

Тема занятия :Метание гранаты

План занятия

1. Зарядка

2. Метание гранаты

Метание гранаты часто используется как вспомогательное упражнение для отработки броска, отведения и бросковых шагов.

В технике метания гранаты на дальность можно выделить несколько обязательных частей. Удержание снаряда, разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие и сохранение равновесия после броска.

На этом уроке мы рассмотрим все эти части, а также разберем бросок на дальность с места.

Итак, чтобы приступить к тренировке броска на дальность, стоит разобраться в факторах, непосредственно влияющих на дальность полета снаряда.

Основные факторы: угол вылета, начальная скорость вылета снаряда, высота точки, в которой снаряд покидает руку, а также сопротивление воздушной среды.

Начальная скорость вылета снаряда зависит от усилия, приложенного метателем к снаряду, от длины пути, пройденного снарядом в руке метателя, и от времени, за которое снаряд проходит этот путь.

Скорость снаряду придает разбег, поворот корпуса и скачок метателя за счет «обгона» снаряда в заключительной части разбега.

Скорость снаряда можно увеличить с помощью силы и скорости, при этом сократив время воздействия на него. Можно сказать, что путь отведения снаряда имеет не менее важное значение, чем финальное усилие.

Важен и угол вылета снаряда, который также влияет на дальность полета. Практика показывает, что наилучший угол для достижения наибольшей дальности составляет от 30 до 43°.

Сопротивление воздушной среды уменьшает горизонтальную скорость и дальность полета снаряда.

Воздушная среда также может повлиять на дальность полета, так как сопротивление воздуха создает подъемную силу и увеличивает время нахождения снаряда в воздухе. Однако этот показатель не значителен.

Метание гранаты с места.

Метание гранаты на дальность с места выполняется по нижней дуге, или замахом вперед-вниз-назад по кругу, во время которого на снаряд действует наибольшая сила и он развивает наибольшую скорость.

Необходимо встать перед контрольной линией, отставляя правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), держа руку с гранатой перед собой в согнутой под прямым углом правой руке.

Затем, одновременно приседая на правой ноге, отводя правое плечо вправо, начать быстрым движением опускать руку со снарядом, выпрямляя ее, провести снаряд по кругу назад.

Выпрямляя ногу и отталкиваясь ей, подавая корпус вперед, нужно бросить гранату, пронося ее маховым движением руки над плечом.

Далее будет рассмотрена подробная техника метания и броска гранаты на дальность с разбега.

В начале разбега граната удерживается в согнутой руке, выше уровня плеча, перед собой.

Разбег состоит из двух частей:

а) предварительная часть начинается от стартовой линии и заканчивается на контрольной отметке. Длина дистанции составляет 16—20 м, или 8—10 беговых шагов.

б) заключительная часть начинается на контрольной отметке и заканчивается на ограничительной планке. Дистанция составляет 7—10 м, или 4—5 бросковых шагов.

Домашнее задание: Сделать зарядку и законспектировать лекцию