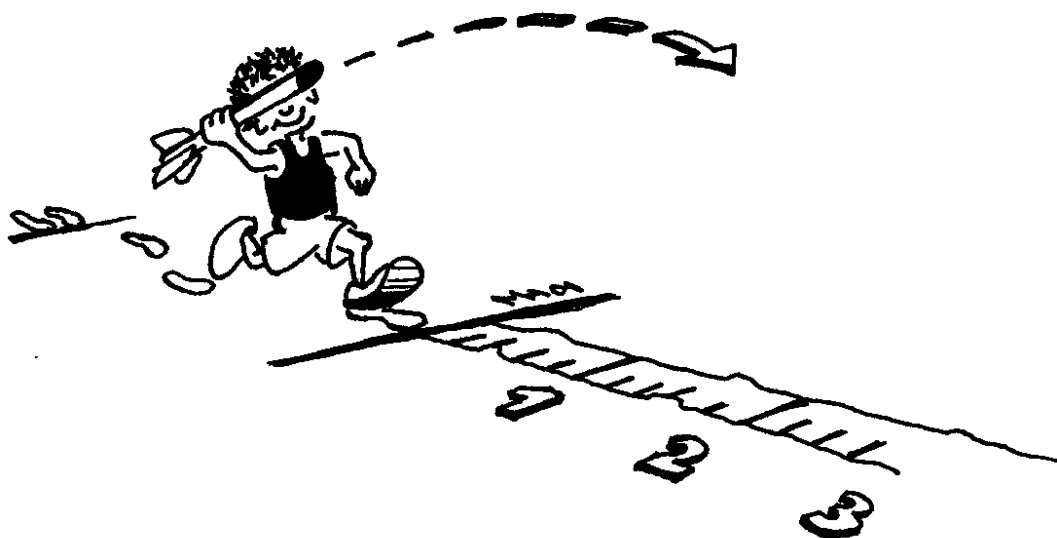


Учебная карточка: Как подготовить метание копья?

Анализ ситуации: этот вид метания требует контроля за траекторией и результатом, метание выполняется одной согнутой рукой после короткого разбега.

Безопасность участников: снаряды и достижение точности должны решить проблему безопасности. Однако рекомендуется организовать группу, время и место, ознакомить участников с правилами безопасности во время тренировки.



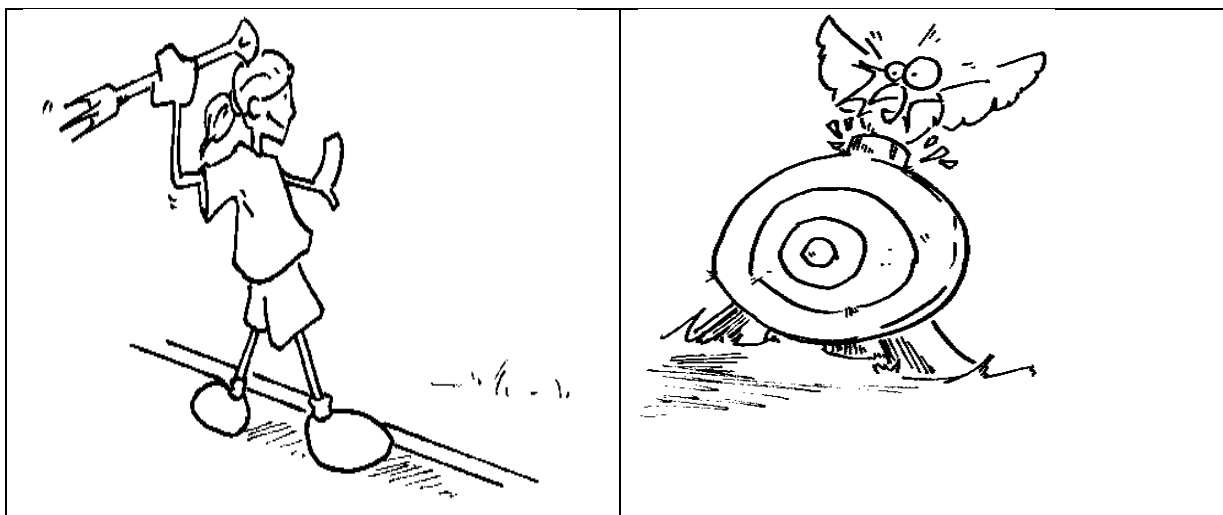
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Метание детского копья

Цель: освоить метание одной согнутой рукой

Предлагаемая ситуация: метайте безопасный и легкий снаряд (не более 0.5кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны. Рука, выполняющая метание, должна быть поднята над уровнем плеча.

