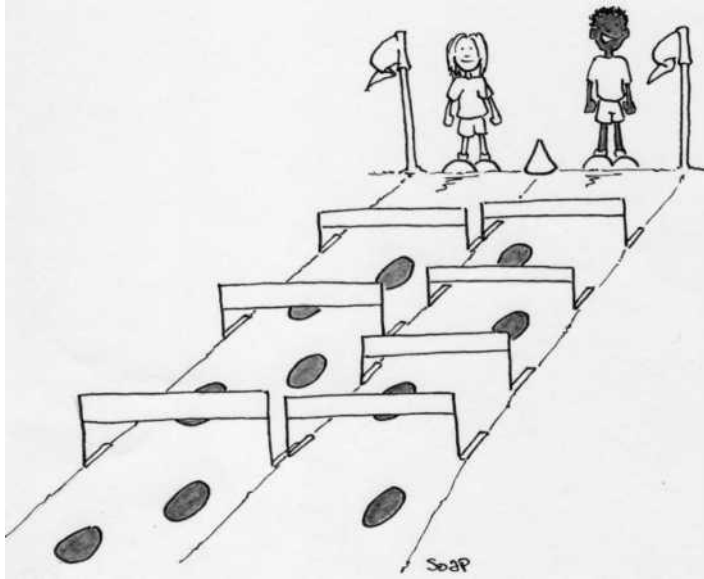


Карточка Б-5.2

Задача: обучать технике преодоления барьеров.

Задание: бег с преодолением барьеров различной высоты, расположенных близко друг к другу, в 1, 2 или 3 шага.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены чувствуют себя некомфортно при выполнении упражнения, они предпочитают перепрыгивать через барьер, а не преодолевать его правильно и продолжать бег.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не спешить во время выполнения первых упражнений;
- не смотреть ни на других спортсменов, ни на первый барьер перед собой.

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- активно работать руками во время отталкивания;
- не терять скорость.

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту барьеров (примерно до уровня бедра);
- преодолевать барьеры в 2, затем в 3 шага или подскоком;
- пробовать выполнять упражнение без помощи рук;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции.