**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**10 июня 2020 год**

**гр.19-2**

**Тема: Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**в первой части урока рассмотрена техника метания гранаты на результат с разбега 3-5 бросковых шагов, дана характеристика разбега, бросковых шагов, финального усилия. В уроке дан разбор элементов техники для повышения результативности метания, учётные показатели. Во второй части урока рассмотрена техника переменного бега на 2000 метров.

**Глоссарий**

**Бросковый шаг** – это шаг разбега, при котором выполняется отведение и бросок снаряда.

**Метание гранаты** – неклассический вид легкоатлетических метаний, относящийся к военно-прикладным упражнениям.

**Молочная кислота** – **Лактат**– продукт обмена в мышцах.

**Скоростно-силовые качества** – способность человека выполнять динамическую кратковременную работу против значительного сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения.

**Финальное усилие** – это движение при метании, которое нацелено на выброс снаряда с максимальной скоростью.

**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**

Все виды легкой атлетики подразделяются на классические, или олимпийские, и неклассические, т.е. все остальные.

Также метания можно разделить на группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снаряда из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Разные виды метаний в основном схожи по технике. Метание гранаты относится к неклассическому ациклическому виду легкой атлетики, в котором оцениваются скоростно-силовые качества спортсмена, гибкость и ловкость. По правилам, в метаниях можно выполнять любой вид разбега, однако финальное усилие выполняется стандартно.

В зачёте по метанию гранаты на дальность с 3-5 бросковых шагов учащимся необходимо продемонстрировать владение техникой метания, которая состоит из разбега, бросковых шагов и финального усилия. Спортсмен становится на стартовой линии, держа гранату удобным способом в согнутой правой руке у плеча. По сигналу тренера можно начинать разбег.

Разбег делится на три части: предварительный разбег, шаги отведения гранаты, заключительная часть разбега – бросковые шаги. Скорость разбега должна помочь подготовиться к финальному усилию.

Предварительный разбег начинается от линии старта и заканчивается на контрольной отметке. Он составляет 10—14 беговых шагов, в течение которых приобретается оптимальная скорость.

Равномерность увеличения скорости достигается постепенным увеличением длины шага. Движения свободные, без напряжения. Левая рука движется, как в беге, а правая удерживает исходное положение, выполняя лёгкие колебательные движения с гранатой вперед—назад.

Чёткость и стабильность выполнения разбега создаёт условия для максимального использования набранной скорости в финальном усилии.

С момента касания левой ногой контрольной отметки начинается отведение снаряда одним из двух способов – по верхней дуге или по нижней дуге. Первый вариант более простой, второй несколько сложнее по технике исполнения.

Далее следуют бросковые шаги, которые являются заключительной частью разбега.

Бросковые шаги — это 3-5 шагов, подводящие к финальному усилию, состоящие из «скрёстного» шага и постановки ноги в упор с одновременным отведением снаряда.

Скрёстный шаг — это мощный и быстрый шаг правой ногой, пяткой вовнутрь, с целью обогнать таз и плечи. Одновременно левая нога отталкивается, максимально быстро переносится вперед в упор и ставится как можно дальше вперед от проекции ОЦМТ. Задача левой ноги – начать торможение нижней части тела и передать инертную мощность верхней части.

Нога ставится на всю стопу, носок слегка повернут внутрь, руки сохраняют своё положение как после окончания отведения снаряда. После этого начинается фаза финального усилия.

В финальном усилии метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уводя назад. Спортсмен проходит через положение «натянутого лука». Далее правая нога отрывается от опоры, выпрямляясь, а правая рука сгибается в локтевом суставе, движется вперед-вверх. После прохождения вертикали рука выпрямляется и выполняет хлёстообразное движение кистью, выбрасывая снаряд под углом в пределах 40-42°.

В метаниях не могут самостоятельно работать туловище, а тем более руки, вне зависимости от работы ног. Все метания выполняются, в первую очередь, ногами.

Рука в метаниях второстепенна. Мотором снаряда являются ноги спортсмена, они создают энергию для туловища и рук, через которые она передается снаряду.

