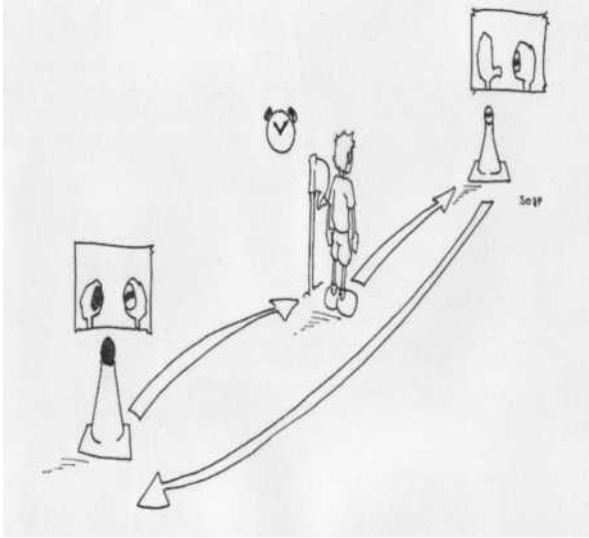


Карточка Б-7.4

Задача: совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге.

Задание: на дистанции, размеченной в форме «восьмерки» и ограниченной двумя высокими конусами, спортсмены должны пробежать вперед и назад, дотронуться до конусов один раз правой рукой, другой раз левой рукой, с поворотом в соответствующую сторону.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно сохранять скорость бега после поворота.

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на конусы;
- делать движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до конуса) во время двух последних шагов;
- активно помогать руками после поворота для быстрого начала бега.

Рекомендации:

- дотрагиваться до конусов рукой только поочередно (правой - левой или левой - правой);
- сохранять равновесие после пробегания вокруг конуса.

Последовательность обучения:

- менять дистанции и высоту конусов (но не использовать слишком низкие конусы)
- организовать соревнования по бегу как поединки «один на один», с поворотом вокруг конусов с правой и с левой стороны
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- конусы пригодной высоты.

Инвентарь:

- конусы;
- хронометр.

Карточка Б-7.4

Задача: обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

Задание: после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии примерно 10 м два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмен не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, когда находится перед бегуном, ее передающим; он ведет себя неуверенно во время передачи / приема палочки.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегуны сближаются в момент передачи / приема палочки;
- отрабатывать точные движения руки для передачи / приема палочки.

Рекомендации:

- обоим бегунам стараться сохранять скорость бега при передаче;
- эстафетная палочка не должна падать.

Последовательность обучения:

- менять роли передающего и принимающего;
- постепенно увеличивать скорость бега при передаче;
- менять предметы для передачи;
- вести хронометраж (старт и финиш в одном и том же месте);
- переходить к играм.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- четко обозначенные направления бега.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, эстафетные палочки, хронометры.