Методика обучения техники эстафетного бега

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 техники 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. 4.Передача эстафетной палочки в беге, темп средний. 5. Передача на отрезках 50-80м. по сигналу передающего в ограниченных зонах.

6. Тоже, группами (3-5 чел.) с имитацией передач. 7. Отработка приема и передачи эстафетной палочки парами на различных дорожках.

Задача №3: Обучение техники старта на различных этапах эстафетного бега.

Средства: 1. Бег с высокого старта с опорой на одну руку на отрезках 10-20м. левой и правой поочерёдно. 2. Бег с высокого старта на отрезках 30-50м. по прямой и виражу. 3. Бег с низкого старта с эстафетной палочкой по сигналу преподавателя. 4. Бег с высокого старта с опорой на одну руку от начала зоны разбега на отрезках 25-30м.

5. Бег по прямой и на повороте на отрезках 60-100м. с имитацией передачи эстафетной палочки.

Задача №4: Совершенствование техники эстафетного бега в целом. Средства: 1.Передача эстафетной палочки каждой парой бегунов в своих зонах на этапах.

2. Расстановка бегунов по этапам. 3. Уточнить расстояние от начало зоны передачи до контрольной отметки. 4. Участие в соревнованиях.