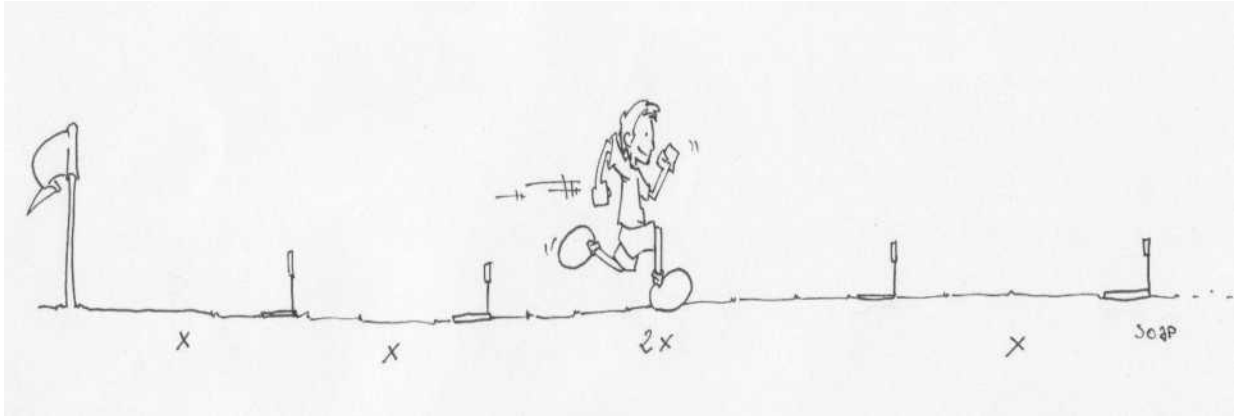


Карточка Б-5.4

Задача: совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости.

Задание: добиваться увеличения скорости бега между барьерами, начиная с двух барьеров.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены неуверенно бегут между барьерами, опасаясь увеличивать скорость.

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться увеличения скорости бега между барьерами;
- сохранять равновесие при преодолении барьеров.

Рекомендации:

- ускорять бег между барьерами;
- помогать себе руками при преодолении барьера;
- не снижать скорость бега при приближении к барьеру.

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- повторять упражнение многократно;
- ввести хронометраж.

Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьера;
- постепенное увеличение расстояния между барьерами.

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометр.