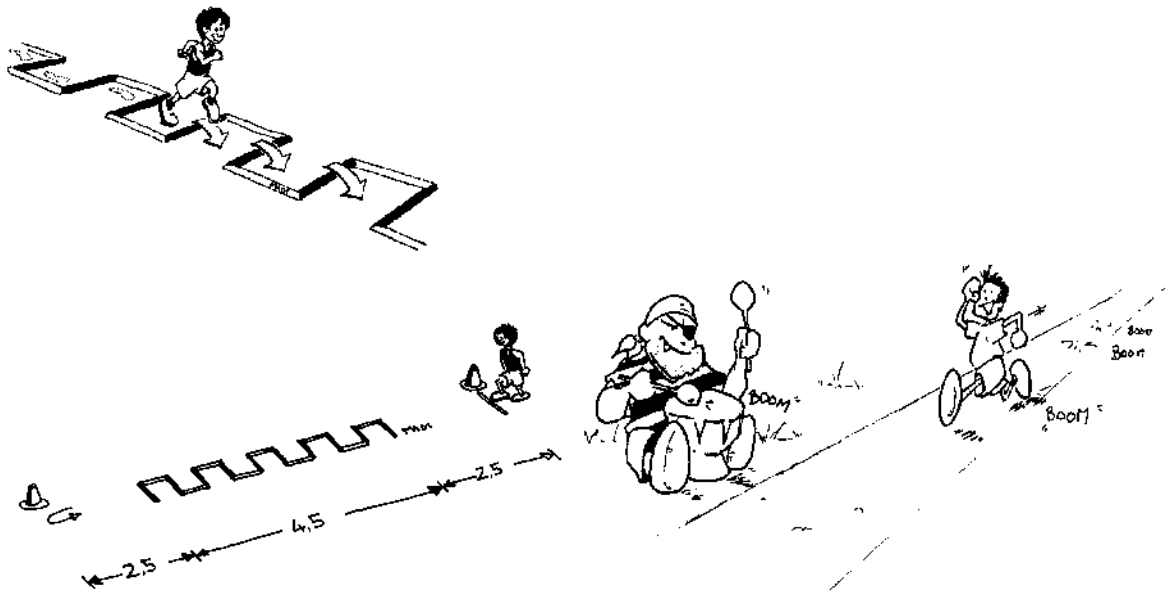


Комплекс Б-7: «Скоростная лестница»

Карточка Б-7.1

Задача: обучать активной постановке ног на опору в беге.

Задание: бежать с заданным ритмом или под музыку, меняя ритм бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся реагируют на заданный ритм и на его изменение с опозданием.

Инструкции по выполнению упражнения:

- чувствовать заданный ритм;
- бежать расслабленно.

Рекомендации:

- поддерживать требуемую частоту;
- сохранять скорость бега;
- пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем.

Последовательность обучения:

- менять частоту и ритм;
- менять звуковые и визуальные вспомогательные средства;
- переходить к играм.

Безопасность:

- подбирать соответствующую частоту беговых шагов;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- размеченная беговая зона.