

**Группы Ф-2 «А», Ф-« «Б», Ф-2 «С». Предмет: Легкая атлетика;**

Преподаватель Войлок Т.Н.

Методические рекомендации:

1. Внимательно прочитать тему.
2. Ознакомиться с теоретическим материалом и:
  - ответьте устно на вопросы к теме;
  - выполните задание;

*Задание:*

А) перепишите этот материал себе в рабочие тетради по предмету;

Б) Пользуясь учебным пособием . Легкая атлетика. авт. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Академия», 2005г. подберите специальные упражнения для обучения технике метания мяча и гранаты и запишите их в тетради ( с последующей проверкой).

Устно ответьте на вопросы:

1. Перечислите метательные снаряды.
2. Какова последовательность постановки задач обучения технике метаний мяча и гранаты;
3. Назовите причины возникновения ошибок при обучении технике метаний мяча и гранаты;
4. Какие физические качества и способности должны развивать спортсмены метатели? (перечислите);
5. Какие результаты показывают Российские метатели на международных соревнованиях, как мужчины, так и женщины?.

*Тема: Методика обучения технике метания: малого мяча, гранаты, копья.*

Данный вид требует от занимающихся хорошей координации движений, эластичной мускулатуры, достаточной подвижности в суставах и гибкости, динамической и взрывной силы, умения управлять отдельными звеньями тела и чувства ритма. Поэтому к тренировке метателя предъявляются серьезные требования к общефизической и специальной подготовке, и в практике тренировочных занятий достаточно много используются упражнения со снарядами: мячи, ядра, гранаты, штанга (различного веса). К обучению технике метания копья приступают после того, как освоено метание малого мяча и гранаты.

## Примерный план обучения технике метания гранаты (мяча).

задачи	средства	Типичные ошибки	Причины их появления
1.Ознакомить занимающихся с техникой метания гранаты (мяча).	1.краткий рассказ о технике и правилах соревнований. 2.показ и объяснение техники метания. 3.демонстрация техники метания гранаты, мяча.		
2.обучить держанию и выбрасыванию снаряда.	1.обучить хвату гранаты и держанию мяча.  2.и.п. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы двумя руками.(ноги не сгибать).  3.то же, но бросок гранаты из-за головы через плечо одной рукой (плечи не разворачивать).  4.то же, но броски гранаты(мяча) в цель.(до цели 8-10м).  5.то же, но стоя лицом, затем боком к направлению метания, левая рука впереди, бросок хлестообразным движением руки.	1.граната держится за середину ручки; мяч держится не всеми пальцами руки.  2.слишком высокое поднимание рук.  3.бросок снаряда сбоку.  4.локоть метаемой руки направлен в сторону.  5.бросок снаряда согнутой рукой.	1.неверное представление о хвате или держании снаряда.  2.снаряд заносится слишком высоко.  3.неправильное положение руки со снарядом.  4.неправильное представление о технике метания.  5.запоздалое хлестообразное движение (рука должна обогнуть снаряд).
3.Обучить метанию снаряда с места.	1.имитация финального усилия при метании. Метание, стоя боком к направлению	1. низкое положение правой (метающей) руки	1.опускание руки ниже оси плеча.

