

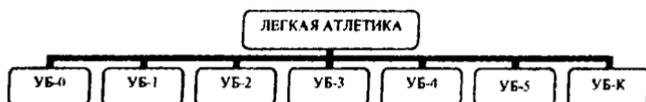
Структура и содержание учебного модуля по легкой атлетике

Бельский И.В., Сыманович П.Г., Фомочкина Г.И., Евсейчик Л.А.

Белорусский национальный технический университет

Для оптимизации педагогического процесса по физическому воспитанию в техническом вузе, авторами разработана структура и содержание учебного модуля по легкой атлетике, содержащего следующие учебные блоки: введение; описание техники легкоатлетических видов спорта, в частности таких, как бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега; меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма; оценка физического состояния и скоростно-силовой подготовленности студентов. Даются основы методики обучения этим видам легкой атлетики. В работе предложены комплексы упражнений для самостоятельной работы студентов.

Графическую структуру учебного модуля по легкой атлетике и краткое содержание учебного блока введение приводим ниже.



УБ-0. Введение

УБ-1. Спринт

УБ-2. Эстафетный бег

УБ-3. Бег на средние и длинные дистанции

УБ-4. Прыжки в длину

УБ-5. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травмы

травма

УБ-К. Контроль по модулю

УБ-0. Введение

Учебный материал	Руководство по обучению
Техника спринтерского бега	Внимательно изучите представленный материал. В целях проверки своих знаний попробуйте ответить на предложенные в конце учебного элемента вопросы. Заключивайте изучение данного учебного элемента только после того, как сможете ответить на все контрольные вопросы.
Техника эстафетного бега	
Техника бега на средние и длинные дистанции	
Техника прыжков в длину способом «согнув ноги»	
Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма	
Оценка физического состояния и скоростно-силовой подготовленности студентов	
	В случае необходимости воспользуйтесь рекомендованной литературой