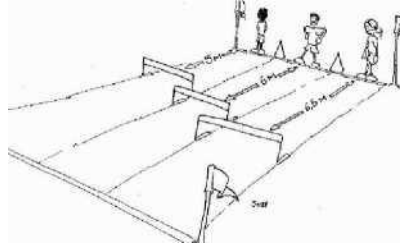
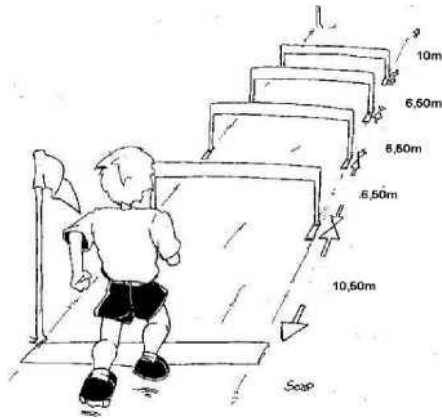


Карточка Б-5.1

**Задача:** обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия.

**Задание:** подготовить несколько размеченных дистанций, чтобы спортсмены могли тренировать серию упражнений «старт – бег до первого барьера»:

- после преодоления барьера они должны активно переходить к бегу по дистанции;
- постепенно увеличивать расстояние между барьерами;
- отработать вначале бег с высокого старта, затем – с низкого.

**Вероятное поведение занимающихся:** спортсмены ускоряют бег по направлению к барьерам, но затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание; часто они подбегают очень близко к барьеру.

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- отталкиваться всегда одной и той же ногой;
- ускорять бег с приближением к барьеру.

**Рекомендации:**

- регулировать длину шагов при различном расстоянии до барьера;
- активный переходить к бегу после преодоления барьера.

**Последовательность обучения:**

- постепенно менять расстояние между барьерами, чтобы довести его до соревновательного;
- бежать по дистанции в 4, затем в 6, затем в 8 шагов до первого барьера;
- поставить второй барьер на нужном расстоянии;
- поставить маркеры между барьерами;
- переходить к играм.

**Безопасность:**

- нескользкая поверхность;
- препятствия соответствующей высоты.

**Инвентарь:**

- барьеры, вертикальные маркеры.