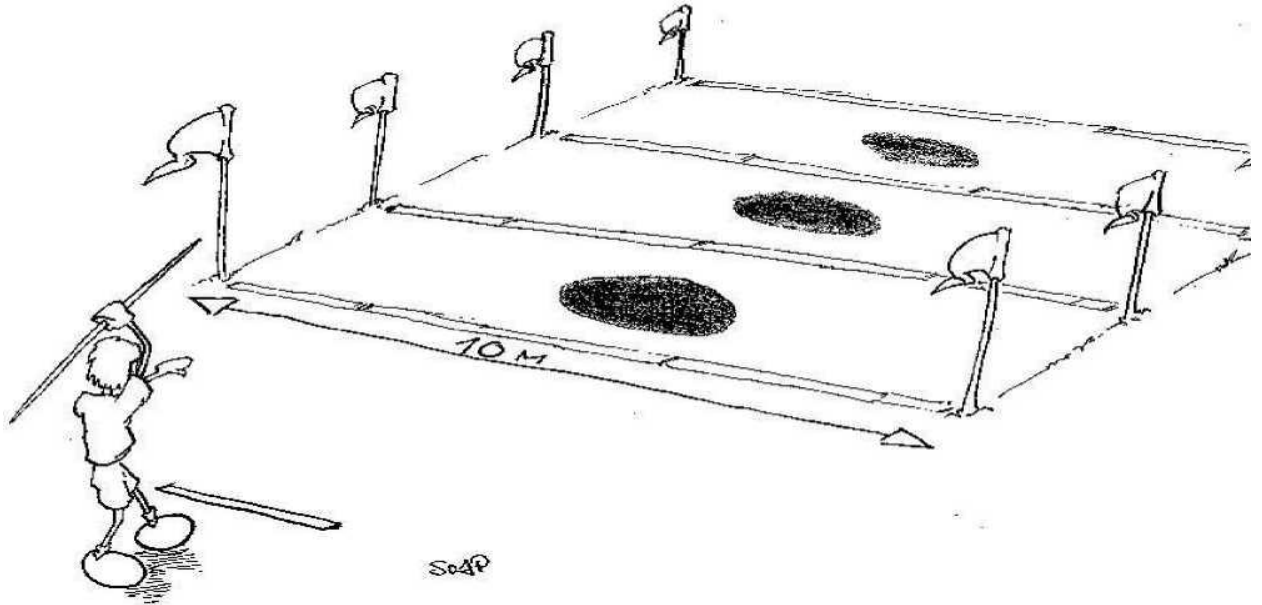


Карточка М-1.5

Задача: обучать выполнению полного броскового действия с короткого разбега.

Задание: выполнить метание после короткого разбега в размеченной зоне до 20 м на точность; вес снарядов до 500 г.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно объединить разбег и метание в единое двигательное действие; скрестные шаги могут помешать точному выпуску копья.

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться ритмично выполнять разбег;
- смотреть вперед при выпуске снаряда.

Рекомендации:

- стараться соблюдать правильную траекторию при выпуске снаряда;
- переносить вес тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания.

Последовательность обучения:

- менять расстояние до цели;
- менять копья.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний.

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры.