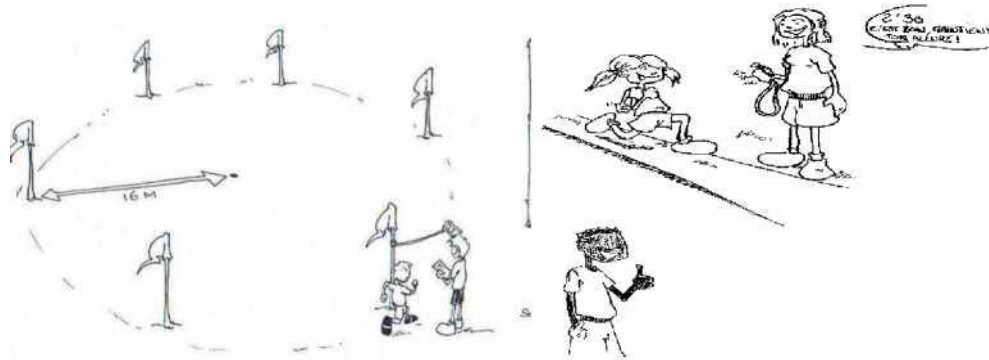


## Комплекс Б-8: Бег на выносливость

Карточка Б-8.1

**Задача:** обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции.

**Задание:** контролировать скорость на отрезках от 50 м до 200 м; необходимо менять темп бега.

**Вероятное поведение занимающихся:** спортсменам трудно контролировать скорость бега – как правило, они бегут или слишком быстро, или слишком медленно.

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- дышать ровно;
- бежать свободно.

**Рекомендации:**

- контролировать скорость
- стараться бежать с постоянной длиной шага;
- следить за техникой бега;
- контролировать дыхание.

**Последовательность обучения:**

- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)
- переходить к играм.

**Безопасность:**

- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления.

**Инвентарь:**

- маркеры, рулетка, хронометры.