

Технологии и методики обучения базовым (циклическим) видам спорта

Ведущий:

Поляков Игорь Александрович, ДПО
преподаватель физической культуры



Централизованная
библиотечная
система

Легкая атлетика

1. Описание техники упражнения с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения по правилам соревнований

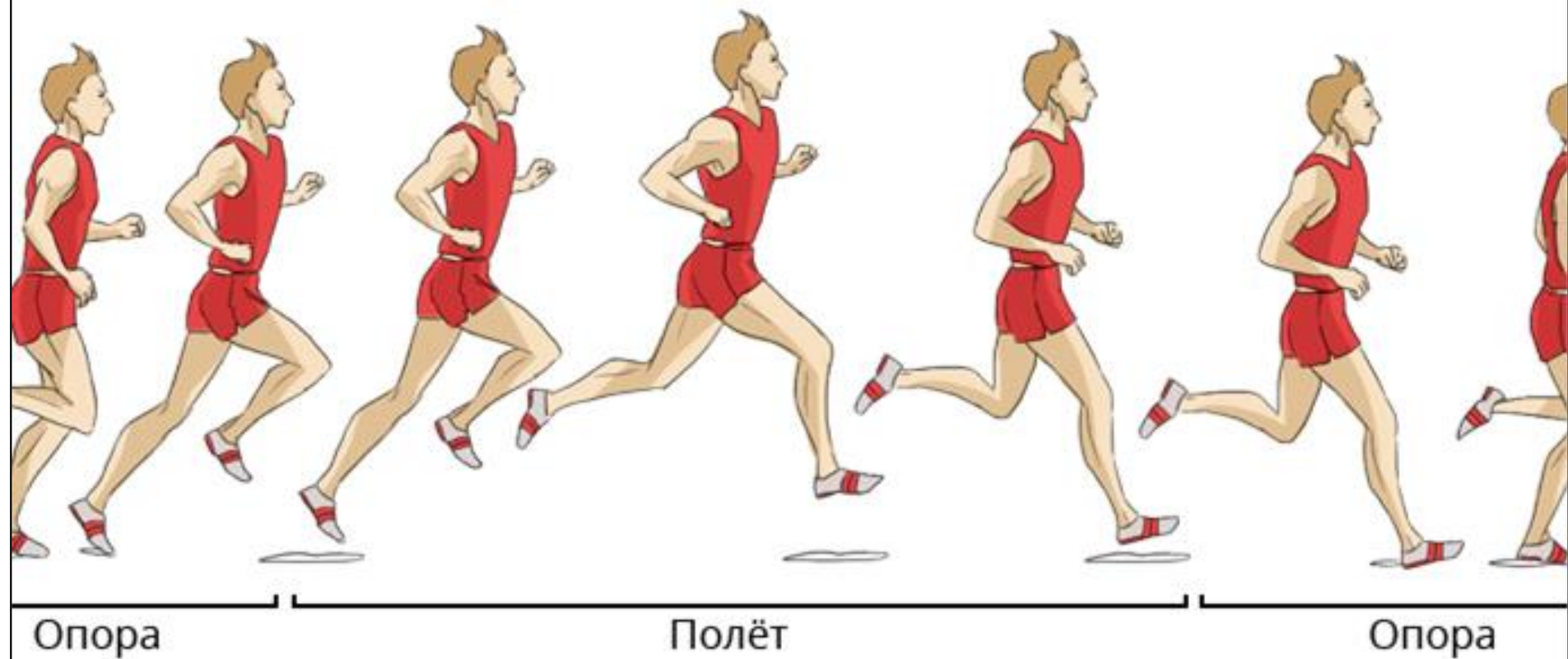
2. Показ техники упражнения в близком к идеальному исполнении. Если показ может исказить правильное представление, демонстрируют наглядные пособия

3. Более подробно разъясняется и демонстрируется упражнение для наглядного представления о фазах и элементах техники изучаемого упражнения

