УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
легкой атлетики
_____И.Л.Сиводедов
26.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине
«Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов 3 курса дневной и заочной форм получения образования
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лёгкая атлетика)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная.

1. Организации физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
2. Деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений.
3. Права и обязанности спортсменов и тренеров в Республике Беларусь.
4. Соотношение рекордов Республики Беларусь, Европы и мира в различных видах легкой атлетики.
5. Динамика рекордов мира в отдельных видах легкой атлетики.
6. Перспективы и прогноз дальнейшего развития легкоатлетического спорта
7. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта.
8. Система подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах, училищах олимпийского резерва.
9. Организации, осуществляющие медицинское обеспечение физической культуры и спорта.
10. Учреждения, осуществляющие научно-методическое обеспечение спортивной подготовки.
11. Общая характеристика олимпийского движения.
12. Вклад белорусских спортсменов в олимпийский спорт и международное олимпийское движение.
13. Создание и миссия Национального олимпийского комитета Республики Беларусь.
14. Виды скоростных способностей.
15. Факторы, определяющие проявление скоростных способностей.
16. Характеристика проявления скоростных способностей в ациклических действиях.
17. Характеристика проявления скоростных способностей в стартовом разгоне.
18. Характеристика проявления скоростных способностей в режиме дистанционной работы.
19. Методика развития элементарных скоростных способностей.
20. Методика развития комплексных скоростных способностей.

21. Требования к компонентам нагрузки при развитии скоростных способностей.
22. «Скоростной барьер» и пути его преодоления.
23. Тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей.
24. Виды и значение гибкости у легкоатлетов.
25. Факторы, определяющие уровень гибкости.
26. Упражнения на гибкость на различных этапах многолетней подготовки легкоатлета.
27. Особенности развития гибкости у легкоатлетов различных специализаций.
28. Тесты, определяющие уровень развития гибкости.
29. Определение силы и характеристика видов ее проявления.
30. Факторы, определяющие проявление силовых способностей.
31. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций.
32. Тесты, определяющие уровень развития силовых качеств.
33. Силовые упражнения на различных этапах многолетней подготовки легкоатлета.
34. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
35. Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для легкоатлетов различных специализаций.
36. Виды координационных способностей и факторы их определяющие.
37. Факторы, определяющие проявление координационных способностей.
38. Тесты, определяющие уровень развития координационных способностей.
39. Особенности развития координационных способностей у легкоатлетов различных специализаций.
40. Методика составления комплексов упражнений повышения координационных способностей для легкоатлетов различных специализаций.
41. Определение выносливости и ее проявление в легкоатлетических упражнениях.
42. Факторы, определяющие проявление выносливости в различных видах легкой атлетики.
43. Определение выносливости и ее проявление в легкоатлетических упражнениях.
44. Методы и средства развития выносливости в различных видах легкой атлетики, дозировка.
45. Круговой метод подготовки.
46. Тесты для оценки уровня общей и специальной выносливости в различных видах легкой атлетики.
47. Легкоатлетические упражнения в образовательной программе дошкольного и общего среднего и высшего образования.
48. Цель, задачи спортивной подготовки в легкой атлетике.
49. Основные стороны спортивной подготовки в легкой атлетике: техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная.

50. Средства спортивной подготовки в легкой атлетике: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.
51. Методы спортивной подготовки в легкой атлетике.
52. Специфические принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
53. Характеристика принципа направленности к высшим достижениям.
54. Характеристика принципа углубленной специализации.
55. Характеристика принципа непрерывности тренировочного процесса.
56. Характеристика принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
57. Характеристика принципа волнообразности и вариативности нагрузок
58. Характеристика принципа цикличности процесса подготовки.
59. Характеристика принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
60. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки легкоатлетов.
61. Спортивная техника и техническая подготовленность. Развитие техники.
62. Элементы динамической осанки. Главные и корректирующие управляющие движения.
63. Двигательное умение. Двигательный навык.
64. Результативность техники. Эффективность техники.
65. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники.
66. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
67. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
68. Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки в легкой атлетике.
69. Варианты решения тактических задач в видах легкой атлетики.
70. Психологическая подготовка и подготовленность легкоатлета.
71. Продолжительность и структура многолетней подготовки легкоатлетов.
72. Факторы, определяющие качественные и количественные характеристики многолетней структуры подготовки.
73. Этапы многолетней подготовки в легкой атлетике: цели и задачи этапов, продолжительность.
74. Соотношение видов подготовки, характеристика тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности на различных этапах многолетней подготовки.
75. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.
76. Факторы, определяющие характер планирования круглогодичной подготовки.
77. Различные варианты годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование.
78. Периоды и этапы тренировки, их направленность и конкретные задачи.

79. Годичное планирование для различного возраста, контингента занимающихся, уровня подготовленности.
80. Особенности планирования круглогодичной тренировки применительно к видам легкой атлетики и различному возрастному контингенту. Особенности распределение тренировочных нагрузок, в зависимости от вариантов построения круглогодичной тренировки.
81. Контроль уровня подготовленности по этапам, периодам подготовки.
82. Характеристика профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике.
83. Наследственные и социальное влияния на функциональные возможности и физические качества человека.
84. Системный подход в изучении способностей и одаренности в спорте.
85. Методика тестирования спортивных способностей. Значение и задачи тестов. Тесты как важная составляющая часть спортивной подготовки.
86.. Отбор и ориентация в беговых видах легкой атлетики.
87. Отбор и ориентация в прыжковых видах легкой атлетики.
88. Отбор и ориентация в метаниях.
89. Построение процесса управления подготовкой в легкой атлетике: цель, задачи, структура.
90. Виды управления процессом подготовки в легкой атлетике: Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.
91. Характеристика контроля в легкой атлетике.
92. Виды контроля в легкой атлетике.
93. Контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета.
94. Особенности контроля в зависимости от вида легкой атлетики, возраста, пола и квалификации занимающихся.
95. Цель и задачи моделирования в легкой атлетике. Основные группы моделей.
96. Модели соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики.
97. Модели подготовленности представителей различных видов легкой атлетики.
98. Цель и задачи прогнозирования в легкой атлетике.
99. Краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование в видах легкой атлетики.
100. Характеристика процесса планирования в легкой атлетике
101. Особенности перспективного, этапного и краткосрочного планирования в зависимости от этапов подготовки и видов легкой атлетики.
102. Общая характеристика структуры легкоатлетических занятий.
103. Виды и направленность тренировочных занятий в легкой атлетике.
104. Построение и организация учебных занятий в зависимости от возраста, подготовленности, пола и квалификации занимающихся.
105. Общая характеристика структуры микроцикла.

106. Характеристика основных типов микроциклов: втягивающие, ударные, восстановительные, подводящие, соревновательные.
107. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле.
108. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.
109. Общая характеристика мезоциклов.
110. Виды мезоциклов.
111. Сочетание микроциклов в мезоцикле в зависимости от этапа, периода и цели подготовки.
112. Особенности построения мезоциклов в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся легкой атлетикой.
113. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.
114. Общие основы построения разминки.
115. Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи разминки.
116. Особенности предсоревновательной разминки.
117. Особенности разминки в различных видах легкой атлетики.
118. Особенность разминки в зависимости от возраста, пола и квалификации легкоатлета.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 26.06.2026 № 12.