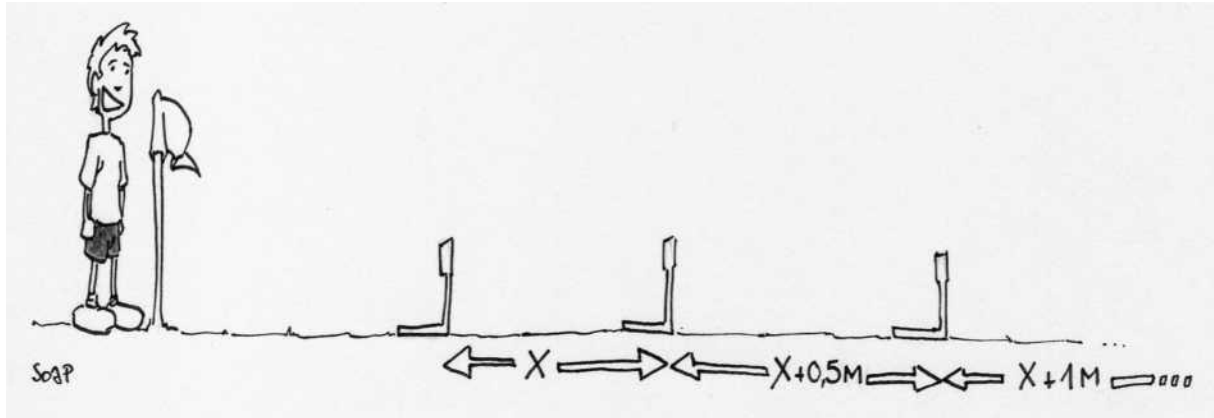


Карточка Б-5.3

Задача: обучать ритму между барьерами.

Задание: бежать, начиная с очень короткого расстояния между барьерами с одинаковым количеством шагов, постепенно увеличивая его.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно пробежать очень короткое расстояние за определенное количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость вместо того, чтобы пытаться ее увеличить в соответствии с постепенным увеличением расстояния между барьерами.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять постоянное количество шагов во время бега между барьерами;
- поддерживать одинаковую частоту шагов.

Рекомендации:

- плавно увеличивать расстояние между барьерами;
- установка «бежать, а не прыгать»;
- сохранять ритм бега;
- сохранять равновесие.

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- изменять количество шагов между барьерами (от двух до пяти);
- повторять одно и то же упражнение, используя последовательность «шаг - атака барьера»;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьеров;
- постепенность увеличения расстояния между барьерами.

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции.