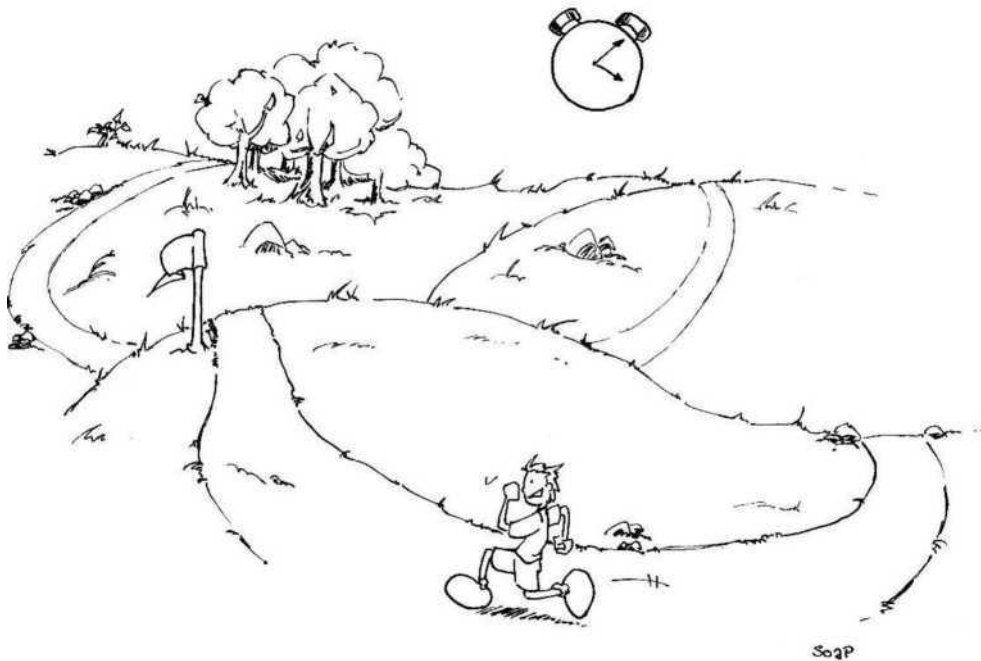


Карточка Б-8.4

Задача: обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах.

Задание: предложить спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых они должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно выполнять команды «быстрее», «медленнее», их реакция варьирует от одной крайности к другой (бегут или намного медленнее, или намного быстрее).

Инструкции по выполнению упражнения:

- подбирать оптимальную скорость для каждого спортсмена;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс.

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости бега;
- следить за ровным дыханием.

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм (эстафеты и т.д.).

Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр.