

Карточка Б-8.3

Задача: развивать аэробную выносливость.

Задание: бежать в течение 1 - 3 минут со скоростью, показанной в шестиминутном тесте; отдыхать по крайней мере в течение времени, затраченного на пробегание дистанции, но лучше дольше.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно бежать с заданной скоростью.

Инструкции по выполнению упражнения:

- контролировать дыхание;
- бежать ритмично и свободно.

Рекомендации:

- контролировать изменение темпа бега;
- стараться сохранять хорошую технику бега;
- начинать беговую серию на фоне неполного восстановления.

Последовательность обучения:

- менять последовательность пробегания отрезков;
- измерять пульс во время фазы восстановления;
- бегать на различных трассах;
- переходить к играм.

Безопасность:

- адекватная состоянию занимающихся скорость бега;
- контроль за восстановлением (пульс).

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометр.