

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

Преподаватель (ВКК) Досковская Светлана Леонидовна
Обратная связь осуществляется: эл. Почта doskovskaya_uktp@mail.ru

Дисциплина - физическая культура, раздел – легкая атлетика.

Группа ДЗ 114

Тема: Техника метания гранаты.

<https://www.youtube.com/watch?v=gy-QYn6p-ZE> – просмотр
ссылки(обязательно)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Комплекс легкоатлетических упражнений для выполнения в домашних условиях.

Бег на месте в медленном темпе, чередуемый с ходьбой 5-6 мин. В заключение ходьба и 2—3 дыхательных упражнения во время ходьбы.

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад, опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.
2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад. Повторить 8—10 раз каждой ногой.
3. Ноги на ширине плеч, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох). Повторить 6—8 раз.
4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад. Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.
5. Ноги на ширине плеч, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги на ширине плеч — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, (если нет условий, то бег на месте) поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног.

Приземляться мягко на две стопы. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.

Заключительная часть (6—8 мин.)

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги на ширине плеч, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

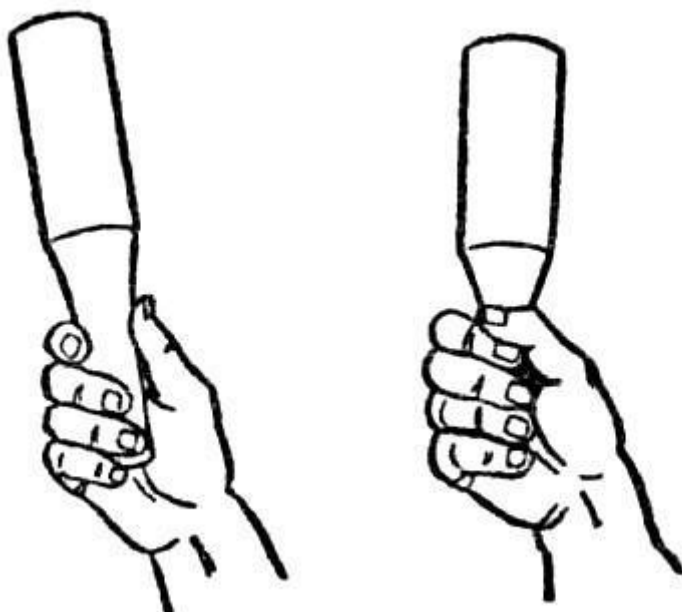
4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Прodelать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний). Из приведенных выше 7 упражнений в каждое занятие следует включать 2—3 упражнения.

Снаряд удерживают так, как показано на рисунке:



Ручку берут четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец находился у самого ее края. Продольная ось снаряда при этом проходит по линии предплечья. При разбеге его поднимают над плечом в полусогнутой руке, которая движется в такт бега.

Разбег можно условно разделить на 2 части:

1. Атлет движется прямо, набирая скорость.
2. Выполняет 5 бросковых шагов общей протяженностью 10 м.

То место, с которого должны начинаться бросковые шаги, отмечаются на дорожке для удобства спортсменов. На нее необходимо попасть левой ногой и продолжить движение с правой, отводя при этом снаряд по дуге, направляя метавшую руку по траектории вперед-вниз.

На втором шаге рука, удерживающая снаряд, начинает движение вниз и назад.

Третий шаг выполняется с правой ноги и называется скрестным. Он особенно важен, поскольку направлен непосредственно на подготовку к броску. Скрестный шаг представляет собой толчок левой ногой и мах правой, которая затем становится на всю стопу, поворачиваясь наружу на 45 градусов. Ноги при этом обгоняют руку с гранатой, корпус принимает наклонное положение в направлении, противоположном движению гранаты, а метаящая рука поднимается до уровня плеч.

На четвертом шаге спортсмен производит метание гранаты. Левая нога становится опорной, ее стопа при этом поворачивается внутрь до 45 градусов к линии метания. Правая нога выпрямляется и разворачивается влево, грудь также поворачивается по направлению движения снаряда, таз подается вперед, метаящая рука поднимается вверх. Таким образом, спортсмен принимает положение натянутой тетивы. Атлет производит хлестообразное движение кистью руки и выбрасывает гранату под углом примерно 42 градуса. После этого граната переходит в состояние полета, выполняя при этом вращательные движения.

Пятый шаг предназначен для того, чтобы не допустить заступа за линию или за планку и называется тормозящим. Он представляет собой перескок с левой ноги на правую. Некоторые метатели после этого делают еще 2-3 скачка на правой ноге, чтобы полностью затормозить движение. В связи с необходимостью выполнения тормозящего шага левая нога при броске должна оказаться не прямо у планки, а примерно за 1,5 м от нее.



Типичные ошибки в технике

При обучении метанию гранаты часто возникают следующие ошибки:

- Опускание кисти метаемой руки слишком низко при отведении снаряда назад.
- Запоздание в работе ног (нижние конечности не успевают за верхними).
- Высокий прыжок при выполнении скрестного шага.
- Остановка перед осуществлением броска.
- Метание гранаты только с помощью руки.
- Опускание локтя в момент броска.
- Наклон корпуса влево при броске.
- Сгибание левой ноги при выбросе снаряда.

Указанные выше ошибки снижают результативность метания. Однако при помощи регулярных тренировок и выполнения специальных упражнений они вполне устранимы.

Основой совершенствования техники метания многие специалисты считают развитие координации броскового движения в сочетании со скоростью разбега. Предлагают также добавить в финальное усилие резкий выдох, позволяющий значительно повысить силу броска и, соответственно, скорость полета гранаты. Кроме того, все профессионалы сходятся в одном: чтобы метание гранаты было продуктивным, необходимы ритм и свобода движений спортсмена.