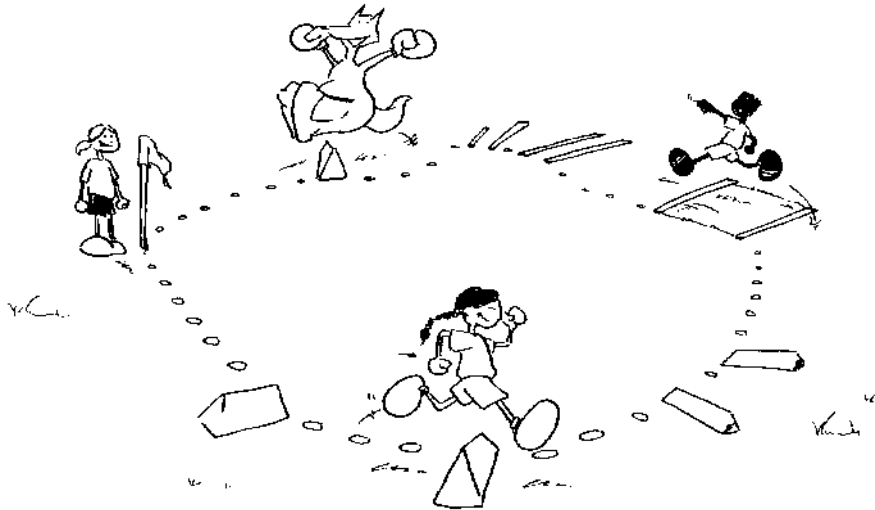


Карточка Б.6-2

Задача: обучать преодолению препятствий при различной (вариативной) их расстановке.

Задание: организовать группу таким образом, чтобы спортсмены пробегали по дистанциям, на которых расположены низкие и нечетко выраженные препятствия; трассы должна отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто замедляют бег перед препятствием, чтобы перепрыгнуть через него; приземление после преодоления препятствия часто выполняется на две ноги - и то, и другое приводит к потере скорости бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять между собой бег и преодоление препятствий;
- преодолевать препятствия, отталкиваясь разными ногами.

Рекомендации:

- не терять равновесия;
- не снижать скорость при приближении к препятствию;
- сохранять беговую осанку при преодолении препятствия (положение рук, тела и т.п.).

Последовательность обучения:

- изменять трассы;
- бежать по кратчайшему пути на вираже;
- менять высоту препятствий;
- объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»;
- переходить к играм и/или эстафетам.

Безопасность:

- безопасные трасса и препятствия.

Инвентарь:

- различные препятствия, маркеры.