**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**3 февраля 2022 год**

**гр. ПК 18**

**Тема:** **Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели.**

**Краткое описание.**В данном уроке рассматриваются различные способы метания снарядов в горизонтальную и вертикальную цели, а также режим питания спортсменов.

**Глоссарий**

**Вертикальная цель** – цель для метания, расположенная на высоте, перпендикулярно земле.

**Горизонтальная цель** – цель для метания, расположенная на плоскости (земле).

**Набивной мяч** – утяжеленный спортивный снаряд.

**Режим питания** – это распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объему и др.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

**Метания** – это легкоатлетические упражнения со снарядом, относящиеся к ациклическому типу упражнений, которые требует «взрывных» усилий. Все метания хорошо развивают равновесие, глазомер, снимают мышечные зажимы и благотворно влияют на ЦНС. Средством обучения техникам метаний являются упражнения и игры с различными по размеру и весу мячами – теннисными, баскетбольными, набивными. Работа с мячами помогает получить навыки, необходимые для спортивных игр, гимнастики и легкой атлетики, а также развить координацию, гибкость и ловкость. Существует множество способов метания предметов, однако их применение зависит от веса и размера снаряда, расстояния до цели, ее размера и месторасположения. Горизонтальная цель размещается на плоскости, а вертикальная, как правило, на высоте выше уровня глаз метателя. Каждое упражнение в метании - поступательное движение, в котором различают четыре фазы: **подготовительную, прицеливание, замах, бросок.**

**Метание набивного мяча в вертикальную цель** выполняется из приседа, броском руками от груди. Возьмите набивной мяч и встаньте на некотором расстоянии цели, ноги на ширине плеч. Держите мяч двумя руками перед грудью. Выполните присед до параллели с полом, упор на пятки. Затем, всем весом нужно передать мячу инерцию, выпрыгивая вверх, толкнуть мяч по направлению к цели.

**Метание набивного мяча** в **горизонтальную цель**, расположенную на земле совершается двумя руками из-за головы. Держа мяч над головой, максимально прогнуться назад, руки слегка согнуты. Выполнить сильный бросок в цель, точным хлестким движением. Тоже самое можно выполнять стоя на коленях.

**Метание баскетбольного мяча в вертикальную цель** выполняется двумя руками от груди или одной рукой от плеча. Как правило, такие броски выполняются в корзину. Стартовое положение по время броска: локоть находится строго по перпендикуляру к земле под мячом. Рука согнута в локте под углом 90 градусов. Предплечье направлено строго на кольцо. Из этой позиции начинается движение бросающей руки вверх, а вторая рука отпускает мяч. В конце расслабленная кисть делает мягкое движение вперед, направляя мяч на кольцо, придавая мячу обратное вращение.

**Метание баскетбольного мяча в горизонтальную цель** – применяется в передачах мяча в баскетболе. Когда необходимо точно рассчитать расстояние для удара мяча об землю при передаче партнеру.**Передача двумя руками от груди** применяется достаточно часто, когда расстояние до партнера не велико. Мяч посылается резким выпрямлением рук направляя мяч так, чтобы он ударился об площадки и отскочил точно в руки партнеру.

**Передача двумя руками снизу.** Для выполнения замаха руками с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах и несколько опускают их вниз, затем резко выпрямляют, толкая мяч от груди в направлении цели. Заканчивается передача активным движением пальцев и кистей вперед и разгибанием ног.

Режим питания у спортсменов состоит из обязательных приемов пищи от 4-х раз в день. Это стандартные завтрак, обед, полдник и ужин, плюс дополнительные приемы пищи, например, на дистанции. Отличительная особенность спортивного питания заключается в повышенном содержании в рационе белка, или протеина. Это связано в первую очередь с процессом катаболизма при спортивных тренировках. Физические упражнения должны начинаться не ранее, чем через 2 ч. после приема пищи. В день соревнований, после еды должно пройти 3,5 ч. После окончания тренировочных занятий прием пищи рекомендуется только спустя 30-40 мин.

Если рассматривать калорийность, то в процентном соотношении она распределяется так: завтрак — 25—30%, обед — 30—35%, полдник — 15%, ужин — 25—30%. Это соотношение может варьироваться в зависимости от времени основных тренировок. В день развивающей или силовой тренировки калорийность может достигать до 7000 ккал, а в день отдыха резко снижаться — до 2500—3000 ккал.

Калорийная «стоимость» ежедневного [пищевого рациона](https://all-gigiena.ru/lit/gigiena-gabovich-shaxbazyan/kachestvennij-sostav-pishevogo-raciona) спортсмена должна зависеть средних энергозатрат за неделю

**Тезаурус**

**Вертикальная цель** – цель для метания, расположенная на высоте, перпендикулярно земле.

**Горизонтальная цель** – цель для метания, расположенная на плоскости (земле).

**Набивной мяч**– утяжеленный спортивный снаряд.

**Режим питания** – это распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объему и др.

**Конспект от руки, фото в вайбер**