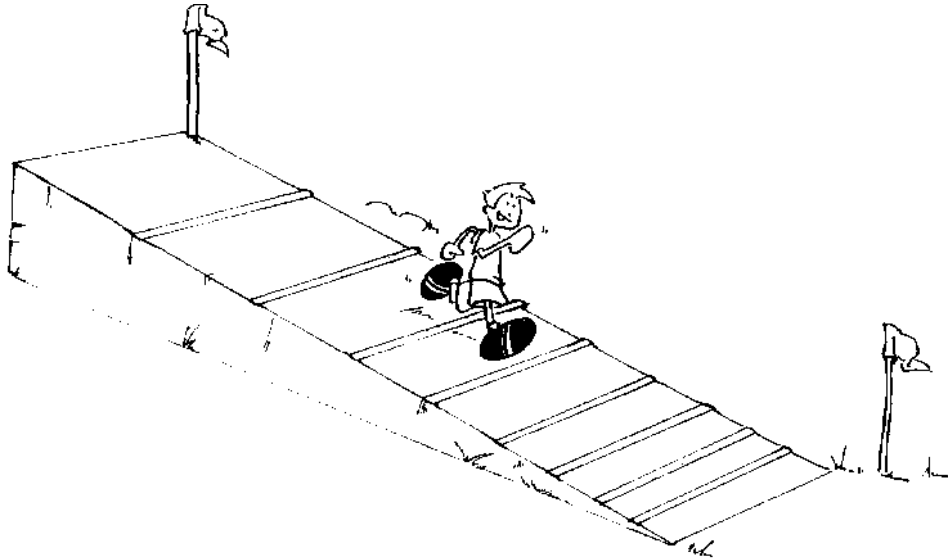


Карточка Б-7.3

Задача: совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов.

Задание: на наклонной плоскости (не более 2%) ограничить планками узкое пространство; бежать вниз с высокой скоростью - стопы всегда ставятся между планками.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно не могут бежать с высокой частотой, они теряют правильную структуру бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять правильную беговую осанку;
- смотреть в направлении бега.

Рекомендации:

- ставить ноги на опору между планками;
- сохранять скорость бега.

Последовательность обучения:

- изменять разметку беговой зоны;
- организовать соревнование на размеченной беговой зоне;
- переходить к играм.

Безопасность:

- подходящий уклон;
- свободная зона финиша;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры.