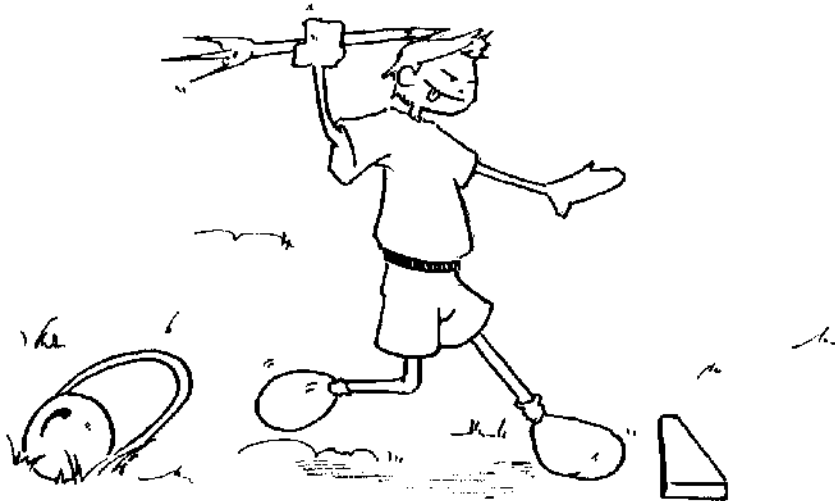


Карточка М-1.3

Задача: обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета.

Задание: выполнять серию из нескольких метаний различных легких снарядов после короткого разбега согнутой рукой, или такие же метания в цель (вес снаряда не более 0,5 кг).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности в выполнении метания с разбега (метают недалеко и неточно).

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться не менять положение туловища;
- смотреть в направлении метания или в цель.

Рекомендации:

- попадать в цель;
- смотреть в направлении метания;
- не останавливаться перед выпуском снаряд;
- продолжать продвижение вперед после выпуска снаряда.

Последовательность обучения:

- менять способы метания;
- менять цели;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные снаряды;
- правильная организация группы;
- ровная поверхность.

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, мишени.