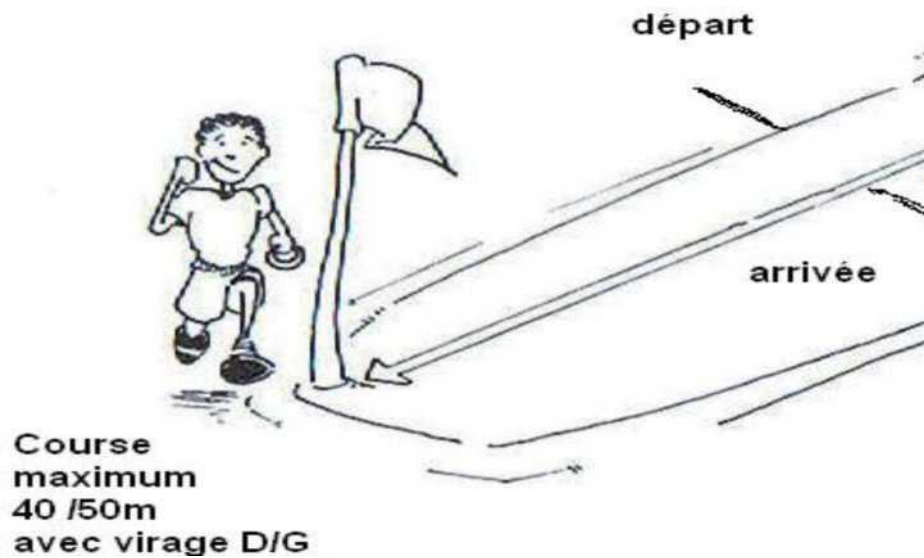


Карточка Б-3.3

Задача: обучать бегу с высокой скоростью.

Задание: занимающиеся должны преодолевать дистанции 40 - 50 м, имеющие виражи; повороты нужно выполнять влево и вправо; крутизна виражей зависит от расстановки по дистанции конусов или вертикальных маркеров.

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут долго сохранять максимальную скорость; они обычно очень активны, но быстро устают.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать расслабленно;
- учиться поддерживать высокий темп бега (близкий к максимальной скорости)

Рекомендации:

- стремиться сохранять осанку на виражах;
- стараться показать хороший результат (по хронометру)
- бежать, сохраняя постоянную скорость на виражах (чувствовать продвижение в направлении финиша, смотреть вперед).

Последовательность обучения:

- изменять дистанции;
- бежать по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая дорожка (виражи);
- достаточные интервалы отдыха между пробежками.

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры.