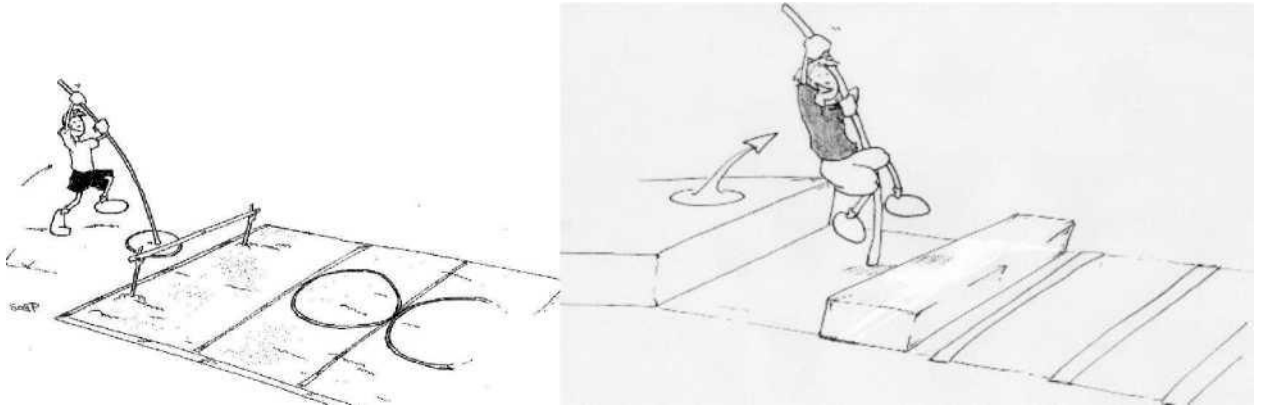


Карточка П-4.1

Задача: обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину.

Задание: отталкиваться вперед от шеста с возвышения, чтобы выполнить прыжок на точность и дальность через безопасное препятствие (планка, маты).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не отталкиваются от шеста вперед, часто роняют шест во время прыжка, им трудно поднять ногу, чтобы преодолеть препятствие, и они неуверенно приземляются.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выносить шест вперед;
- учиться постановке шеста.

Рекомендации:

- подбирать оптимальное расстояние для хвата шеста;
- сохранять равновесие при приземлении (смотреть вперед);
- обеспечивать мягкое приземление.

Последовательность обучения:

- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- изменять высоту платформы;
- менять длину прыжка;
- переходить к играм.

Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления.

Инвентарь:

- шесты, платформа, маркеры.