Группы М-11, МП-11, А-11, И-11, 20.04.20, Физическая культура, Кузьмин А.Л., Шадлов А.И.

**Тема «Совершенствование техники бега на короткие дистанции и техники метания гранаты»**

**1. Прочитайте о легкой атлетике и метании гранаты**

Изучению и совершенствованию техники метания способом «бросок из-за головы через плечо», к которому относится метание гранаты (или любых утяжеленных предметов – из-за отсутствия средств и инвентаря), не всегда уделяется должное внимание.

Метание копья относится к технике метания данным способом и имеет тысячелетнюю историю. Еще во второй половине V века древний ваятель Поликлет создал своего знаменитого «Дорофора», статую атлетически сложенного юноши с коротким копьем в руках, выражающую стремление к гармоничному развитию человека.

Впервые метание копья появилось на Олимпийских играх в Древней Греции и являлось составной частью пятиборья, в которое входили: бег на одну стадию, прыжок в длину, метание диска, копья и борьба. Копье метали с небольшого возвышения, причем копье держали при помощи петли из кожаного ремня, в которую метатель вставлял пальцы.

Нередко можно слышать, что легкоатлетические упражнения просты и доступны для выучивания. Это не так. Действительно, основой легкоатлетических упражнений служат ходьба, бег, прыжки и метания. Однако внимательное изучение техники этих движений в легкоатлетических видах указывает на то, что они доведены до высочайшей степени усовершенствования. В технике движений копьеметателя (и других метателей) существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук.

Метания относятся к военно-прикладным умениям и навыкам. Они составляют важную часть подготовки школьников к службе в армии.

**2. Прочитайте о видах и техниках метания гранаты и их особенностях**

<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-granaty/>

<https://studme.org/106910/meditsina/metanie_granaty_broskovyh_shagov_sposobom_pryamo_nazad>

**3. Для развития силы, ловкости, быстроты в домашних условиях используйте бег, подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку.**

**Выполняйте следующие упражнения для метания**

Для того чтобы освоить метание гранаты, специалисты советуют выполнять определенные упражнения.

**Первое.** Встаньте в стандартную стойку - ноги на ширине плеч. Руку, в которой держите гранату, занесите над плечом. Производите имитацию броска, поочередно выпрямляя руки вперед и вверх. Так не менее 9-10 раз.

**Следующее упражнение**. Исходное положение тоже. Учебную гранату на время тренировки можно заменить мячом. Бросаете мяч в пол и ловите после отскока. Упражнение повторяете не менее 10-15 раз.

**Последний совет**. Выполняете похожее упражнение с отскоком мяча, но уже от стены, а затем от мишени, нарисованной также на стене. При этом стремитесь попасть как можно ближе к центру. Броски проводите с расстояния 5-6 метров.

**4. Посмотрите видео** <https://youtu.be/vJ8agnlrwsg>

**5. Ответьте на вопросы** (работу следует оформить в редакторе Word, шрифт Times New Roman, 14 кегль иприслать на e-mail sshadlov@yandex.ru)

1.Сколько весит мужская/женская граната?

2.Что такое сектор метания?

3.ТБ при метании гранаты?

4.Где можно проводить метание гранаты?

5. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?

**6. Прочитайте основные моменты техники бега на короткие дистанции**

Особенностями техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности.  Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

**Старт**. Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка. Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги и отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает центр масс тела вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция центра масс тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15–20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10–20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это плохо влияет на время выполнения низкого старта.



Положение бегуна, принятое по командам «На старт» (слева) и «Внимание!» (справа)

**Стартовый разбег**. После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

**Бег по дистанции**. Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции. Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

**Финиширование**. Победителем в беге на короткие дистанции становится спортсмен, который первым коснулся финишной черты. Если финиширование происходило в тесной борьбе и определить порядок прихода «на глаз» невозможно, судьи используют фотофиниш. Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком.

*Бросок грудью*заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым.

*Финиш боком*преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

Разница между способами финишного рывка относительно небольшая. Использование того или иного варианта зависит от личных предпочтений.

**ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Чтобы лучше понять особенности техники бега на короткие дистанции, нужно выявить типичные ошибки, которые совершают новички.

· Во время низкого старта не нужно допускать прогиба в спине;

· Следите, чтобы на старте ось плеч находилась строго над линией старта;

· Голову не поднимайте, смотрите вниз, не отвлекайтесь на происходящее вокруг. Ваша задача – слушать команды, а для этого глаза не нужны;

· Во время стартового разгона подбородок прижимают к груди, а руки опускают вниз – не вскидывайте их вверх и не машите в стороны;

· Во время маршрута смотрите вперед на 10-15 м, не дальше, взгляд вверх не вскидывайте;

· Не напрягайте верхнюю часть тела;

· Носки стоп ставятся параллельно, даже слегка разворачивают их внутрь. Ошибкой будет выворачивать их наружу.

Если вас интересует, как улучшить бег на короткие дистанции, позаботьтесь, о том, чтобы исключить эти ошибки. Соблюдайте технику и результат не заставит себя долго ждать

**Прочитайте дополнительную информацию** **<https://life4health.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distantsii/>**