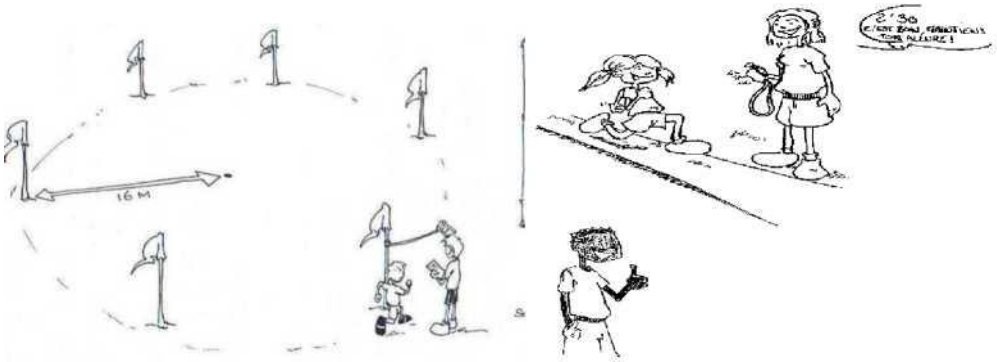
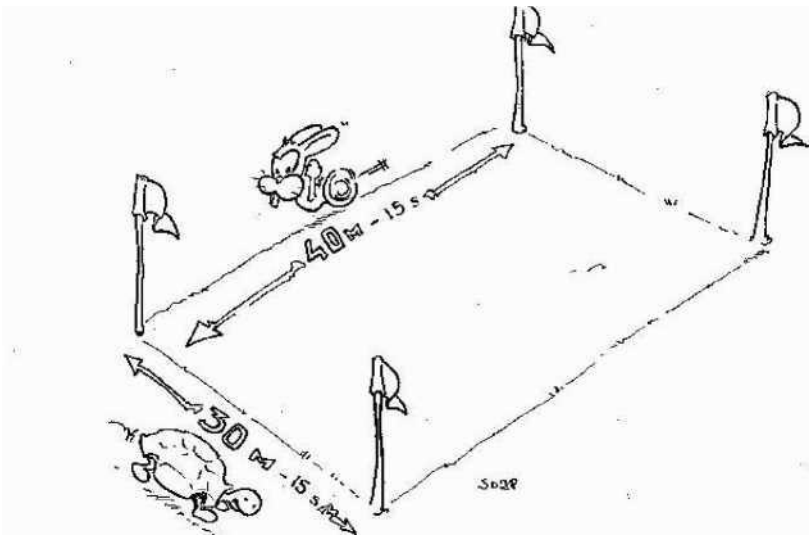
Карточка Б-8.2





Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью.

Задание: дать установку пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении; лучше пробегать различные дистанции за установленный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15 с, 30 м за 12 с по замкнутой прямоугольной трассе.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега на дистанции; они часто слишком резко меняют ее и сильно устают.

Инструкции по выполнению упражнения:

- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно.

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости;
- дышать ровно и глубоко;
- стараться равномерно распределять силы при прохождении дистанции.

Последовательность обучения:

- менять скорость бега и беговые дистанции;
- переходить к играм (давать задания по изменению скоростей).

Безопасность:

- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега.

Инвентарь:

- размеченные трассы;
- вертикальные маркеры;
- хронометр;
- свисток.