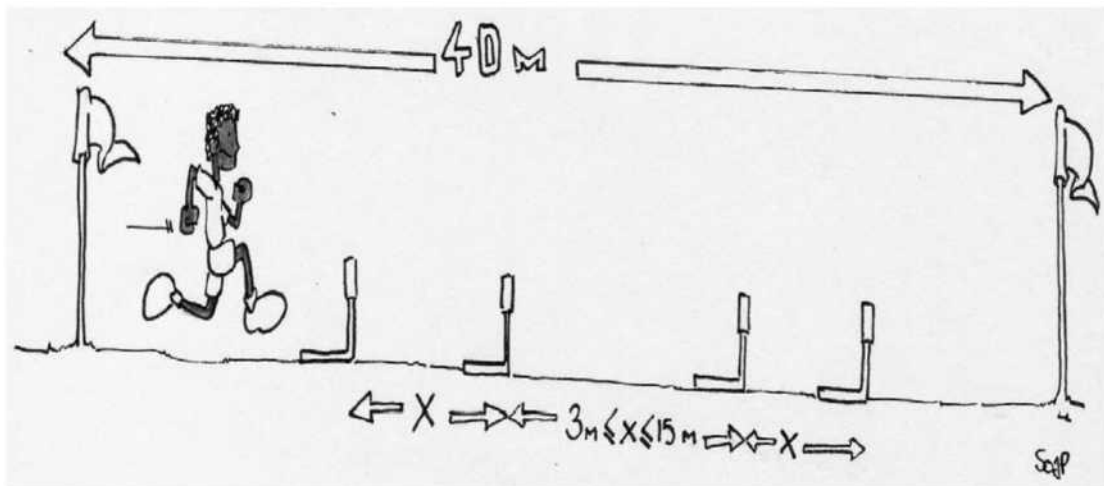


## Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

## Карточка Б-3.1



Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий.

Задание: преодоление дистанции с безопасными препятствиями, которые установлены с произвольным чередованием коротких и длинных межбарьерных отрезков (от 3 до 15 м).

Вероятное поведение занимающихся:

- занимающиеся меняют темп бега в зависимости от длины межбарьерного отрезка, значительно замедля скорость передвижения перед препятствиями;
- они часто теряют скорость при спуске с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию).

Инструкции по выполнению упражнения:

- «пробегать» через препятствия;
- изменять длину шагов, приспособив ее к расстановке барьеров.

Рекомендации:

- стараться не терять или почти не терять скорость перед препятствиями;
- сохранение равновесия не имеет большого значения;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия.

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять заданную скорость бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия;
- барьеры соответствующей высоты.

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры разной высоты.