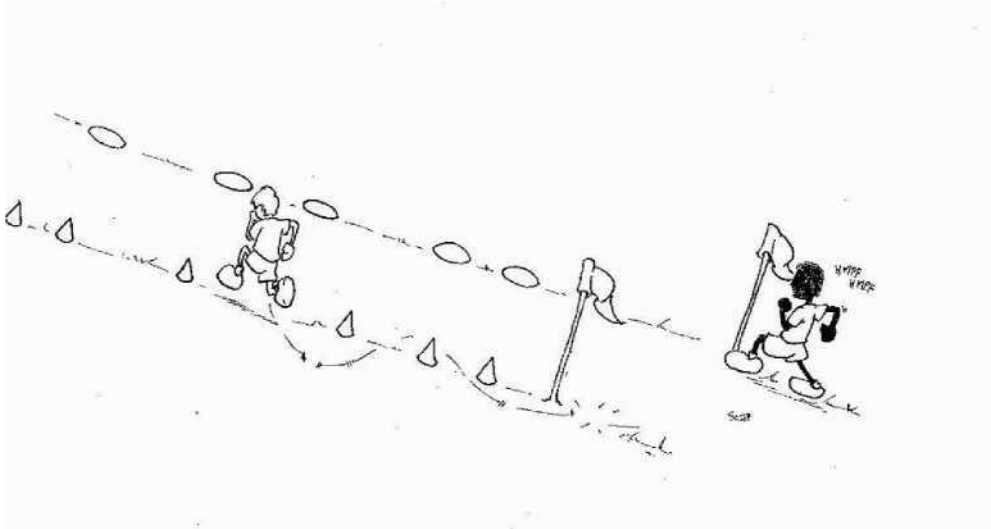


Карточка Б.6-3

Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома».

Задание: проводить упражнение в состязательной форме с различными вариантами «слаломного спринта»: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы занимающиеся могли опробовать различные варианты трасс.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются менять темп бега, чтобы выполнить «бег змейкой», а также излишне наклоняются в сторону, противоположную направлению бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать, не меняя темпа бега;
- сохранять небольшой наклон туловища в направлении бега.

Рекомендации:

- следовать вышеуказанным инструкциям;
- сохранять правильную беговую позицию (руки, осанка);
- стараться бежать быстро.

Последовательность обучения:

- постоянно изменять трассы;
- менять скорость бега
- переходить к играм и эстафетам.

Безопасность:

- безопасная трасса;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- препятствия, маркеры.