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 IV курса дневной формы получения образования специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лёгкая атлетика)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная.

1. Анализ техники барьерного бега (на примере одного из видов).
2. Анализ техники бега на короткие дистанции (на примере одного из видов).
3. Анализ техники бега на средние дистанции (на примере одного из видов).
4. Анализ техники метания диска.
5. Анализ техники метания копья.
6. Анализ техники прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).
7. Анализ техники прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники толкания ядра (на примере одного из способов).
10. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
11. Анализ техники эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м).
12. Годичная спортивная тренировка легкоатлета (одноцикловое и двухцикловое планирование, периоды, этапы спортивной подготовки и их продолжительность).
13. История развития легкой атлетики в Республике Беларусь.
14. Классификация спортивных соревнований в легкой атлетике.
15. Контроль в системе спортивной подготовки легкоатлетов.
16. Легкая атлетика в системе образования Республики Беларусь.
17. Место и роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике.
18. Место и роль специально-подготовительных упражнений в легкой атлетике.
19. Методика обучения технике барьерного бега (на примере одного из видов).
20. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
21. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
22. Методика обучения технике метания диска.
23. Методика обучения технике метания копья.
24. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).
25. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).
26. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

27. Методика обучения технике толкания ядра (на примере одного из способов).
28. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
29. Методика обучения технике эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м).
30. Методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
31. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
32. Методика развития быстроты у легкоатлетов.
33. Методика развития выносливости у легкоатлетов.
34. Методика развития силы у легкоатлетов.
35. Методика спортивной тренировки бегунов на длинные дистанции.
36. Методика спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции (100 м, 200 м).
37. Методика спортивной тренировки бегунов на средние дистанции.
38. Методика спортивной тренировки в барьерном беге.
39. Методика спортивной тренировки в метании диска.
40. Методика спортивной тренировки в метании копья.
41. Методика спортивной тренировки в спортивной ходьбе.
42. Методика спортивной тренировки в толкании ядра.
43. Методика спортивной тренировки десятиборцев.
44. Методика спортивной тренировки прыгунов в высоту с разбега.
45. Методика спортивной тренировки прыгунов в длину с разбега.
46. Методы и методики научного исследования в легкой атлетике.
47. Общие положения организации спортивных соревнований по легкой атлетике.
48. Обязанности главного судьи спортивных соревнований, его заместителей. Организация работы секретариата.
49. Организация и проведение спортивных соревнований по бегу вне стадиона.
50. Организация и проведение спортивных соревнований по бегу.
51. Организация и проведение спортивных соревнований по горизонтальным прыжкам.
52. Организация и проведение спортивных соревнований по метаниям.
53. Организация и проведение спортивных соревнований по прыжкам в высоту.
54. Организация и проведение спортивных соревнований по толканию ядра.
55. Основные функции и особенности деятельности тренера по легкой атлетике.
56. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике.
57. Особенности построения учебно-тренировочного процесса у женщин.
58. Планирование научного исследования в легкой атлетике.
59. Подготовка рукописи и оформление научной работы.
60. Положение о спортивных соревнованиях по легкой атлетике.
61. Построение спортивной подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования (на примере одного из видов легкой атлетики).
62. Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.

63. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов.
64. Разметка легкоатлетического стадиона.
65. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.
66. Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на короткие дистанции.
67. Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на средние и длинные дистанции.
68. Спортивный отбор и спортивная ориентация в метаниях (на примере одного из видов).
69. Спортивный отбор и спортивная ориентация в прыжках (на примере одного из видов).
70. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов.
71. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов.
72. Тренировочные микроциклы (недельные) и их применение на различных этапах годичной спортивной подготовки.
73. Функциональные обязанности судей на дистанции (на стадионе и вне стадиона).
74. Функциональные обязанности судей на финише и судей-хронометристов.
75. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 26.06.2026 № 12.