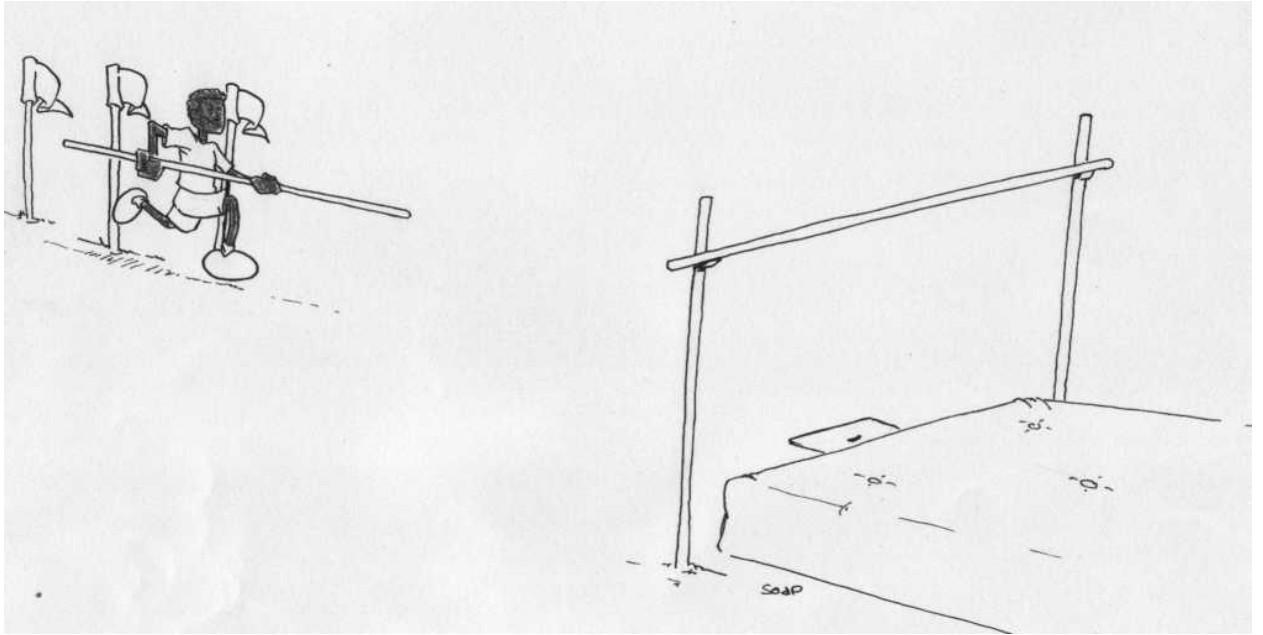


Карточка П-4.5

Задача: обучать прыжкам с короткого разбега.

Задание: добиваться ритмичного и точного разбега по размеченной маркерами трассе (через каждые 30 см) с последующим прыжком на дальность или через планку.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно связать в единое двигательное действие разбег, постановку шеста и прыжок.

Инструкции по выполнению упражнения:

- постепенно увеличивать скорость;
- удерживать шест в направлении прыжка.

Рекомендации:

- бежать ритмично;
- стараться объединить разбег / постановку шеста / прыжок в целостное двигательное действие;
- не снижать скорость перед отталкиванием.

Последовательность обучения:

- использовать промежуточные маркеры для отработки ритма.

Безопасность:

- подходящая зона разбега, мягкая зона приземления.

Инвентарь:

- шесты, сектор для прыжка с шестом, маркеры.