**Задание 1.**

**Изучить вопрос по разделу: «Легкая атлетика». Тема: «Техника метания гранаты».**

*Держание гранаты.* Гра­нату рекомендуется держать за нижнюю половину руч­ки так, чтобы согнутый мизинец снизу подпирал ее ос­нование, но не участвовал в захвате. Такое держание

позволяет увеличить плечо рыча­га при метании и создает лучшие условия для далекого броска.

*Бросок гранаты с места.* При броске правой рукой метатель ставит левую ногу вплотную к планке, ограничивающей дорож­ку разбега, правая нога ставится сзади на величину большого ша­га. Гранату держат перед собой на уровне головы. Отведение гра­наты начинается движением вниз-назад-вправо, в ту же сторону по­ворачивается и наклоняется ту­ловище, правая нога сгибается. Задача замаха — отвести грана­ту как можно дальше назад, т. е. удлинить последующий путь приложения к ней силы во время броска.

Важное значение имеет своевременный выпуск гранаты из руки, от этого во многом зависит угол ее вылета. При метании гранаты оптимальным является угол брос­ка 40—45°, так как это обеспечивает наибольшую даль­ность полета.

*Бросок гранаты с разбега.* Умелое использование инерции разбега позволяет значительно увеличить даль­ность полета снаряда. На основе правила сложения ско­ростей разбега и броска граната получает более высокую начальную скорость, чем и объясняется увеличение тра­ектории ее полета. Поэтому обучение учащихся согласо­ванным движениям при разбеге и броске без потери скорости — важная задача преподавателя. В практике она часто решается путем большого количества повто­рений движений, однако этот путь не самый верный. Го­раздо эффективнее правильная методика обучения тех­нике движений, особенно последней фазе — финальному усилию.

*Разбег* состоит из предварительной части и бросковых шагов, общая длина его колеблется от 3—5 до 25 м и более. Предварительная часть разбега служит для набора начальной скорости, задача же бросковых шагов — прийти в наиболее удобное положение для финального усилия, не снижая скорости разбега.

При метании гранаты и копья характер движений во многом аналогичен. Используются 2, 4 и б бросковых шагов. Рассмотрим последовательность движений при разбеге с четырьмя бросковыми шагами, который при­меняется чаще других.

Первый бросковыи шаг выполняется правой ногой, стопа которой, слегка повернутая носком наружу, ставится на дорожку с пятки. Рука с гранатой в это вре­мя опускается дугой вперед-вниз.

Второй бросковый шаг выполняется левой ногой, которая с носка ставится на внутреннюю сторону стопы. В это время начинается поворот плечами вправо; рука с гранатой продолжает движение вниз-назад, верхняя часть туловища несколько наклоняется вправо: начинается «обгон снаряда».   
Третий бросков ы и шаг наиболее важен и труден в исполнении. Этот шаг называют скрестным. Повернутая наружу правая нога нешироким шагом ставится перед левой скрестно, создавая наилучшие условия для  
наклона туловища вправо и отведения гранаты назад.  
Окрестный шаг выполняется быстро небольшим прыжком  
или перескоком. Рука с гранатой сзади начинает движение снизу-вверх.

Четвертый бросков ы и шаг — выставление левой ноги вперед. Он выполняется высоким, быстрым движением левой ноги вперед, по времени совпадающим с перескоком на правой ноге. Левая нога ставится на дорожку активным движением сверху-вниз с пятки.

Бросок выполняется аналогично броску при метании с места. Рывок рукой заканчивается хлестообразным движением кисти.

**Задание 2.**

**Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности.**

*И.п. – исходное положение.*

*О.с.- основная стойка.*

1.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – присед.

2 – И.П.

Упр. выполняется до утомления мышц.

Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью.

2.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках.

2 – И.П.

30 раз.

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу.

3.И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу.

2 – И.П.

То же с левой ноги.

По 25–30 раз.

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола.

4.И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе.

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз.

При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения.

5.И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс.

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз.

Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения.

6.И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе.

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз;

Повторить упр. 4, 5, 6 для правой ноги.

В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения.

7.И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны.

1 – выпрямить руки.

2 – И.П.

15–20 раз.

Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными.

8.И.П. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10°.

1 – поменять положение ног.

2 – И.П.

40 раз; чередовать упр. 7 и 8.

Голову, руки, поясницу от пола не отрывать.

9.И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

1 – сгибание туловища вперед.

2 – И.П.

25–30 раз.

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются.

10.И.П. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь

1 – поднять таз.

2 – И.П.

20 раз.

При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра.

11.И.П. – лежа на спине, руки за головой.

1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена.

2 – И.П.

3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена.

4 – и.п.

Чередовать упр. 10 и 11.

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются.

12.И.П. – лежа на животе, руки вверху.

1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола.

2 – И.П.

15–20 раз.

При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола.

13.И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу).

1 – разгибание рук.

2 – И.П.

10–15 раз.

Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять.

14.И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону.

1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги).

2 – И.П.

20–25 раз.

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

15.Повторить упражнение 14 для левой ноги.

20–25 раз.

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе.

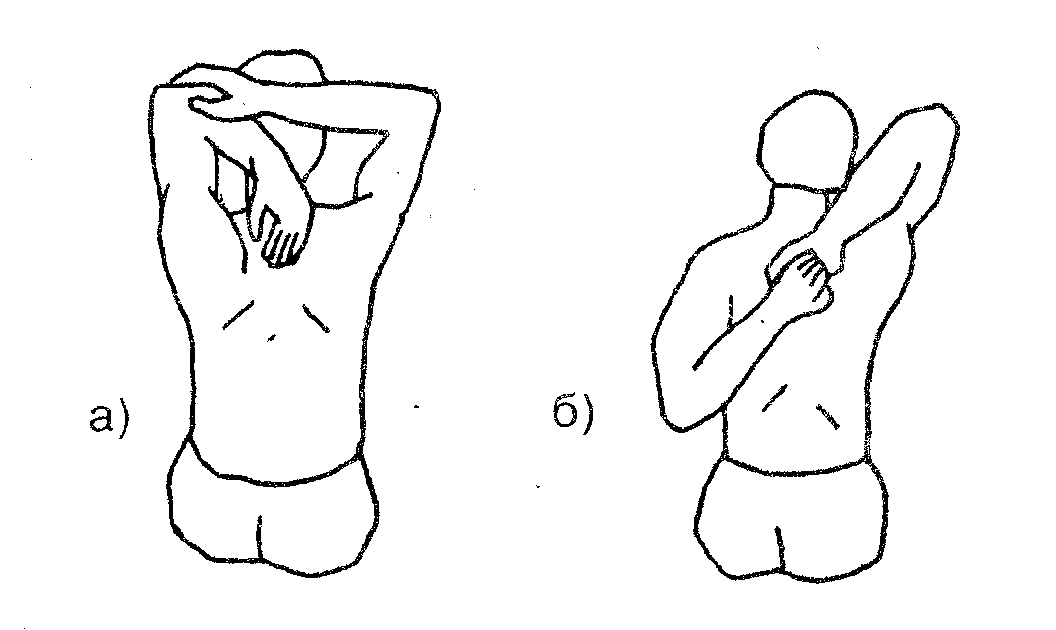
**Задание 3.**

**Выполнить упражнения для развития гибкости.**

1) И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед:

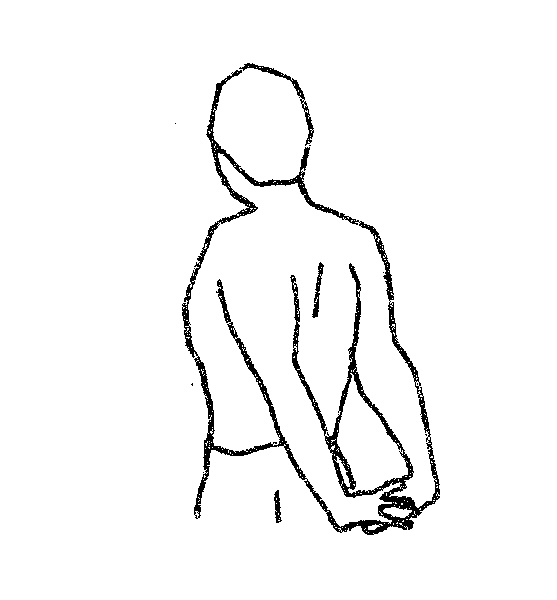
А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.



