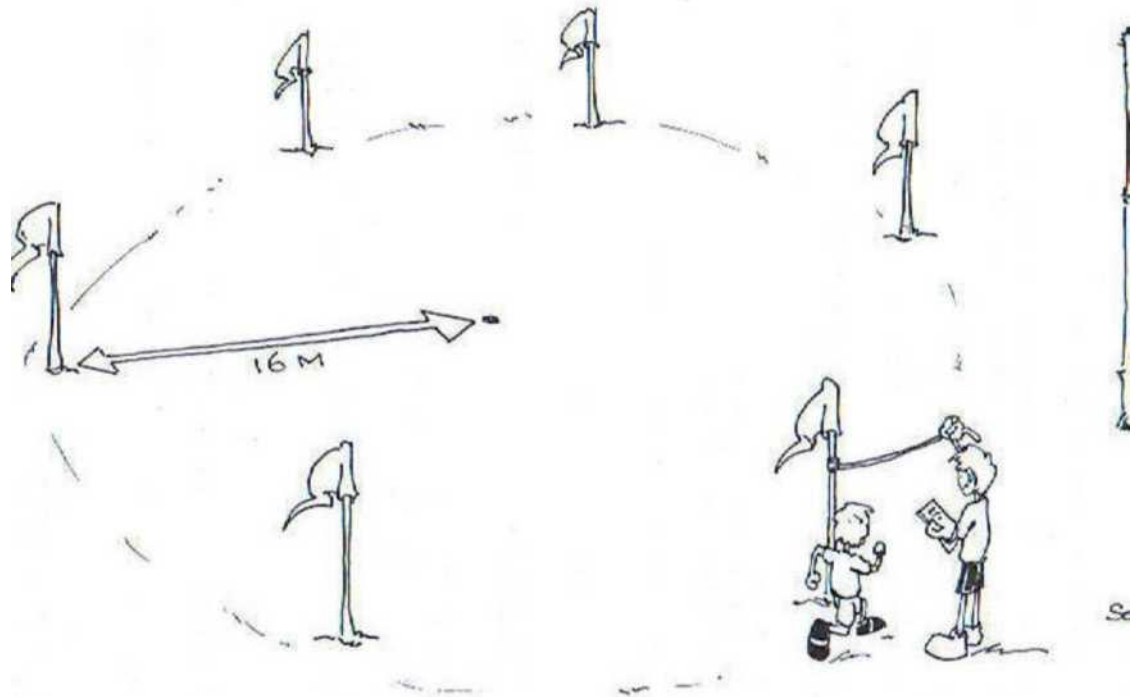


Карточка Б-8.5

Задача: обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Задание: менять условия проведения состязания, длину дистанций, профиль трасс.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам часто трудно контролировать скорость бега, они бегут слишком быстро и не успевают восстановиться к следующей пробежке.

Инструкции по выполнению упражнения:

- поддерживать соревновательную скорость;
- следить за дыханием;
- учитывать длину отрезка.

Рекомендации:

- контролировать темп бега;
- следить за дыханием;
- стараться ускориться на финишном отрезке дистанции.

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр.