

ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО

МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 ГРАММ

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Техника метания малого мяча включает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег.

Рассмотрим каждую фазу подробнее.

1. Держание снаряда.

Мяч удерживается пальцами метаемой руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку.

2. Разбег.

Данная фаза выполняется только при метании мяча с разбега.

Разбег выполняется обычным шагом с оптимальной скоростью. Его длина обычно составляет 6—12 шагов. В рамках этого урока мы будем тренироваться метать мяч с разбегом 4—5 шагов.

Перед броском спортсмен должен выполнить бросковые шаги, во время которых рука отводится назад.

3. Отведение снаряда назад.

Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге.

Корпус должен быть слегка наклонен назад. Есть несколько способов отведения руки при броске. Эффективной считается техника отведения мяча от плеча прямо-назад, при этом происходит одновременный поворот плеча в сторону броска и отведение руки назад.

Другой способ – движение руки вперед-вниз-назад.

4. Бросок

При броске метатель выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение, напоминающее натянутый лук. Далее происходит разгибание туловища и движение грудью вперед. В заключительной части происходит мощное движение предплечья и кисти руки, рука со снарядом проходит над плечом и снаряд выпускается из рук. Вес переносится на левую ногу.

5. Сохранение равновесия.

Для сохранения равновесия происходит перескок с левой ноги на правую.

ГТО Дзержинский район

