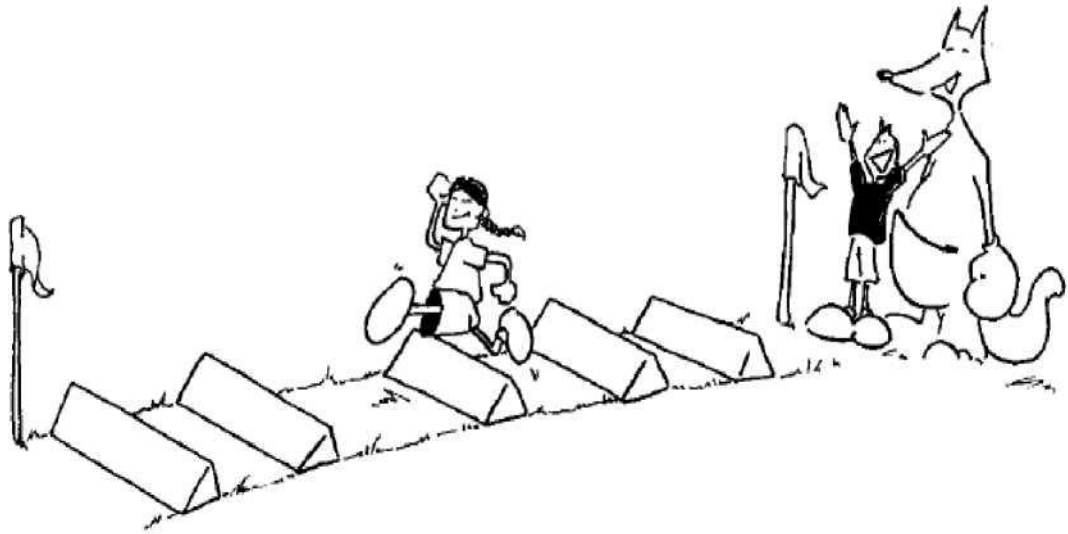


Карточка Б-1.3

**Задача:** обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

**Задание:** при постепенном увеличении расстояния между препятствиями преодолевать межбарьерные отрезки с заданной или произвольной амплитудой и количеством шагов.

**Вероятное поведение занимающихся:** спортсмены будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-темповый рисунок бега, приземляться в безопасное положение (на обе ноги).

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега.

**Рекомендации:**

- сохранять ровный темп бега;
- сохранять равновесие и корректировать положение туловища.

**Последовательность обучения:**

- менять дистанции;
- менять требования (контраст);
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

**Безопасность:**

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы.

**Инвентарь:**

- барьеры и вертикальные маркеры.