2)И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

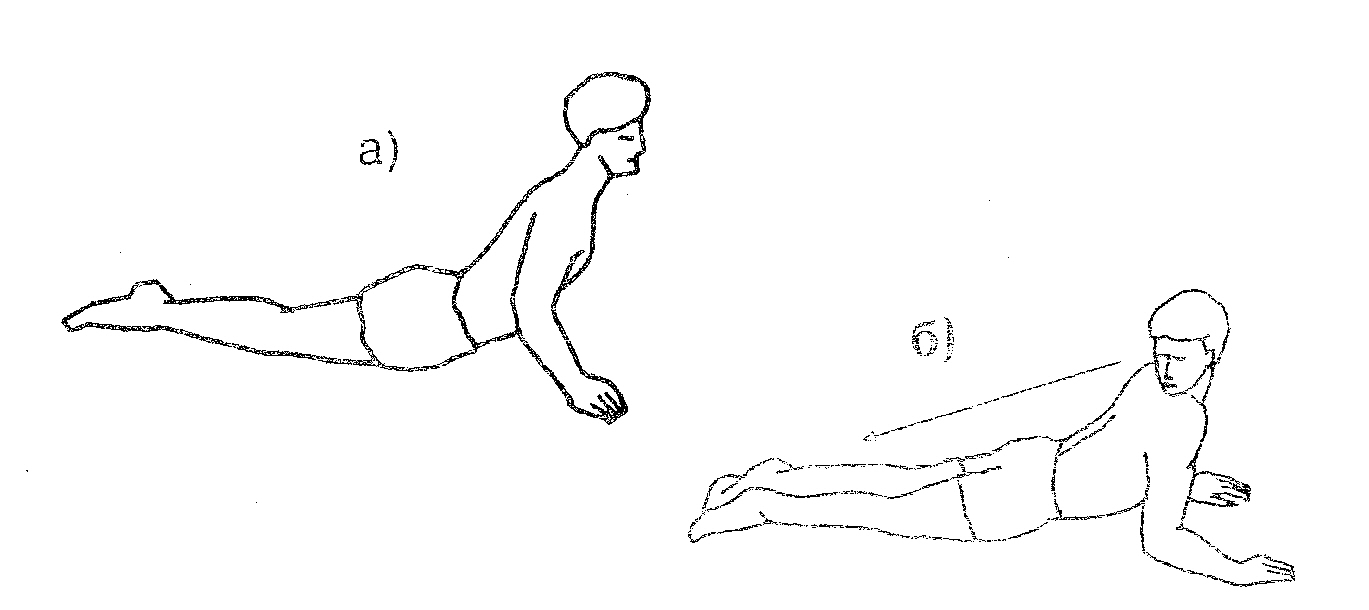
Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы.



3) И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

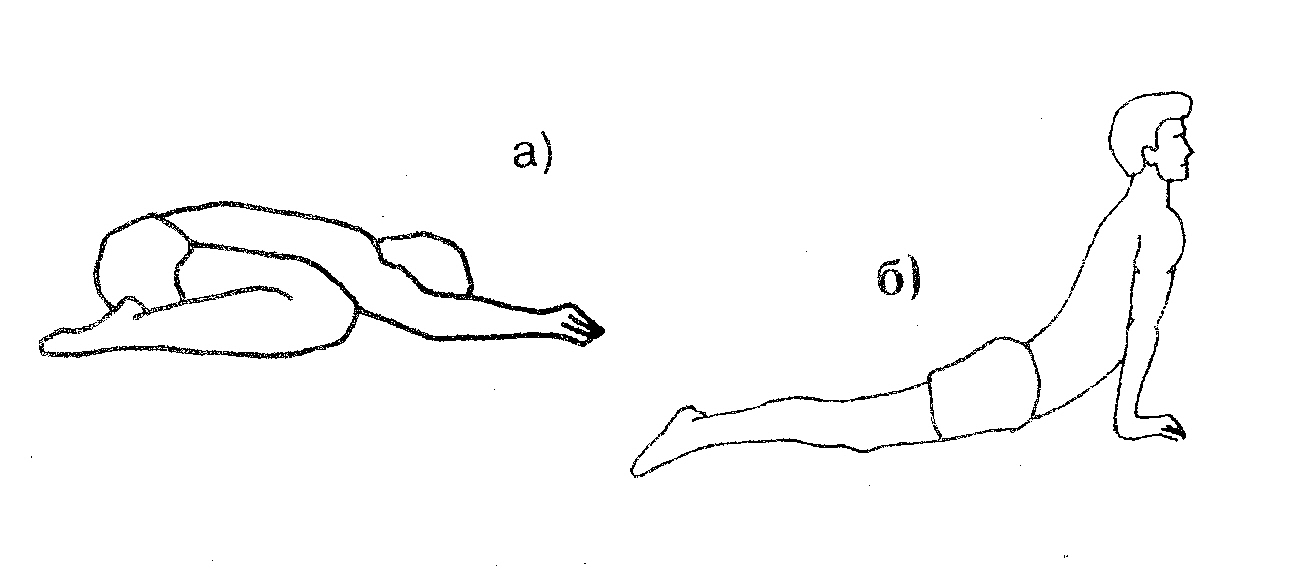
Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.



4) И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

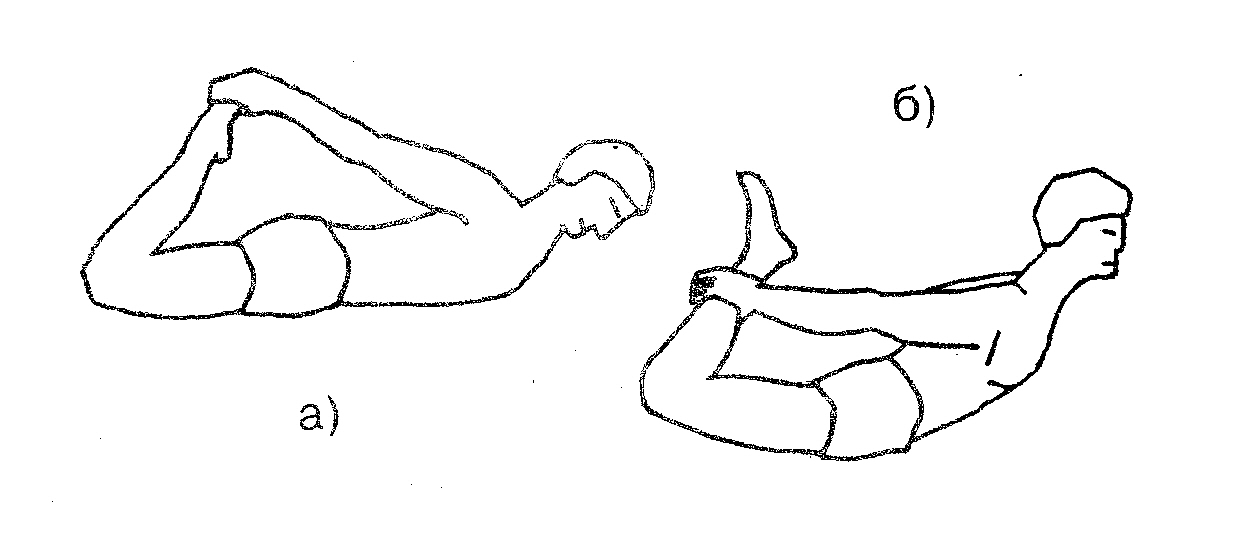
Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов. фиксация позы.



