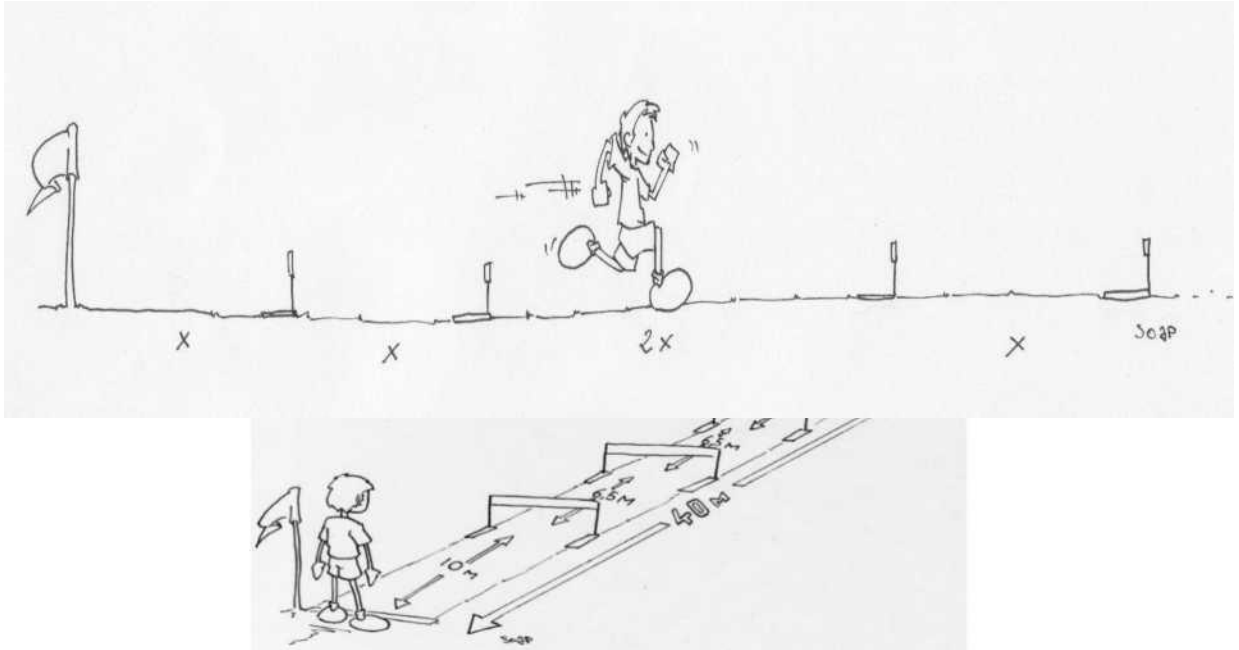


Карточка Б-5.5

Задача: совершенствовать технику барьерного бега в целом.

Задание: занимающимся предлагается соревновательное упражнение с расстановкой барьеров через 5,5 - 6 м, линия старта в 10 м до первого барьера; старт – по команде (звуковой или визуальной).

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся сталкиваются с различными осложнениями при старте и в стартовом разгоне до первого барьера, у них не получается ритмичный бег между барьерами.

Инструкции по выполнению упражнения:

- попытаться без ошибок стартовать и набирать скорость до первого барьера;
- добиваться увеличения скорости бега между барьерами.

Рекомендации:

- отрабатывать бег со старта до первого барьера;
- активно бежать между барьерами;
- фиксировать результаты хронометром.

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- переходить к играм и соревнованиям.

Безопасность:

- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы;
- адекватная возможностям занимающихся разметка

дистанции.

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры, хронометры.