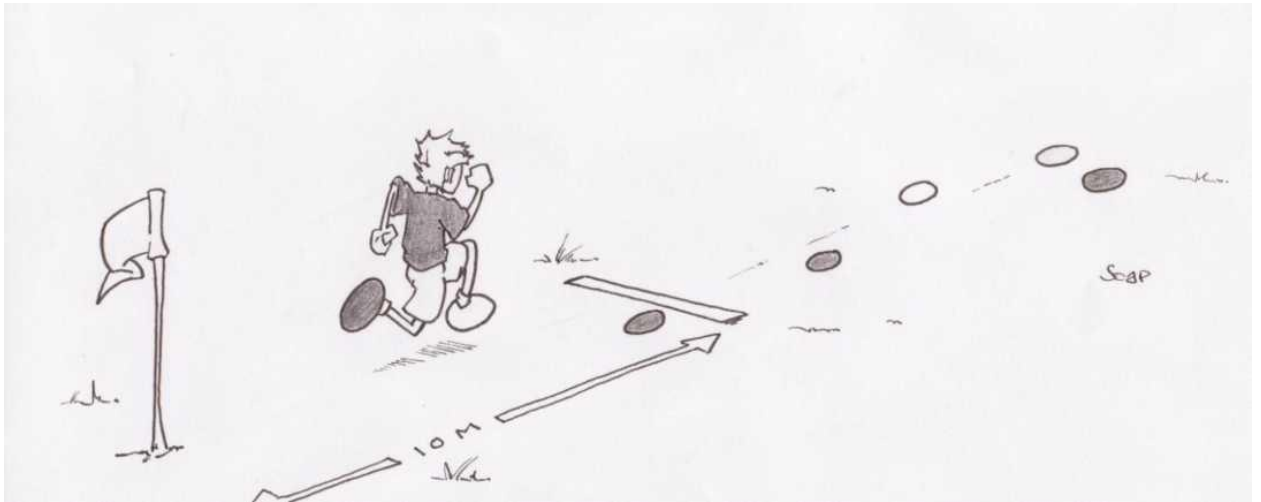


Карточка П-3.5

Задача: обучать технике выполнения связки «скачок - шаг» с короткого разбега.

Задание: пробежать примерно 20 м и выполнить отталкивание в конце разбега у бруска отталкивания.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно добиться стабильности в разбеге, они часто сокращают или удлиняют шаги с приближением к месту отталкивания.

Инструкции по выполнению упражнения:

- менять место начала разбега, чтобы определить оптимальную длину;
- стараться сохранять одинаковый ритм и темп при повторных разбегах.

Рекомендации:

- добиваться точного попадания на брусок для отталкивания;
- приземляться на толчковую ногу;
- сохранять скорость перед отталкиванием.

Последовательность обучения:

- несколько изменять длину разбега;
- ставить маркер в середине разбега.

Безопасность:

- мягкая зона приземления;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- маркеры, брусок отталкивания, рулетка.

* Эта тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку.