

КОНСПЕКТ ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

Методика на обучение и преподаване

за студентите от III курс Факултет „Педагогика“ (6 семестър),
III курс Факултет „Спорт“ – треньор/учител (6 семестър)
и IV курс задочно обучение (8 семестър)

I-ви раздел: МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕ

1. Методическа последователност на обучение в спортно ходене (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
2. Методическа последователност на обучение в бяганията на средни и дълги разстояния (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
3. Методическа последователност на обучение в спринтовите бягания (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
4. Методическа последователност на обучение в щафетните бягания (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
5. Методическа последователност на обучение в препятствените бягания (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
6. Методическа последователност на обучение в скок на дължина начин “свит” и “дъга” (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
7. Методическа последователност на обучение в скок на дължина начин “ножица” (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
8. Методическа последователност на обучение в троен скок (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
9. Методическа последователност на обучение в скок на височина начин “ножица” (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
10. Методическа последователност на обучение в скок на височина начини “коремнопретъркалящ” и „страничнопретъркалящ“ (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
11. Методическа последователност на обучение в скок на височина начин “фосбъри-флоп” (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
12. Методическа последователност на обучение в тласкане на гюле (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
13. Методическа последователност на обучение в хвърляне на малка топка (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
14. Методическа последователност на обучение в хвърляне на копие (често допускани грешки и упражнения за отстраняването им).
15. Методическа последователност на обучение в мятане на диск (типични грешки и упражнения за отстраняването им).

II-ри раздел: МЕТОДИКА НА ПРЕПОДАВАНЕ

16. Методика на преподаване на бяганията на средни и дълги разстояния в основна образователна степен (начален етап – I – IV клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
17. Методика на преподаване на бяганията на средни и дълги разстояния в основна образователна степен (прогимназиален етап – V – VII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
18. Методика на преподаване на бяганията на средни и дълги разстояния в средна образователна степен (гимназиален етап – VIII – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
19. Методика на преподаване на бяганията на къси разстояния в основна образователна степен (начален етап – I – IV клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
20. Методика на преподаване на бяганията на къси разстояния в основна образователна степен (прогимназиален етап – V – VII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
21. Методика на преподаване на бяганията на къси разстояния в средна образователна степен (гимназиален етап – VIII – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
22. Методика на преподаване на щафетните бягания в основна образователна степен (начален и прогимназиален етап – I – VII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
23. Методика на преподаване на щафетните бягания в средна образователна степен (гимназиален етап – VIII – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
24. Методика на преподаване на препятствените бягания в основна образователна степен (прогимназиален етап – V – VII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
25. Методика на преподаване на препятствените бягания в средна образователна степен (гимназиален етап – VIII – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
26. Методика на преподаване на скок на дължина начин „свит“, начин „дъга“ и начин „ножица“ в основна образователна степен (прогимназиален етап – V – VII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
27. Методика на преподаване на троен скок в средна образователна степен (гимназиален етап – XI – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
28. Методика на преподаване на скок на височина начин „ножица“ в основна образователна степен. Методи за организация. Основни средства за обучение.

29. Методика на преподаване на скок на височина начини „коремнопретъркалящ“ и „страничнопретъркалящ“ в средна образователна степен (гимназиален етап – VIII – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
30. Методика на преподаване на скок на височина начин „фосбъри-флоп“ в средна образователна степен (гимназиален етап – VIII – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
31. Методика на преподаване на хвърляне на малка топка в основна образователна степен (начален етап – I – IV клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
32. Методика на преподаване на тласкане на гюле в основна образователна степен (начален етап – I – IV клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.
33. Методика на преподаване на тласкане на гюле в средна образователна степен (гимназиален етап – VIII – XII клас). Методи за организация. Основни средства за обучение.

III-ти раздел: РАЗВИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ
СЪС СРЕДСТВАТА НА ЛЕКАТА АТЛЕТИКА
В РАЗЛИЧНИТЕ ОБРАЗОВАТЕЛНИ СТЕПЕНИ

34. Развиване на двигателното качество издръжливост (обща и специална) на учениците от различните училищни степени с упражнения от дисциплините средни и дълги бягания.
35. Развиване на двигателното качество бързина и скоростна издръжливост на учениците от различните училищни степени с упражнения от спринтовите бягания.
36. Развиване на двигателното качество гъвкавост и на координационните способности на учениците от различните училищни степени с упражнения от препятствените бягания.
37. Развиване на координационните способности на учениците от различните училищни степени с упражнения от щафетни бягания.
38. Развиване на скоростно силовите способности на учениците от различните училищни степени с упражнения от лекоатлетическите скокове.
39. Развиване на силовите способности на учениците от различните училищни степени с упражнения от лекоатлетическите хвърляния.
40. Оценяване на физическата дееспособност на учениците в различните училищни степени чрез използване на лекоатлетически тестове.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жалов, К. и кол. Лека атлетика (учебник за НСА). С., М и Ф, 1992.
2. Бъчваров, М. Лека атлетика (учебник за студентите от УФ на НСА). С., “Нови знания”, 1999.
3. Йонов, Й. и кол. Лека атлетика в училище. НСА, С., 2005.
4. Коларов, Ат. Методическо ръководство по лека атлетика, С., М и Ф, 1975.
5. Стойков, Ст. и кол. Лека атлетика (учебник за НСА). С., 2014.