

Подписано электронной подписью:
Виноградова Дарья Геннадьевна
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

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 техники 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.