**ЗАНЯТИЕ № 4 (теоретическое).**

**Тема. Легкоатлетическое упражнение «Метание гранаты (мяча)**».

**Цель занятия.** Учить применять основные механизмы грамотного распределения специальных упражнений для обучения техники метания и применять предметные знания при разработке специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей**.**

**1. Запишите фазы движений при метании гранаты (малого мяча) и составьте и запишите по 3 упражнения для обучения техники метания гранаты (малого мяча) и развития силы рук.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
| Фазы движений при метании гранаты (малого мяч) |
| 1. |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
|  | Специальные упражнения для обучения техники метания |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| Специальные упражнения для развития силы рук |
| 1. |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

- структурная упорядоченность движений при описании специального упражнения для обучения техники метания;

- оптимальное соотношение специальные упражнения для развития физических качеств необходимых для этого вида;

- не более 3-5 упражнений на каждое задание.

3. Полнота, содержательность, информативность работы (все специальные упражнения должны быть выполнимы не требующие сложного оборудования и инвентаря, и все графы таблицы должны быть заполнены;

4. Грамотное построение стиля описания упражнения (смотри образец в табл. ниже).

**Образец**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Содержание упражнения | Графическое изображение | Методические указания при выполнении упражнений |
| Специальные упражнения для обучения техники метания |
|  | И.п. - ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. метание малого мяча в стену, а затем в мишень  | https://nashaucheba.ru/docs/35/34679/conv_1/file1_html_m7da42297.jpg | Круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3 —5 м. имитация.  |
|  | Специальные упражнения для развития физических качеств |
|  | И.п. Сед ноги вместе мяч за головой.1- маховое движение мячом (руками) вверх-вперед. Туловище слегка вперед. 2 - Бросок мяча из-за головы на дальность | https://studme.org/htm/img/14/1253/79.png | Вес мяча 2-3 кгСледить за осанкой.Бросок мяча производит-ся вверх-вперед. Тулови-ще сильно не наклонять вперед. |
|  | И.п. Стока на правом колене мяч за голову 1- маховое движение мячом (руками) вверх-вперед.2 - туловище наклоняется слегка вперед мяч выбрасывается вверх-вперед. | https://lh5.googleusercontent.com/proxy/TfCUdPJb8NY1HTOabd3vIsvHWMNRiJxO8bjZmZsO4qPbIa-fk0XVrZ65Pokt0c44jsuCR_k8NM47pqae2QBpZmIP=w1200-h630-p-k-no-nu | Вес мяча 2-3 кгЛевая нога согнута. носок левой стопы развернут к направлению броскаБросок мяча производит-ся вверх-вперед  |