитательной задач занятия. Культура изложения материала.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 1 от 30.08.2024.