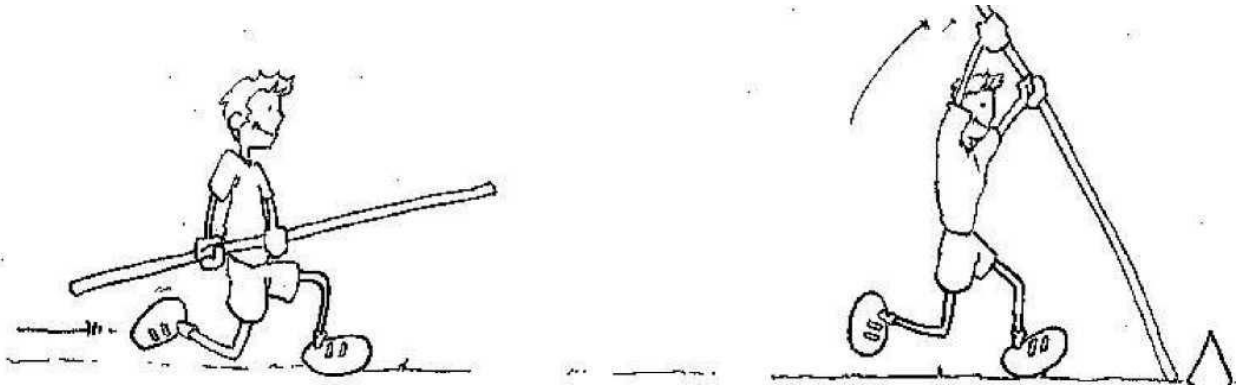


Карточка П-4.3

Задача: обучить постановке шеста.

Задание: объединить бег и несение шеста, постановку шеста и отталкивание в целостное двигательное действие; это упражнение на самом деле не требует прыжка, но предъявляет требования к точной постановке шеста.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не точны во время выполнения упражнения и большую часть времени держат шест на уровне плеч; им трудно выполнить отталкивание после постановки шеста.

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять бег и постановку шеста в целостное двигательное действие;
- выполнять активное отталкивание вперед после постановки шеста.

Рекомендации:

- стараться бежать с обычным беговым ритмом;
- ставить шест по линии разбега;
- удерживать вверху руку, которая находится сзади;
- стараться не терять скорость в отталкивании.

Последовательность обучения:

- повторять последовательность «бег - постановка шеста» несколько раз;
- обозначить зону отталкивания («ящик» для упора);
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- пригодные шесты;
- контроль за скоростью разбега.

Инвентарь:

- шесты, ящик для отталкивания, цели (конусы и т.п.).