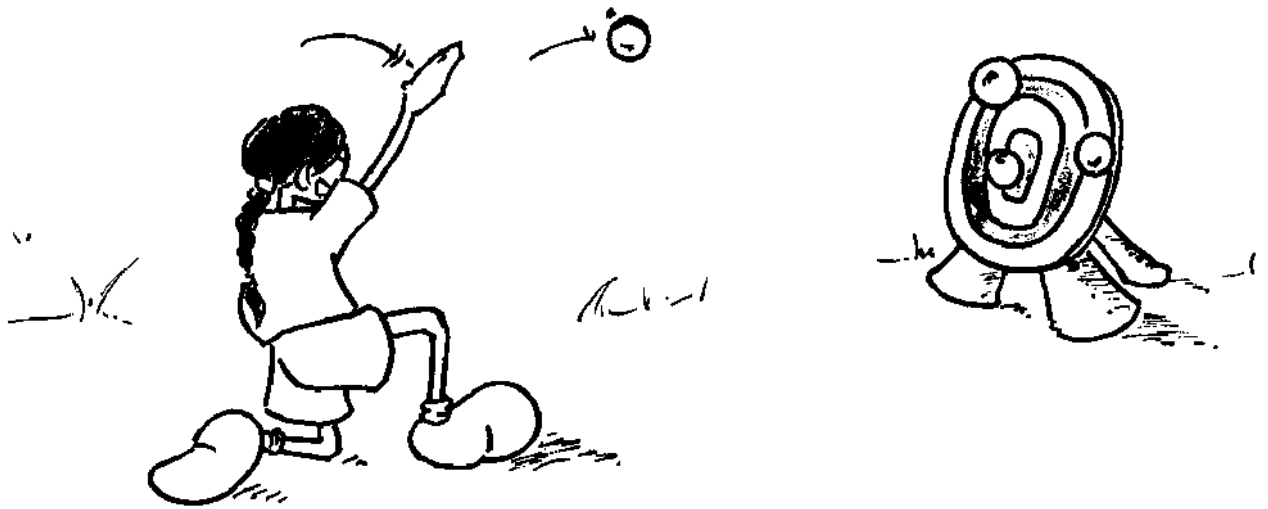


Карточка М-2.2

Задача: совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища.

Задание: опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель (вес снаряда не более 1 кг).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто теряют равновесие во время метания.

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать равновесие;
- удерживать таз неподвижным.

Рекомендации:

- добиваться движения туловища с постоянным ускорением;
- добиваться скоординированной работы туловища и рук;
- добиваться точной траектории.

Последовательность обучения:

- изменять снаряды;
- менять траекторию и дальность полета снаряда;
- метать снаряд из различных положений (через голову, от груди, справа, слева);
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая опорная поверхность для метания с колена;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды для метаний.

Инвентарь:

- маты, различные снаряды для метаний, мишени.