4. Опробование элементов или упражнения в целом в облегченных условиях

Показ техники упражнения в близком к идеальному исполнении

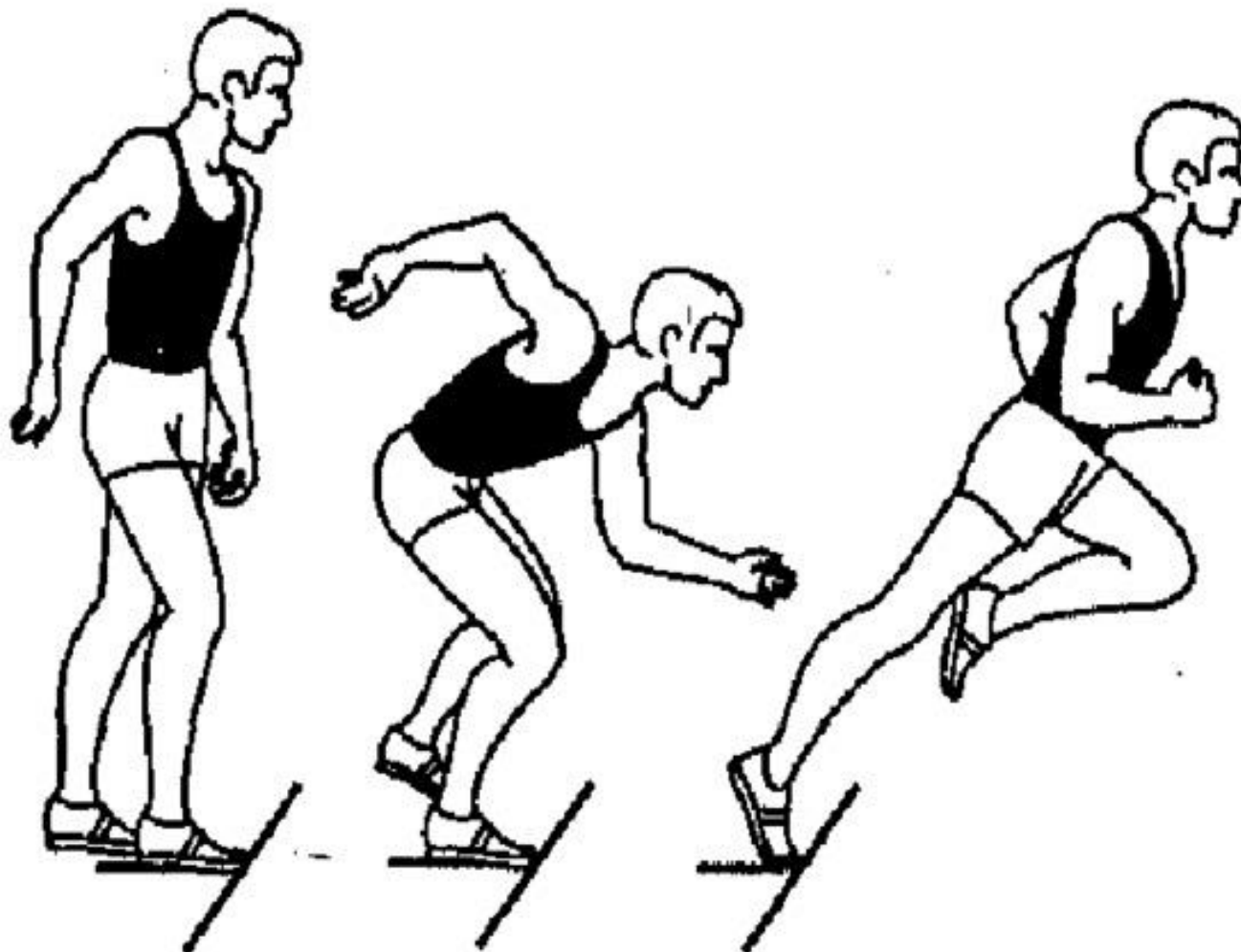




Бег – естественное движение

Фаза полета – основное условие правильного бега

Техника высокого старта



Техника стартов

Промежуточный

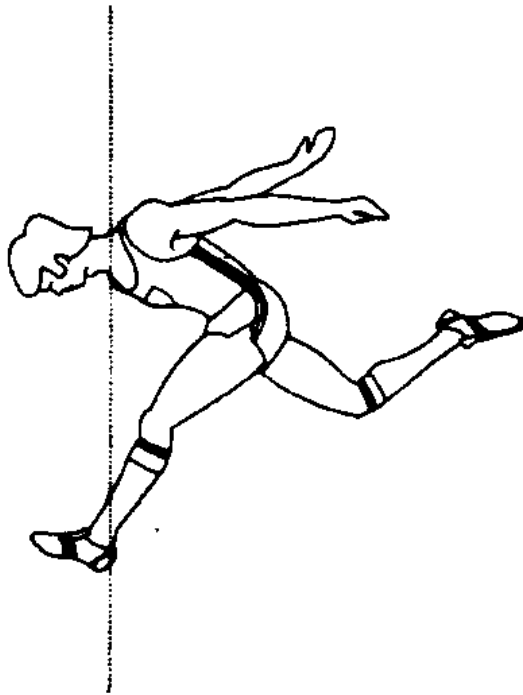


Низкий



Финиширование

Грудью



Плечом



Спасибо за внимание!