

ПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ З ТЕМИ «ЕСТАФЕТНИЙ БІГ»

Скласти конспект з теми «Естафетний біг».

Відповіді необхідно надати на кожне питання у письмовій формі!!!

1. Пригадайте історію виникнення та розвитку естафетного бігу як виду легкої атлетики.
2. Дайте загальну характеристику естафетного бігу.
3. Поясніть особливості техніки естафетного бігу? У чому полягає відмінність техніки естафетного бігу на короткі та довгі дистанції?
4. Охарактеризуйте систему розстановки бігунів по етапах.
5. Назвіть і охарактеризуйте способи передачі естафетної палички.
6. Які фактори впливають на результати в естафетному бігу.
7. Охарактеризуйте методику навчання та вдосконалювання техніки естафетного бігу на короткі та середні дистанції.
8. Які основні завдання технічної підготовки необхідно вирішити для досягнення високого результату в естафетному бігу?
9. Якої послідовності необхідно дотримуватися в постановці завдань навчання техніки естафетного бігу?