

Подписано электронной подписью:
Виноградова Елена Владимировна
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

С.А.Студеникина

Рабочая тетрадь по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»

44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»)

Новокузнецк

2020

Студеникина С.А.

Рабочая тетрадь по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» для студентов очной//заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» , 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности » / С.А. Студеникина ; Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та.-Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2019г.

Рабочая тетрадь разработана для студентов, обучающихся на факультете физической культуры, естествознания и природопользования, позволяющая упорядочить и существенно облегчить студентам изучение дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» .

Рекомендовано
На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019
Зав.кафедрой
Артемьев А.А.

© С.А.Студеникина ,2019
© Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал) ,2019

Текст представлен в авторской редакции

Техника бега на короткие дистанции

Задание: перечислите дистанции спринта _____

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Задание: выпишите упражнения к задачам обучения.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 2. Научить технике бега по прямой.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____
6. _____ _____	_____ _____
7. _____ _____	_____ _____

Задача 3. Научить технике бега с высокого, низкого старта.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____

Задача 4. Научить технике стартового разгона и переходу к бегу по дистанции.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____
6. _____ _____	_____ _____

Задача 5. Обучить технике бега по повороту.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____

Задача 6. Научить технике финиширования.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задание: заполни таблицу.

Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Ошибки	Исправление
По команде «на старт!»	
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
По команде «внимание!»	
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
По команде «Марш!» - стартовый разгон	
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____
В беге по дистанции.	
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____

4. _____ _____	_____ _____ _____
5. _____ _____	_____ _____ _____

Задание: Заполните таблицу.

Специальные упражнения (задания), подвижные игры для воспитания быстроты

Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Специальные упражнения (задания), подвижные игры для воспитания скоростной

– выносливости

Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Эстафетный бег

Задание: перечисли дистанции эстафетного бега _____

Методика обучения технике эстафетного бега

Задание: впишите упражнения к задачам обучения.

Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 3. Научить технике передачи эстафетной палочки с перекладыванием и без в медленном беге.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____
6. _____ _____	_____ _____

Задача 4. Научить старту бегуна принимающего эстафету.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 5. Научить технике передачи эстафетной палочки на макс. скорости.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____
6. _____ _____	_____ _____

Задача 6. Научить технике эстафетного бега в полной координации.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____

Задача 7. Совершенствование техники эстафетного бега.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____
6. _____ _____	_____

Задание: Заполни таблицу.

Типичные ошибки при передаче эстафетной палочки

Ошибки	Исправление
У передающего эстафетную палочку.	
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____
6. _____ _____	_____
У принимающего эстафетную палочку.	
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____
6. _____ _____	_____

Задание: подбери и напиши подвижные игры и эстафеты к теме эстафетный бег.

Прыжки в высоту

Задание: назовите способы прыжков в высоту _____

Задание: впишите упражнения к задачам обучения.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 2. Обучить технике отталкивания.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 3. Научить технике перехода через планку и приземлению.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 4. Определить толчковую ногу.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____

Задача 5. Научить технике прыжка с короткого разбега.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 6. Подобрать индивидуальный разбег. Прыжки в высоту в полной координации.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 7. Совершенствование техники прыжка.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задание: заполните таблицу.

Специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Спортивная ходьба

Методика обучения технике спортивной ходьбы.

Задание: впишите упражнения к каждой задаче обучения.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 2. Обучить движению таза в спортивной ходьбе.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 3. Обучить движению ног в сочетании с движением таза.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 4. Обучить движению рук и плеч в спортивной ходьбе.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____

3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задача 5. Обучить технике спортивной ходьбы в полной координации.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задача 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задание: заполните таблицу.

Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы

Ошибки	Исправление
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____
6. _____ _____	_____ _____

Задание: чем спортивная ходьба отличается от обычной.

Элемент ходьбы	Обычная ходьба	Спортивная ходьба
1. Постановка ноги		
2. Движение таза		
3. Движение рук		
4. Фаза «Опоры»		

Техника бега на средние и длинные дистанции

Задание: впишите дистанции бега.

Средние _____

Длинные _____

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Задание: впишите упражнения к каждой задаче обучения.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 2. Обучить основным элементам бегового шага.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 3. Обучить технике высокого старта.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 4. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 5. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задание: заполни таблицу.

Специальные упражнения задания для воспитания общей выносливости.

Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»

Задание: перечислите фазы прыжка _____

Методика обучения технике прыжка в длину

Задание: впишите упражнения к каждой задаче обучения.

Задача 1. Создать представление о технике прыжка.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 2. Обучить технике отталкивания.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____
6. _____ _____	_____ _____
7. _____ _____	_____ _____

Задача 3. Обучить технике отталкивания в сочетании с полетом с 3–5 шагов разбега.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____

Задача 4. Обучить технике приземления.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____
6. _____ _____	_____ _____
7. _____ _____	_____ _____

Задача 5. Обучить технике прыжка в полной координации с 9–11 шагов разбега.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____

Задача 6. Совершенствование техники прыжка в длину.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задание: заполни таблицу

Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега

Ошибки	Исправление
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____

3. _____ _____	_____ _____ _____
4. _____ _____	_____ _____ _____

Задание: перечисли факторы, влияющие на результат прыжках в длину с разбега.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание: дайте определение скоростно-силовой способности _____

Задание: Заполните таблицу.

Специальные упражнения, подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.

Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Метание мяча

Задание: назовите способы метания мяча _____

Задание: перечислите виды метаний _____

Методика обучения технике метания мяча

Задание: впишите упражнения к каждой задаче обучения.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания мяча.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____

Задача 2. Научить держать выбрасывать мяч.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 3. Научить выполнению броска из искусственно принятого положения «финального усилия».

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____
5. _____ _____	_____ _____

Задача 4. Научить технике бросковых шагов и отведения.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задача 5. Научить метанию мяча с предварительного разбега.

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задача 6. Совершенствование технике метания мяча

Средства	Методические указания
1. _____ _____	_____
2. _____ _____	_____
3. _____ _____	_____
4. _____ _____	_____
5. _____ _____	_____

Задание: заполните таблицу.

Специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств метателей.

Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Задание: заполните таблицу.

Типичные ошибки при обучении технике метания мяча.

Ошибки	Исправление
1. _____ _____	_____ _____
2. _____ _____	_____ _____
3. _____ _____	_____ _____
4. _____ _____	_____ _____

Формулирование задач урока по легкой атлетике

Задание: сформулируйте тему урока и недостающие задачи урока.

Тема урока: _____

1. Повторить технику метания мяча из искусственно принятого положения финального усилия.

2. _____

3. _____

Тема урока: _____

1. _____

2. Научить предварительным шагам разбега в метании.

3. _____

Тема урока: _____

1. _____

2. _____

3. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей, ловкости.

Тема урока: _____

1. _____

2. _____

3. Способствовать развитию быстроты, ловкости.

Тема урока: _____

1. _____

2. Научить технике перехода через планку.

3. _____

Тема урока: _____

1. _____

2. Подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту.

3. _____

Тема урока: _____

1. Повторить технику отталкивания в прыжках в длину.

2. _____

3. _____

Тема урока: _____

1. Создать представление о технике бега на короткие дистанции.

2. _____

3. _____

Тема урока: _____

1. _____

2. Научить технике стартового разгона.

3. _____

Тема урока: _____

1. Повторить технику прыжка в длину с места.

2. _____

3. _____

Тема урока: _____

1. _____

2. Обучить технике полета в прыжке в длину.

3. _____

Тема урока: _____

1. _____

2. _____

3. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей, скорости двигательной реакции.