

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

легкой атлетики

И.Л.Сиводедов

14.09.2023

**Программные экзаменационные требования  
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в  
избранном виде спорта» для студентов 4 курса  
дневной формы получения образования**

1. Обеспечение безопасности на занятиях и профилактика травматизма в легкой атлетике.
2. История развития легкой атлетики в Республике Беларусь.
3. Основные функции и особенности деятельности тренера по легкой атлетике.
4. Легкая атлетика в системе образования.
5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
6. Техника спортивной ходьбы.
7. Техника бега на выносливость.
8. Техника бега на короткие дистанции.
9. Техника эстафетного бега (на примере эстафеты 4x100 м).
10. Техника барьерного бега (на примере одного из видов).
11. Техника прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).
12. Техника прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).
13. Техника тройного прыжка с разбега.
14. Техника метания копья.
15. Техника толкания ядра способом «со скачка».
16. Техника метания диска.
17. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
18. Методика обучения технике бега на выносливость.
19. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
20. Методика обучения технике эстафетного бега (на примере эстафеты 4x100 м).
21. Методика обучения технике барьерного бега (на примере одного из видов).
22. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).
23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).
24. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
25. Методика обучения технике метания копья.
26. Методика обучения технике толкания ядра (способом «со скачка»).
27. Методика обучения технике толкания ядра (способом «с поворота»).
28. Методика обучения технике метания диска.

29. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике.
  30. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов.
  31. Виды спортивной подготовки легкоатлетов.
  32. Методика развития быстроты у легкоатлетов.
  33. Методика развития силы у легкоатлетов.
  34. Многолетний план тренировки легкоатлета (на примере одного из видов легкой атлетики).
  35. Годичная спортивная подготовка легкоатлета (одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование).
  36. Тренировочные микроциклы (недельные) и их применение на различных этапах годичной подготовки.
  37. Отбор и спортивная ориентация в метаниях.
  38. Отбор и спортивная ориентация в прыжках.
  39. Отбор и спортивная ориентация в беге на выносливость.
  40. Отбор и спортивная ориентация в беге на короткие дистанции.
  41. Понятие спортивной подготовки. Цель, задачи спортивной подготовки.
  42. Контроль в системе подготовки легкоатлетов.
  43. Особенности построения тренировочного процесса у женщин.
  44. Методика тренировки в спортивной ходьбе.
  45. Методика тренировки бегунов на короткие дистанции (100, 200 м).
  46. Методика тренировки бегунов на средние дистанции.
  47. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции.
  48. Методика тренировки в беге на 400 м с барьерами.
  49. Методика тренировки в беге на 110 м с барьерами.
  50. Методика тренировки прыгунов в длину с разбега.
  51. Методика тренировки прыгунов в высоту с разбега.
  52. Методика тренировки в толкании ядра.
  53. Методика тренировки в метании копья.
  54. Методика тренировки в метании диска.
  55. Методика тренировки десятиборцев.
  56. Соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике.
  57. Общие положения организации соревнований по легкой атлетике.
  58. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
  59. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей.
- Организация работы секретариата.
60. Разметка легкоатлетического стадиона.
  61. Организация и проведение соревнований по метаниям.
  62. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
  63. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
  64. Организация и проведение соревнований по горизонтальным прыжкам.
  65. Работа судей на финише и судей хронометристов.
  66. Работа судей на дистанции (на стадионе и вне стадиона).
  67. Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона.

68. Место и роль строевых упражнений в легкой атлетике.
69. Место и роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике.
70. Место и роль специальных упражнений в легкой атлетике.
71. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
72. Методика проведения урока по легкой атлетике.
73. Планирование научного исследования.
74. Методы и методики научного исследования в легкой атлетике.
75. Подготовка рукописи и оформление научной работы.

Обсуждены и одобрены на заседании кафедры легкой атлетики (протокол от 14.09.2023 № 2).