

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа»
«Електронний конструктор уроку»

РОЗДІЛ VIII. ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Урок 8.5. ПФП

Тема 8.2-2. Метання гранати Ф-1 на дальність

Мета

Розучування прийомів і способів метання ручної гранати.

План уроку

1. Розучування прийомів і способів метання ручної гранати.
2. Тренування у виконанні вправи з метання гранати Ф-1 на дальність.

1. Розучування прийомів і способів метання ручної гранати

Метання гранати виконують із місця і в русі, при цьому характерною є так звана вибухова робота м'язів. Сутність її полягає в миттєвому скороченні м'язів з упереджено-розтягнутого стану в момент, коли тіло людини, яка метає гранату, займає положення немовби натягнутого для стрільби лука.

Під час метання з місця це відбувається в момент замаху (повороту тулуба з одночасним відведенням руки з гранатою назад), під час метання в русі — в кінці розбігу. При цьому м'язи розтягуються не внаслідок замаху, а завдяки прискоренню руху тулуба і ніг, тимчасом як плечі й рука з гранатою не змінюють своїєї швидкості, отриманої внаслідок попередньої частини розбігу.

Швидкість вильоту залежить від техніки метання. Дальність польоту гранати залежить від кута вильоту при однаковій початковій швидкості метання. Найоптимальнішим є кут $42\text{--}45^\circ$. При такому куті вильоту дальність польоту є максимальною.

Знання цих особливостей дає змогу підвищити точність враження цілей. Наприклад, при ураженні невеликих за розміром цілей (вікно, амбразура) треба метати гранату з малим кутом вильоту — ураження здійснюється на активній ділянці траєкторії. І навпаки, для ураження схованих горизонтальних цілей (окопи, траншеї, ями) кут вильоту повинен бути оптимальним (45° і більше), а траєкторія вильоту крутою.

Наступальну й оборонну гранати необхідно тримати в руці запалом догори, щоб великий, перший, другий і третій пальці міцно охоплювали її корпус, а мізинець упирався в

дно гранати. Спусковий важіль повинен бути притиснутий до долоні в ділянці великого пальця. При цьому треба пам'ятати, що не слід закріплювати м'язи передпліччя і кисті. Це негативно впливає на плавне відведення руки з гранатою під час замаху.

Правильне тримання автомата в руці значною мірою впливає на результат кидка гранати на дальність і в ціль. Зброя в руці не повинна заважати розбігу, відведенню руки з гранатою, виконанню кидка й зупинці (після кидка).

Пальці лівої руки міцно тримають автомат трохи вище прицільної планки. Ремінь заздалегідь підтягується і намотується на магазин. Рука з автоматом вільно опускається донизу, зброя стволом нахилена вперед.

У техніці метання гранати стоячи з місця існує два способи замаху: вгору-назад і вниз-назад.

При метанні гранати стоячи з місця способом «вниз-назад» необхідно стати обличчям до цілі. Права рука напівзігнута в лікті перед грудьми, зброя — в лівій руці стволом вперед-догори вільно опущена вниз. Відставляючи праву ногу назад носком вправо і, згинаючи її в коліні, розвернути корпус праворуч і перенести вагу тіла на зігнуту в коліні праву ногу. Одночасно з цим вільним і поступовим рухом зробити замах, відводячи для цього праву руку з гранатою дугою вниз-назад. У кінцевому положенні замаху рука має бути випрямлена, розслаблена і повернута пальцями догори. Автомат у лівій руці рухається в напрямку пояса, допомагаючи повороту тулуба праворуч. У момент виконання замаху потрібно дивитися в бік цілі. Переносячи вагу тіла на ліву ногу, вивести лікоть руки вперед-догори і з одночасним розгином її в ліктьовому суглобі швидким хльостовим рухом кисті метнути гранату. Ліва рука з автоматом рухається вниз-назад і притискується до боку, ніби фіксуючи корпус у площині метання, не дозволяючи йому повертатися вліво. Після кидка гранати тулуб продовжує рухатися вперед. Для утримання його від падіння вагу тіла необхідно перенести на виставлену вперед ліву ногу.

Метання гранати на дальність проводиться з розбігу від прямої планки шириною 7 см і довжиною 4 м у коридор шириною 10 м. Планка знаходиться на одному рівні з доріжкою для розбігу та фарбується в білий колір. На кінцях планки виставляють прапорці. Доріжка для розбігу має бути щільною, довжиною 20–25 м і шириною 1,25 м. На останніх 6–8 м доріжка має ширину 4 м.

