

# Метание малого мяча

Акопян Тигран 9 А



# Введение

- Одним из средств физического подготовки школьников и молодежи является метание малых мячей. В соответствии со школьной программой метание малых мячей проводится на дальность с места и с разбега.

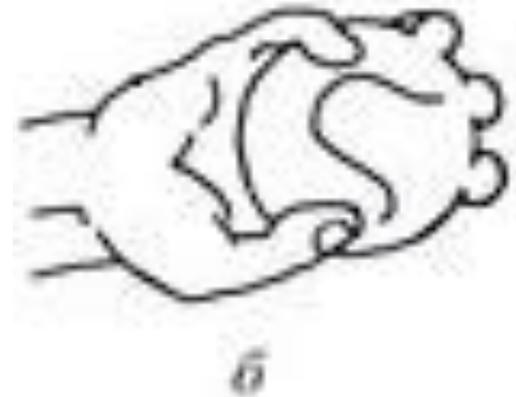
# Метание мяча с разбега

- Общая структура движения складывается из ряда фаз.



# Держание снаряда

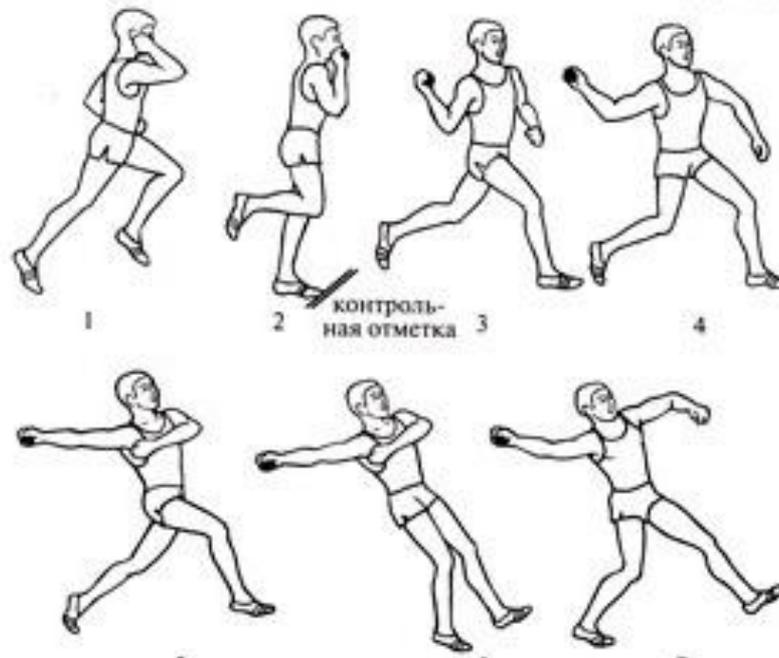
- Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку.



# Разбег

Разбег состоит из двух фаз:

- предварительной
- заключительной .



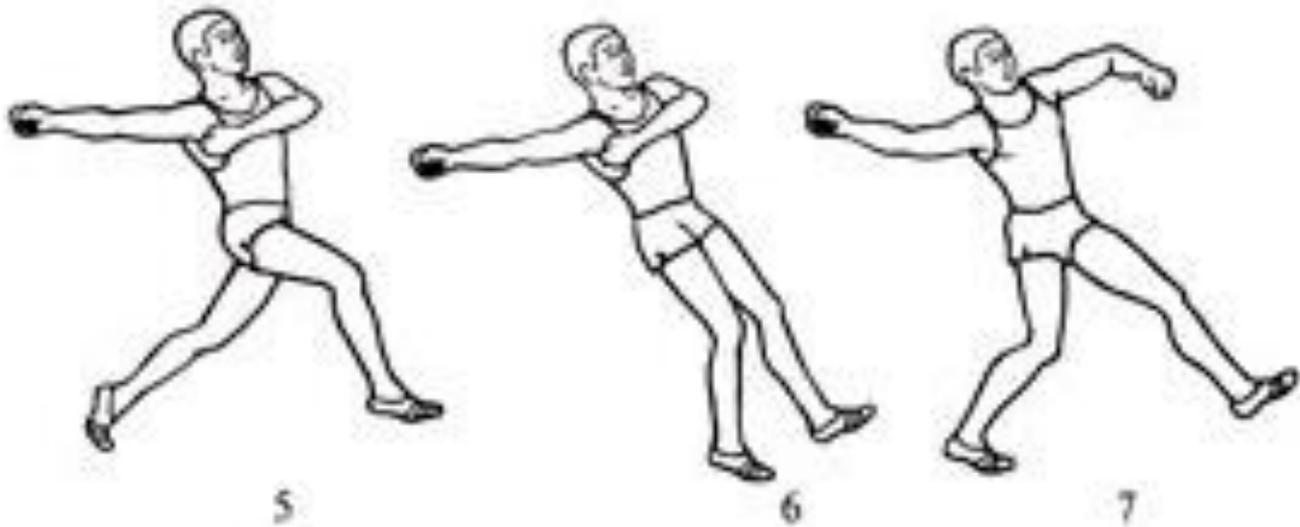
# Первая фаза

- *Первая (предварительная) фаза* разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки



# Вторая фаза

- *Вторая (заключительная) фаза разбега* начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие.



# Финальная часть

- Финальная часть включает в себя элементы финального усилия. В финальном движении необходимо скорость, набранную в разбеге, максимально увеличить в момент броска.



8



9



10

# Сохранение равновесия

- После выпуска снаряда для погашения инерции движения метатель производит перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска.

# Вывод

- При должном и качественном выполнении метания снаряда можно надеется на высокие результаты.