4) И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

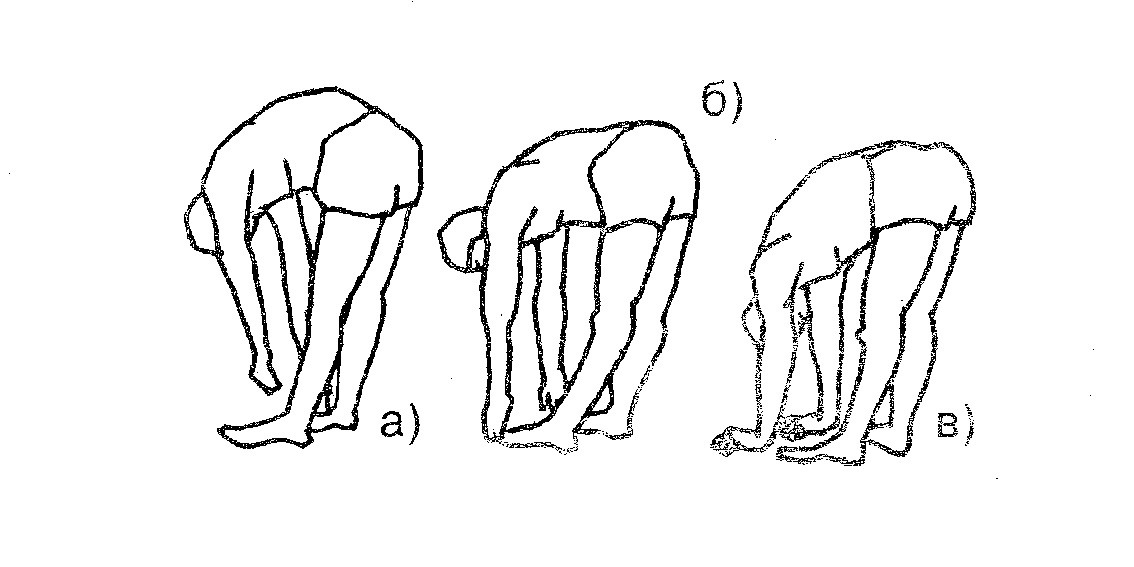


5) И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

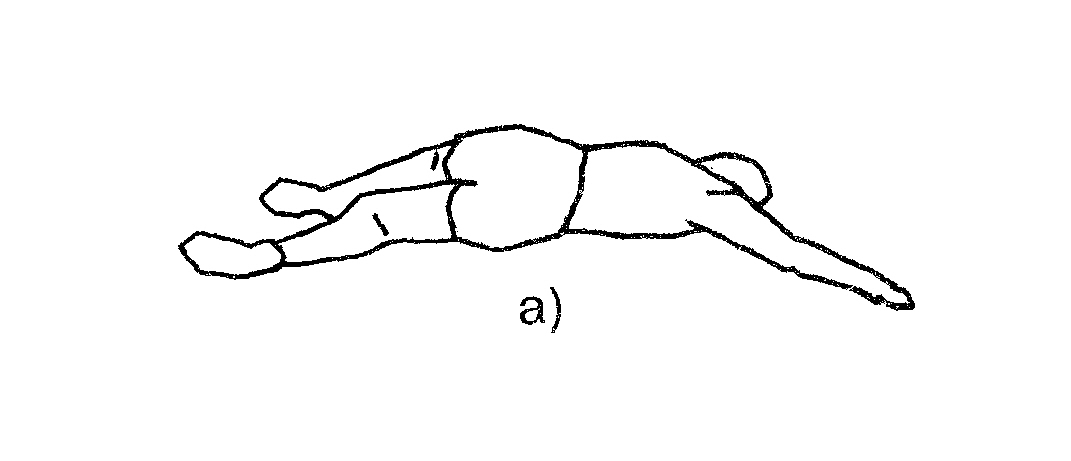
В) ладони на полу, фиксация позы.



6) И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;

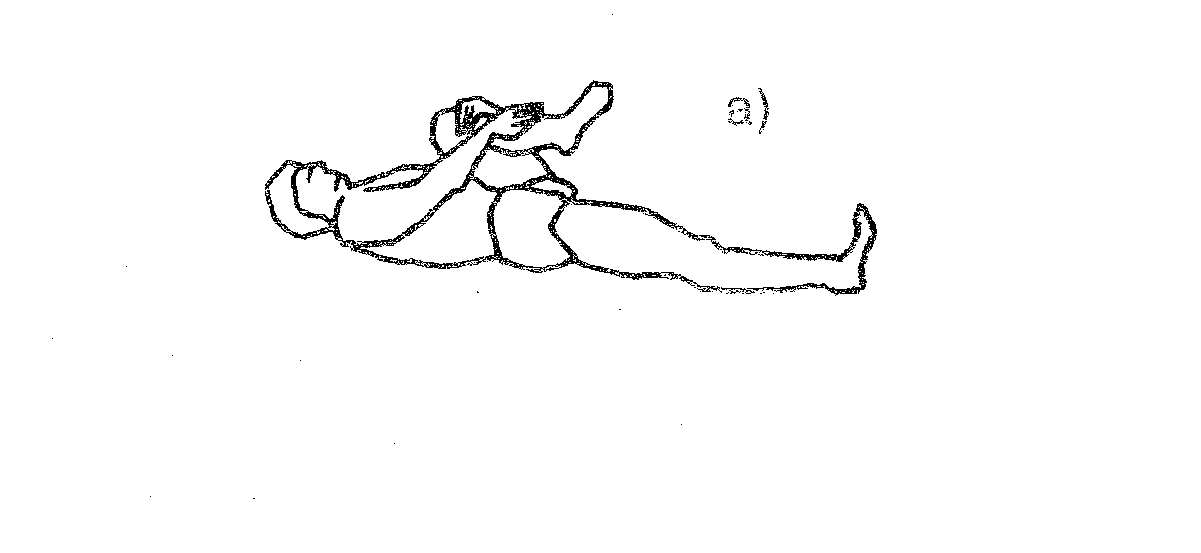
Б) то же левой ногой.



7)И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.



8) И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу,

В) в другую сторону.

*Литература*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина]. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 424 с. — Серия: Профессиональное образование.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**