УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
легкой атлетики
_____И.Л.Сиводедов
26.06.2026

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

Форма проведения: устная.

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, физкультурно-спортивные 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.

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.

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 от 26.06.2026 № 12.