

Картотека тренировочных (двигательных) заданий

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег Карточка Б-1.1

Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий).

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное - горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно.

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия.

Последовательность обучения:

- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия.

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры.

