

КОНСПЕКТ ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕ И ПРЕПОДАВАНЕ

за студентите от III курс УФ (6 семестър), III курс ТФ – 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 (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
2. Методическа последователност на обучение в бяганията на средни и дълги разстояния (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
3. Методическа последователност на обучение в спринтовите бягания (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
4. Методическа последователност на обучение в щафетните бягания (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
5. Методическа последователност на обучение в препятствените бягания (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
6. Методическа последователност на обучение в скок на дължина начин “свит” и “дъга” (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
7. Методическа последователност на обучение в скок на дължина начин “ножица” (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
8. Методическа последователност на обучение в троен скок (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
9. Методическа последователност на обучение в скок на височина начин “ножица” (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
10. Методическа последователност на обучение в скок на височина начин “странично претъркалящ” и “коремно-претъркалящ” (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
11. Методическа последователност на обучение в скок на височина начин “фосбъри-флоп” (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
12. Методическа последователност на обучение в тласкане на гюле (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
13. Методическа последователност на обучение в хвърляне на малка топка (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
14. Методическа последователност на обучение в хвърляне на копие (типични грешки и упражнения за отстраняването им).
15. Методическа последователност на обучение в хвърляне на диск (типични грешки и упражнения за отстраняването им).

II-ри раздел: МЕТОДИКА НА ПРЕПОДАВАНЕ

16. Методика на преподаване в бяганията на средни и дълги разстояния в различните училищни степени. Методи за организация.
17. Методика на преподаване в бяганията на къси разстояния в различните училищни степени. Методи за организация.
18. Методика на преподаване в щафетните бягания при различните училищни степени. Методи за организация.
19. Методика на преподаване в препятствените бягания при различните училищни степени. Методи за организация.

20. Методика на преподаване на скок на дължина в различните училищни степени. Методи за организация.
21. Методика на преподаване на скок на височина в различните училищни степени. Методи за организация.
22. Методика на преподаване на хвърляне на малка топка в различните училищни степени. Методи за организация.
23. Методика на преподаване на тласкане на гюле в различните училищни степени. Методи за организация.
24. Оценяване на двигателните умения и навици по лека атлетика в различните училищни степени.

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

25. Развиване на физическата дееспособност на учениците от различните училищни степени с упражнения от дисциплините средни и дълги бягания.
26. Развиване на физическата дееспособност на учениците от различните училищни степени с упражнения от спринтовите бягания.
27. Развиване на физическата дееспособност на учениците от различните училищни степени с упражнения от препятствените бягания.
28. Развиване на физическата дееспособност на учениците от различните училищни степени с щафетни бягания.
29. Развиване на физическата дееспособност на учениците от различните училищни степени с упражнения от лекоатлетическите скокове.
30. Развиване на физическата дееспособност на учениците от различните училищни степени с упражнения от лекоатлетическите хвърляния.
31. Оценяване на физическата дееспособност в различните училищни степени чрез използване на лекоатлетически упражнения и тестове.

Допълнителни въпроси за устен изпит

ИЗВЪНУРОЧНИ ФОРМИ НА РАБОТА ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

1. Тренировъчни занимания в извънурочните форми по лека атлетика в началния етап от основната образователна степен.
2. Тренировъчни занимания в извънурочните форми по лека атлетика в прогимназиалния етап от основната образователна степен.
3. Тренировъчни занимания в извънурочните форми по лека атлетика от средна образователна степен (IX-XII клас).

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.