Основу техніки метання гранати на дальність становить: розбіг, кидок, зупинка після кидка.

Розбіг за структурою поділяється на попередню частину — 10–12 м і завершальну — 8–10 м. Швидкість розбігу повинна бути оптимальною. Це дозволяє учням правильно виконати техніку кидка.

Після попереднього розбігу, наступивши лівою ногою на контрольну мітку, металник із першим кроком правої ноги починає відведення (замах) руки з гранатою назад. Із другим кроком лівої ноги рука з гранатою повністю відводиться назад, а тулуб повертається вправо. Ліва рука з автоматом — перед грудьми. Кроком лівої ноги та активним махом правої починається третій (схресний) крок. Його виконують із найбільшою швидкістю; від його довжини та швидкості виконання залежить якість кидка. При виконанні схресного кроку ліва рука з автоматом допомагає скручуванню тулуба вправо. При цьому металник повинен, не знижуючи швидкості, зайняти найбільш вигідне (розтягнуте) положення перед кидком.

Останній, четвертий, кидковий крок не є біговим, однак від правильної постановки ноги (довжини кроку, швидкості виконання) залежить результат кидка. Поставивши ліву ногу далеко поперед себе і випрямляючи праву, металник виходить грудьми вперед, ледве згинає праву руку в лікті і виводить лікоть уперед-угору, а кисть — за голову. Кидок гранати проходить із-за спини через плече і закінчується сильним хльостовим рухом кисті.

Зробивши кидок, металник по інерції рухається вперед і, щоб утриматися від переходу через планку після кидка, перескакує з лівої ноги на праву, різко гальмуючи рух уперед, та зберігаючи рівновагу.

У завершальній частині розбігу необхідно координувати відведення руки з гранатою і роботу ніг. М'язи руки повинні бути максимально розслаблені. Четвертий кидковий крок має бути за довжиною оптимально доцільним для кидка. Надто довгий крок спричиняє до основної помилки при метанні — «провалювання».

Не рекомендовано на кожному тренувальному занятті виконувати сильні кидки на результат. Метання на результат треба проводити не так часто. Більше необхідно працювати над удосконаленням техніки метання і розвитком фізичних якостей.

Характерні помилки при метанні гранати на дальність із розбігу:

1. Метальник робить занадто довгий розбіг і при цьому закріплює м'язи плечового поясу і руки, що не дозволяє максимально використати їх силу під час кидка.
2. Метальник не використовує розбіг і кидає гранату практично з місця.
3. Велика початкова швидкість у попередній частині розбігу. Це призводить до того, що учень не встигає відвести гранату, порушує ритм кидкових кроків і послідовність у роботі м'язів ніг, тулуба і руки.
4. Метальник не приділяє належної уваги другому кидковому кроку, від якого залежить швидкість виконання найважливішого, схресного кроку, середнього між розбігом і кидком.
5. При виконанні схресного кроку метаючий занадто згинає руку з гранатою в лікті, що зменшує амплітуду руху і силу кидка.

6. У момент кидка металник передчасно відриває праву ногу від землі, що призводить до зменшення сили кидка.

2. Тренування у виконанні вправи з метання гранати Ф-1 на дальність.

Нормативи з метання гранати Ф -1

Вправа 2. Метання гранати в русі на дальність. Умови виконання: з розбігу метнути по черзі три гранати в коридор шириною 10 м і довжиною 60 м; у руці тримати макет автомата.

Вага гранати — 600 г. Зараховується краща з трьох спроб.

Вправа 3. Метання гранати на влучність. Ціль: три концентричних кола (Р1 — 0,5 м, Р2 — 1,5 м, Р3 — 2,5 м).

Умови виконання: виконується з місця чи з розбігу з макетом автомата в руці. У центрі першого кола встановлюється жовтий прапорець розміром 15 х 20 см, висотою 30 см. Відстань до прапорця — 35 м. Усі кола розмічаються білими лініями шириною 5 см.

Вага гранати — 600 г.

Кожному учневі надається 1 пробна і 10 залікових спроб.

При виконанні залікових кидків влучення в перше коло оцінюється — 9 очками, у друге коло — 6 очками, у третє коло — 4 очками.

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2015

Джерела:

Пархомчук В. В. Усі уроки до курсу «Захист Вітчизни». 10–11 класи / В. В. Пархомчук. — Х.: Вид. група «Основа», 2011. — 400 с. — (Серія «Усі уроки»).