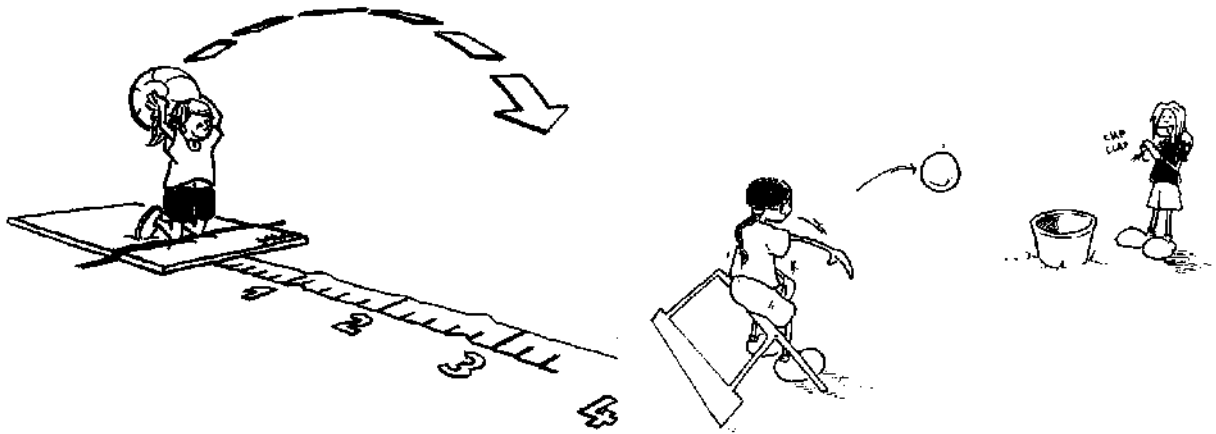


Комплекс М-2: Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях
 Карточка М-2.1



Задача: обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя.

Задание: из положения сидя на опоре выполнять метание без участия ног (вес снаряда не более 1 кг).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются метать с нарушением осанки; это ухудшает точность метания.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сидеть в удобном и стабильном положении;
- надежно удерживать снаряд.

Рекомендации:

- туловище и руки движутся с ускорением;
- добиваться скоординированного движения туловища и рук;
- добиваться точности метания.

Последовательность обучения:

- изменять вес снарядов;
- менять мишени, дистанции и траектории;
- менять исходное положение для метаний (через голову, от груди, справа, слева);
- переходить к играм.

Безопасность:

- устойчивое место для седа в исходном положении;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды.

Инвентарь:

- маты, снаряды для метания, мишени.