Поведение новичков: новички начинают сгибание туловища и поворот, что мешает точности метания.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Ось тела должна представлять собой прямую линию
- Смотрите в цель
- Рука, выполняющая метание, поднята над плечом

Рекомендации:

- Правильное положение тела (положение таза зафиксировано)
- Держать руку над горизонтальным уровнем плеча
- Использовать гибкость плеча

Прогрессия обучения:

- Меняйте легкие снаряды
- Меняйте цели
- Переходите к таким упражнениям, как индивидуальные или коллективные игры

Безопасность:

- Использовать безопасные снаряды
- Организация группы
- Организация упражнения

Инвентарь:

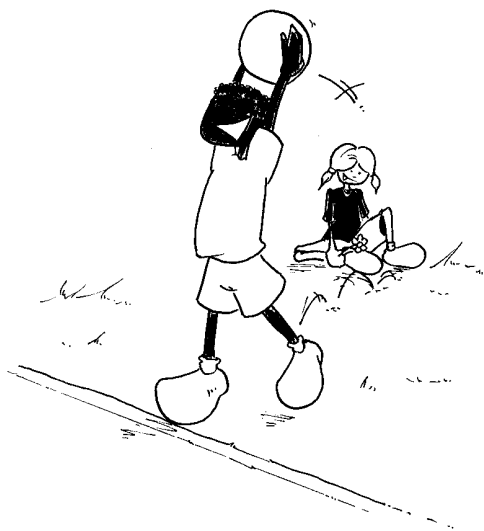
- Различные снаряды для метания
- Цели

Учебная карточка 2: Метание детского копья

Цель: совершенствовать освоение разбега

Предлагаемая ситуация: после 3 шагов выполните действие, подобное вбрасыванию мяча в футболе, с помощью мяча или легкого набивного мяча.

Поведение новичков: новички останавливаются перед метанием, и их таз отклоняется назад во время ускорения движения набивного мяча.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Выполняйте метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей - правшей)
- Держите мяч высоко над головой

Рекомендации:

- Не останавливайтесь перед метанием
- Двигайтесь вперед после выпуска снаряда
- Смотрите в направлении метания
- Во время метания держите руки высоко над головой

Прогрессия обучения:

- Меняйте траектории (высокая, низкая, прямая и т.п.)
- Освойте отталкивание с обеих сторон
- Переходите к играм

Безопасность:

- Использовать безопасные снаряды
- Организовать группу
- Организовать упражнение
- Плоская поверхность

Инвентарь:

- Различные снаряды для метания
- Цели

Учебная карточка 3: Метание детского копья

Цель: добиться точности траектории

Предлагаемая ситуация: после нескольких шагов выполните серию из 3 метаний различных легких снарядов одной согнутой рукой, или выполните метание 3 подобных снарядов в три различные цели (вес снарядов не более 0.5 кг).

Поведение новичков: новички испытывают трудности в выполнении метания при новых условиях (снаряды, дистанция): большая неточность при такой тренировке.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Во время метания не меняйте положение туловища
- Смотрите в цель

Рекомендации:

- Попасть в цель
- Смотрите в направлении метания
- Не останавливайтесь перед метанием
- Продолжайте движение вперед после выпуска снаряда

Прогрессия обучения:

- Меняйте способы метания
- Меняйте цели
- Меняйте последовательность
- Переходите к играм

Безопасность:

- Использовать безопасные снаряды
- Организовать группу
- Организовать упражнение
- Плоская поверхность

Инвентарь:

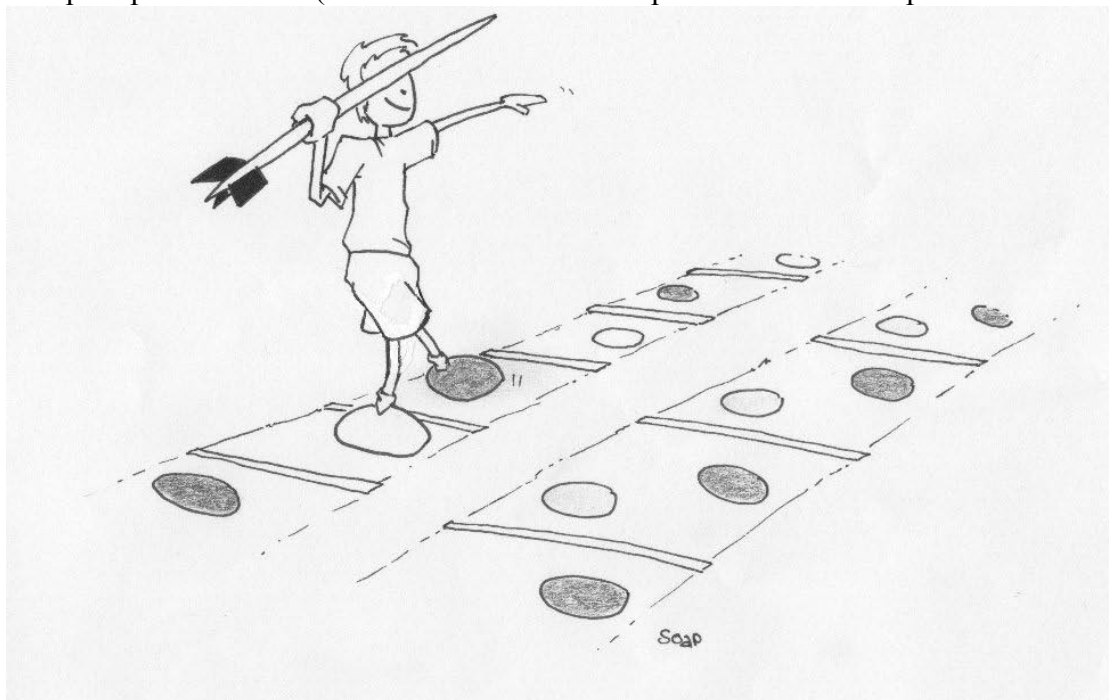
- Различные снаряды для метания
- Цели

Учебная карточка 4: Метание детского копья

Цель: попробовать разбег скрестными шагами

Предлагаемая ситуация: участники последовательно выполняют метание на разное расстояние, стоя боком и держа детское копье.

Поведение новичков: скрестные шаги неизвестны для новичков, им сложно их отрегулировать, особенно если это «плохая» нога. Они полностью забывают контролировать копье (копье колеблется из стороны и меняет направление метания).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Держите копье в направлении метания
- Попробуйте сделать эффективные шаги

Рекомендации:

- Легко выполняйте скрестные шаги
- Крепко держите копье в направлении метания

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции
- «Очистите воду» (маленькие реки)
- Используйте более длинные копья

Безопасность:

- Организация руки
- Четкие маркеры в зоне метания

Инвентарь:

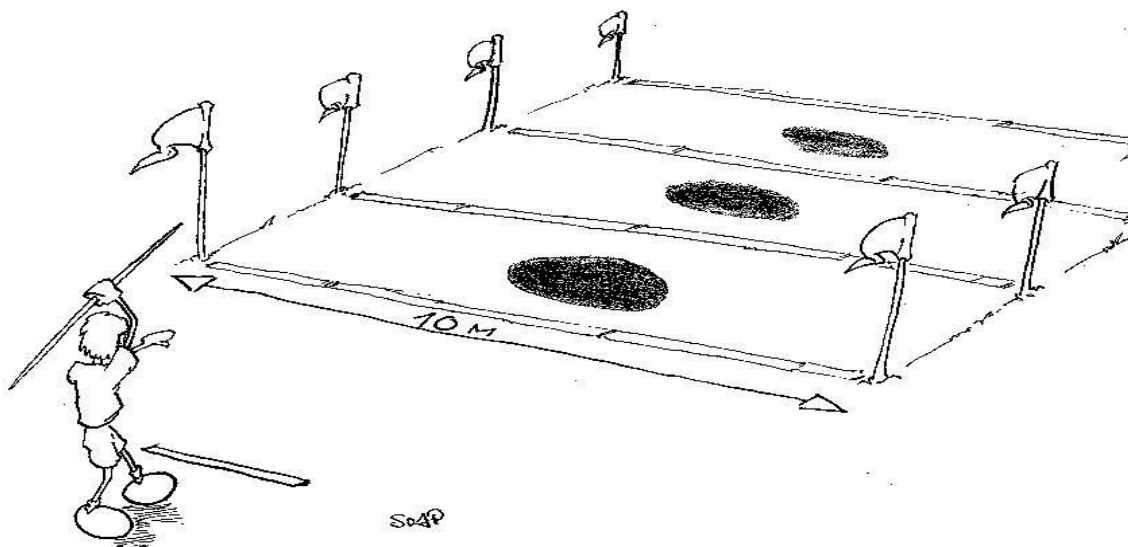
- Различные копья
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 5: Метание детского копья

Цель: выполнить полное метательное движение с короткого разбега

Предлагаемая ситуация: выполнить метание после разбега на размеченной зоне: выполните 5-метровый разбег на дистанции 10, 15 и 20-метров (удобные и легкие снаряды весом не более 0.5 кг).

Поведение новичков: новичкам трудно объединить разбег и метание в одно полное движение. Разбег сбоку дает маленькую точность траектории.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Регулярно выполняйте разбег
- Во время фазы выпуска смотрите в цель

Рекомендации:

- Правильные траектории
- Перенос веса тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания
- Копье выпускают высоко над зоной метания, и туловище обращено в том же направлении.

Прогрессия обучения:

- Меняйте расстояние до цели
- Меняйте копья

Безопасность:

- Организация группы
- Размеченная зона

Инвентарь:

- Разные копья
- Вертикальные маркеры