

эстафетный бег методика обучения



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



196



100



161 комментариев

В



Саша

Благодарочка за все!

1 минуту назад



Ангелина

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



Гриша

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



Марина

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



Леша

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



Оксана

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи. Эстафета – программа соревнований в отдельных видах спорта, где спортсмен выступает только на своем этапе и вручает эстафету в зоне передачи представителю своей команды. Е.Е.Аракелян, В.П.Филин, А.В.Коробьев, А.В.Левченко избранные главы из учебника "Легкая атлетика" Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины. Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам. МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА Методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Легкая атлетика» Составитель Г. А. Дундукова Ульяновск УлГТУ 2011 УДК 378:796.422.093.34 ББК 74.58+75.711.5 М 54 Рецензент доцент кафедры «Физическое... Дата добавления: 2014-11-12; просмотров: 416. Нарушение авторских прав Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи. Техника бега по дистанции в эстафетах ничем не отличается от обычного бега по прямой и выражу. Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Эстафетный бег методика тренировки и техника обучения. Эстафетный бег техника обучения, передача эстафетной палочки. Все о эстафетном беге. Задача №1: Создать полное представление о технике эстафетного бега. Средства: 1. Демонстрация техники с объяснением деталей. 2. Наглядный показ с помощью плакатов, фильмов. Задача №2. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Средства: 1. Держание эстафетной палочки. 2. Передача эстафетной палочки на месте (с работой рук) в парах на расстоянии 1,2-1.5 м. по сигналу преподавателя. 3. Передача эстафетной палочки в ходьбе по сигналу преподавателя. Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Ниже указана последовательность обучения технике эстафетного бега, перечислены частные задачи, средства для их решения и даны методические указания. Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега. Средства. Задача №1 Ознакомить занимающихся с техникой спортивной ходьбы 1. Объяснение особенностей спортивной ходьбы. 2. Демонстрация спортивной ходьбы. 3. Выполнение спортивной ходьбы 2-3х 60-80 м. Методические указания. Перед объяснением должна быть продемонстрирована техника спортивной ходьбы. Показ на медленной и обычной (170-190 м/мин.) скорости. Задача №2 Научить движением ног и таза при спортивной ходьбе.