Длинные руки метателя и хорошо развитый связочный аппарат могут увеличить рычаг при метании.

Вес гранаты для юношей составляет 700 г, для девушек – 500 г.



Наряду с гранатой метают малый мяч. Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец — с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

Для техничного исполнения метаний требуется хорошая гибкость и подвижность суставов, высокая координация движений, чувство ритма и умение управлять отдельными звеньями тела. Поэтому важен серьёзный подход к общефизической подготовке и специальным упражнениям.

Во избежание травм на занятии должна соблюдаться техника безопасности

- все метательные движения разрешаются только по сигналу преподавателя и только в одну сторону;

- учащиеся должны находиться на достаточном удалении друг от друга;

- собирать снаряды разрешается также только после сигнала;

- при поломке снаряда во время метания участнику представляется повторная попытка.

Зачёт по метанию спортивного снаряда происходит на стадионе или другой площадке шириной не менее 15 метров. Длина коридора зависит от уровня подготовки учащихся.

Каждому учащемуся предоставляется три попытки, в зачет идёт лучший результат. Измерение проводится от линии метания до места приземления снаряда.

Для получения оценки «отлично» юношам необходимо забросить снаряд на 32 метра, а девушкам – на 23 метра.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Юноши | Девушки |
| **5** | 32 м | 23 м |
| **4** | 28 м | 18 м |
| **3** | 23 м | 13 м |

Переменный бег или «переменка» является подготовительным упражнением к бегу на средние и длинные дистанции. Цель – научиться бегать быстро и долго. Как правило, переменный бег применяется подготовленными спортсменами в подготовке к соревнованиям. Переменный бег направлен на адаптацию организма к длительным кардионагрузкам, преобразуя молочную кислоту в мышцах в энергию.

Техника переменного бега состоит в чередовании отрезков высокой скорости бега с отрезками средней и даже низкой скорости бега, т. е. чередование аэробного и анаэробного режимов. Такой бег является отличным способом адаптации мышечной системы к выделению молочной кислоты при беге высокой интенсивности (в анаэробном режиме) и её выведению при снижении интенсивности бега.

Переменный бег способствует увеличению выносливости, улучшению общих беговых показателей как у опытных спортсменов, так и у новичков. Это связано с тем, что мышцы привыкают к смене темпа, дыхательная система укрепляется, подготавливаясь к более интенсивным тренировкам в будущем.

Переменный бег является типом полноценной тренировки, которую рекомендуется проводить один раз в неделю. Пробежать переменным бегом 2000 метров не составит труда даже неподготовленному спортсмену. Бег по дистанции стоит начинать с лёгкого бега, спустя две-три минуты сделать ускорение на небольшое расстояние (от 20 до 100 м), потом снова перейти на медленный бег. Таким образом, можно визуально разделить стадион на 4 отрезка, и на каждом отрезке менять скорость. Во время такой тренировки можно подобрать оптимальный ритм дыхания, который является индивидуальным для каждого бегуна. Дыхательный цикл распределяется на равное количество шагов (3 шага на вдох и 3 шага на выдох). Дыхание должно быть ритмичным и может сочетать в себе вдохи средней глубины с чередованием глубоких вдохов. Если появляется ощущение нехватки дыхания, нужно сделать один более глубокий вдох и снова перейти на нормальный ритм.

**Тезаурус**

**Бросковый шаг** – это шаг разбега, при котором выполняется отведение и бросок снаряда.

**Метание гранаты** – неклассический вид легкоатлетических метаний, относящийся к военно-прикладным упражнениям.

**Молочная кислота** – **Лактат**– продукт обмена в мышцах.

**Скоростно-силовые качества** – способность человека выполнять динамическую кратковременную работу против значительного сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения.

**Финальное усилие** – это движение при метании, которое нацелено на выброс снаряда с максимальной скоростью.

**Контрольные задания**

**1. Техника метания гранаты**

Из чего состоит техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега?

* Финальное усилие
* Финиширование
* Разбег
* Бросковые шаги
* Отталкивание
* Отведение снаряда