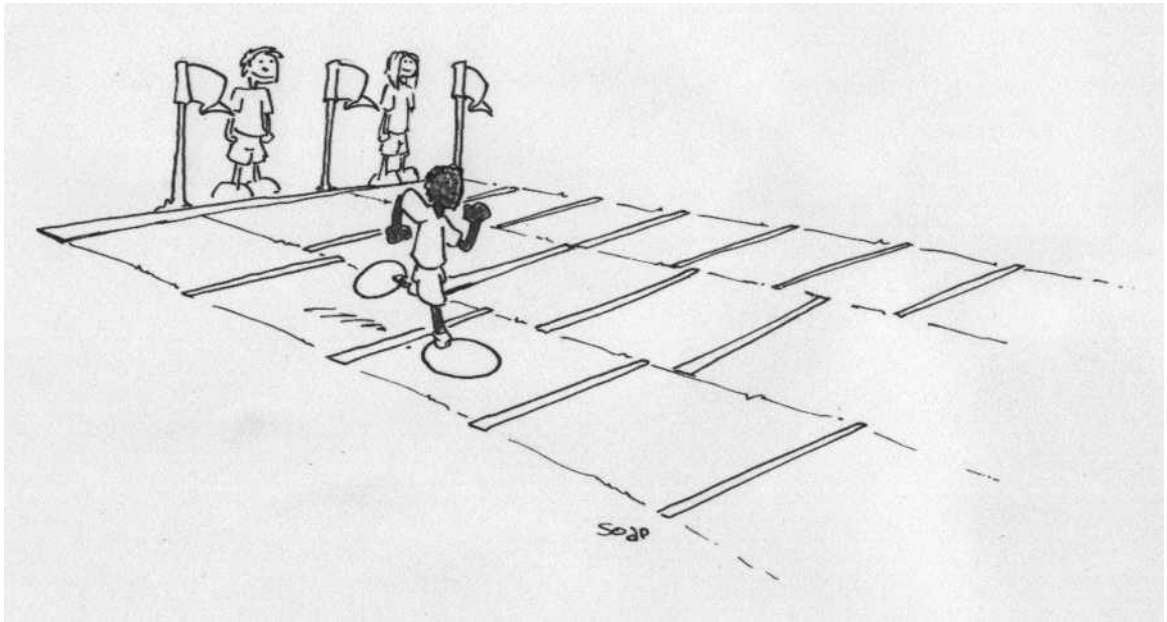


Карточка Б-3.4

**Задача:** обучать правильной технике спринтерского бега.

**Задание:** спортсмены должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый спортсмен должен пробежать все отрезки несколько раз.

**Вероятное поведение занимающихся:** занимающимся трудно увеличивать длину шага, чтобы бежать быстрее; им легче поддерживать скорость за счет увеличения частоты беговых движений.

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- сохранять прямую осанку во время бега;
- подбирать оптимальную амплитуду шага.

**Рекомендации:**

- подготовить различные отрезки;
- сохранять высокую скорость бега на различных отрезках.

**Последовательность обучения:**

- менять амплитуду шага;
- увеличивать площадку для бега;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

**Безопасность:**

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры.

**Инвентарь:**

- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр.