

А вот такое дистанционное задание получили ребята объединения «СТАРТинки-старт для будущих побед» 29 апреля от своего руководителя.

Юный СТАРТИН!

Внимательно прочти правила игры, на развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости и постарайся их запомнить!

«Удочка»

Место и инвентарь. Площадка (зал), веревка длиной 3-5 м, на конце которой привязан какой-нибудь утяжелитель (например, мешочек, наполненный песком).

Подготовка. Все играющие располагаются вокруг водящего (обычно преподавателя), образуя круг. Водящий стоит в середине круга и держит в руках веревку.

Описание игры. Водящий начинает вращать веревку с мешочком на конце так, чтобы она проходила под ногами игроков, которые стараются ее перепрыгнуть. Игрок, задевший мешочек, или веревку так, что вращение прекратится, считается осаленным и выбывает из игры, а водящий, начиная вращать веревку снова, продолжает игру. Если игрок задевает веревку не сильно, не прекращая ее вращение, то он остается на месте и игра продолжается. Игрок, оставшийся в круге последним, считается победителем. **Правило.** Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки запрещается. Нарушивший это считается осаленным.

Варианты игры

1. Игра «Удочка» может проводиться как командная. Для этого, занимающиеся перед началом игры делятся на две, или более команды, а затем, все вместе, становятся в круг. Побеждает та команда, чей игрок остался не осаленным.
2. Командный вариант игры можно проводить и на время. Игрок, коснувшийся веревки, или мешочка, не выбывает, а приносит команде штрафное очко. Счет объявляется после каждой ошибки. Победительницей является команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Методические указания

1. Более удобно вращать веревку, передавая ее конец из одной руки в другую, то впереди, то за спиной, самому при этом не вращаясь.
2. Для увеличения нагрузки, можно вращать веревку, приподнимая ее над полом, на высоту - до 50 см, и более, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Выбирая различные варианты проведения игры, тренер может варьировать объем и интенсивность нагрузки занимающихся, тем самым решая различные задачи занятия. Например, увеличивая высоту вращения веревки и уменьшая время игры - делаем акцент на развитие прыгучести; уменьшая высоту вращения и увеличивая время игры - делаем акцент на развитие прыжковой выносливости.