	<p>метания (имитация положения «натянутого лука»).</p> <p>2.то же, но имитация финального усилия с помощью преподавателя.</p> <p>3.метание набивного мяча сидя на гимнастической скамейке.</p> <p>4.имитация входа в положение «натянутого лука», стоя боком.</p> <p>5.метание снаряда из-за головы через плечо, стоя боком к направлению метания.</p>	<p>2.опускается локоть метающей руки.</p> <p>3.бросок выполняется только рукой (туловище не участвует).</p> <p>4.сгибание в тазобедренном суставе.</p> <p>5.ранний поворот туловища при выбрасывании снаряда; запоздалое бросковое движение.</p>	<p>2.не полностью выпрямлена метающая рука.</p> <p>3.нет поворота туловища вправо.</p> <p>4.метание только рукой (без участия ног).</p> <p>5.резкое движение локтем левой руки.</p>
4.обучить метанию с бросковых шагов.	<p>1.и.п.-стоя левым боком к направлению броска, произвести метание с одного шага.</p> <p>2.имитация «скрестного шага», стоя боком к направлению броска.</p> <p>3.метание снаряда со скрестного шага.</p> <p>4.имитация выполнения скрестного шага с помощью педагога.</p> <p>5.метание снаряда с двух бросковых</p>	<p>1.отклонение туловища от направления метания.</p> <p>2.левая нога отстает с постановкой стопы.</p> <p>3.остановка перед броском (потеря скорости движения).</p> <p>4.отклонение туловища в противоположную от броска сторону.</p> <p>5.бросок согнутой рукой.</p>	<p>1.плечи опережают движения таза.</p> <p>2.недостаточная физ.подготовка, и развитие КС.</p> <p>3.излишняя сосредоточенность для рывкового движения; высокая скорость на скрестном шаге.</p> <p>4.излишнее поднятие бедер в бросковых шагах.</p> <p>5.плохой замах и недостаточный обгон</p>

	шагов в цель и в даль.( до цели 10-12м с постепенным ускорением движения).		снаряда.
5.обучить технике выполнения разбега и отведения снаряда.	<p>1.имитация отведения снаряда в ходьбе (выполнять медленно под счет педагога).</p> <p>2.имитация отведения снаряда в беге (с постановкой левой ноги на контрольную отметку).</p> <p>3.метание снаряда ч 4-х бросковых шагов в ходьбе, а затем в беге с выполнением на предпоследнем шаге скрестного шага. (выполнять 2 шага-отведение снаряда, 2 шага-скрестные шаги).</p>	<p>1.затруднено отведение снаряда.</p> <p>2.бег на сильно согнутых ногах.</p> <p>3.преждевременный поворот плеч при подходе к контрольной отметке.</p>	<p>1.рука излишне напряжена; недостаточная растяжка в плечевом суставе.</p> <p>2.закрепощенность в беге; ноги ставятся с пятки (не на передней части стопы).</p> <p>3.неправильное представление о движении (надо удерживать вертикальное положение туловища).</p>
6.обучить технике метания снаряда с полного разбега.	<p>1.имитация попадания левой ногой на контрольную отметку (сначала в ходьбе, а затем в беге).</p> <p>2.имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда (обратить внимание на ритм разбега).</p> <p>3.метание с 6-8 шагов разбега постепенно увеличивая длину и скорость разбега.</p>	<p>1.нестабильное попадание на отметку левой ногой.</p> <p>2.выпрямление руки со снарядом на первом шаге.</p> <p>3.отклонение туловища влево при броске.</p>	<p>1.скованность движений.</p> <p>2.несложившийся двигательный навык.</p> <p>3.недостаточное выпрямление левой стороны тела.</p>

	4.подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда (измерение ступнями).	4.преждевременное выпрямление правой ноги в бросковом шаге.	4.торопливость занять двухопорное положение в бросковом шаге.
7.совершенствование техники метания.	1.метание снаряда на точность (корректировать точность разбега).  2.метание облегченных и утяжеленных снарядов (следить за структурой движения).  3.метание снарядов на результат и участие в соревнованиях (соблюдать правила соревнований).	1.сгибание левой ноги в колене в финальном усилии.  2.высокий прыжок в скрестном шаге.  3.не прикладываются усилия к снаряду.	1.недостаточная физическая и техническая подготовка.  2.излишний мах правой ногой вверх и сильный толчок левой ногой.  3.Недостаточное развитие физических качеств, выпадает один из элементов структуры движения.

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. авт. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Академия», 2005г.
  2. Книга тренера по легкой атлетике. Хоменков Л.С. – М.: ФиС. 1987
  3. Легкая атлетика. Озолин Н.Г.- М.: ФиС, 1999
  4. Макаров А.Н., Сириш П.З., Теннов В.П. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2000
  5. Коробков А.В. Школа легкой атлетики: обучение технике видов легкой атлетики.ФиС., 1998
- Адрес моей почты: [voyylok@rambler.ru](mailto:voyylok@rambler.ru)