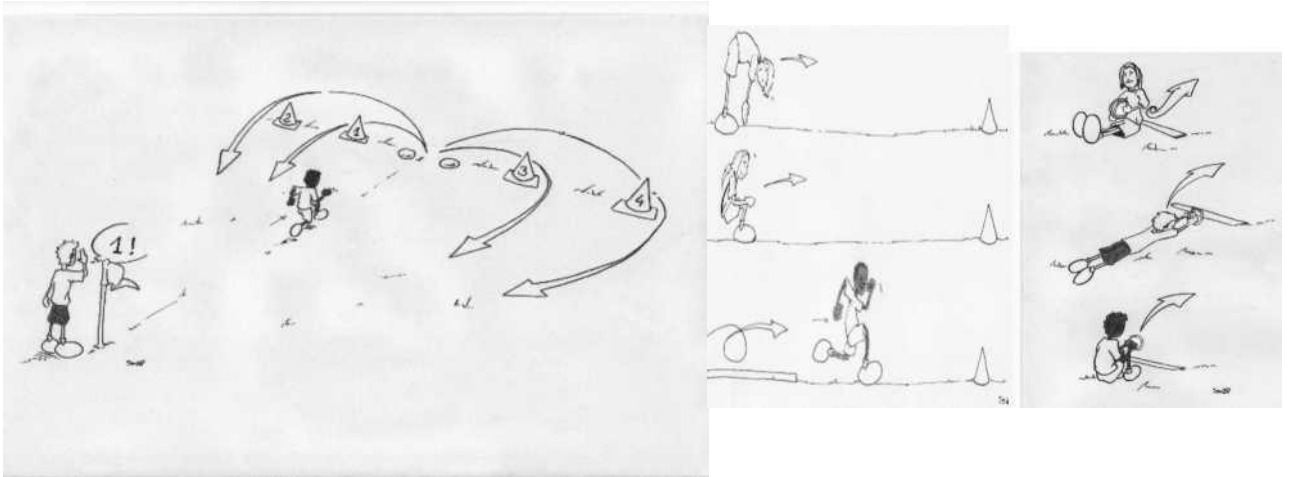


Карточка Б.6-5

**Задача:** обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

**Задание:** спортсмен должен научиться стартовать из различных положений, предполагающих наклон туловища.

**Вероятное поведение занимающихся:** занимающиеся обычно очень рано выпрямляются (еще до начала бега).

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- стараться со старта выбежать с максимальным ускорением;
- удерживать равновесие в начале бега и постепенно набирать скорость.

**Рекомендации:**

- полностью выпрямлять ноги;
- на первых шагах бежать в наклоне;
- стараться ритмично работать руками.

**Последовательность обучения:**

- изменять стартовые положения;
- вести хронометраж на первых 10 м дистанции;
- создавать и побуждать занимающихся преодолевать нестандартные ситуации;
- переходить к играм.

**Безопасность:**

- нескользкая и мягкая поверхность;
- правильная организация группы.

**Инвентарь:**

- вертикальные маркеры;
- хронометры.