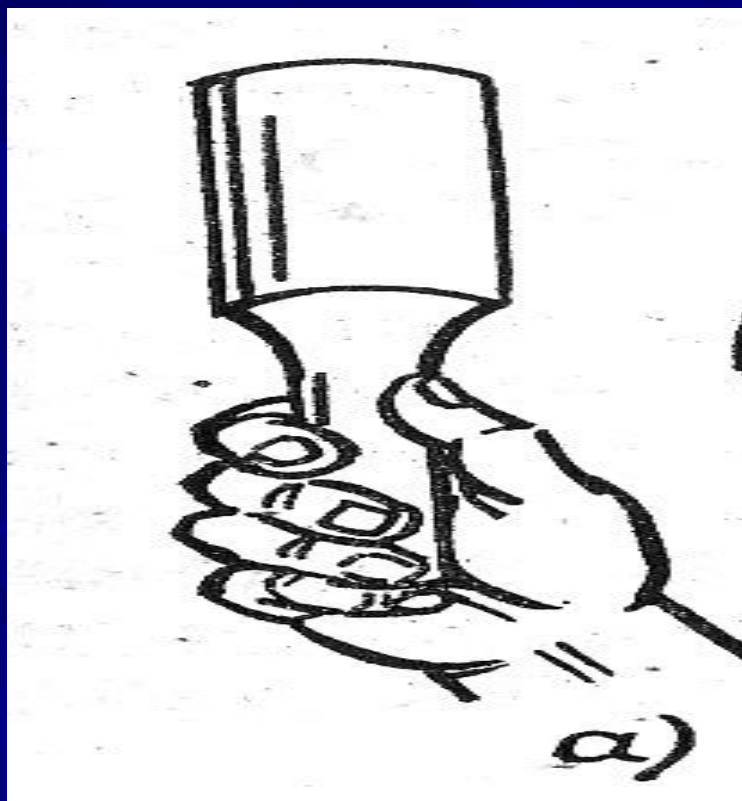


ПРЕЗЕНТАЦИЯ

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ

Метание гранаты – вид лёгкоатлетических метаний. Длина спортивной гранаты 23,6 см, диаметр ручки 3 см. длина ручки 10.5 см, диаметр тела гранаты 5 см, длина 10,5 см, длина скоса по оси ручки 2,6 см. Вес -700 г для мужчин, 500 г – для женщин, девушек и юношей. Гранату метают в коридор шириной 10 м. Оптимальный угол вылета 40 – 42 градуса. Засчитывают броски не выходящие за пределы коридора.



**Метание гранаты выполняется с места или с разбега. Наибольшая дальность броска достигается при метании с разбега.**

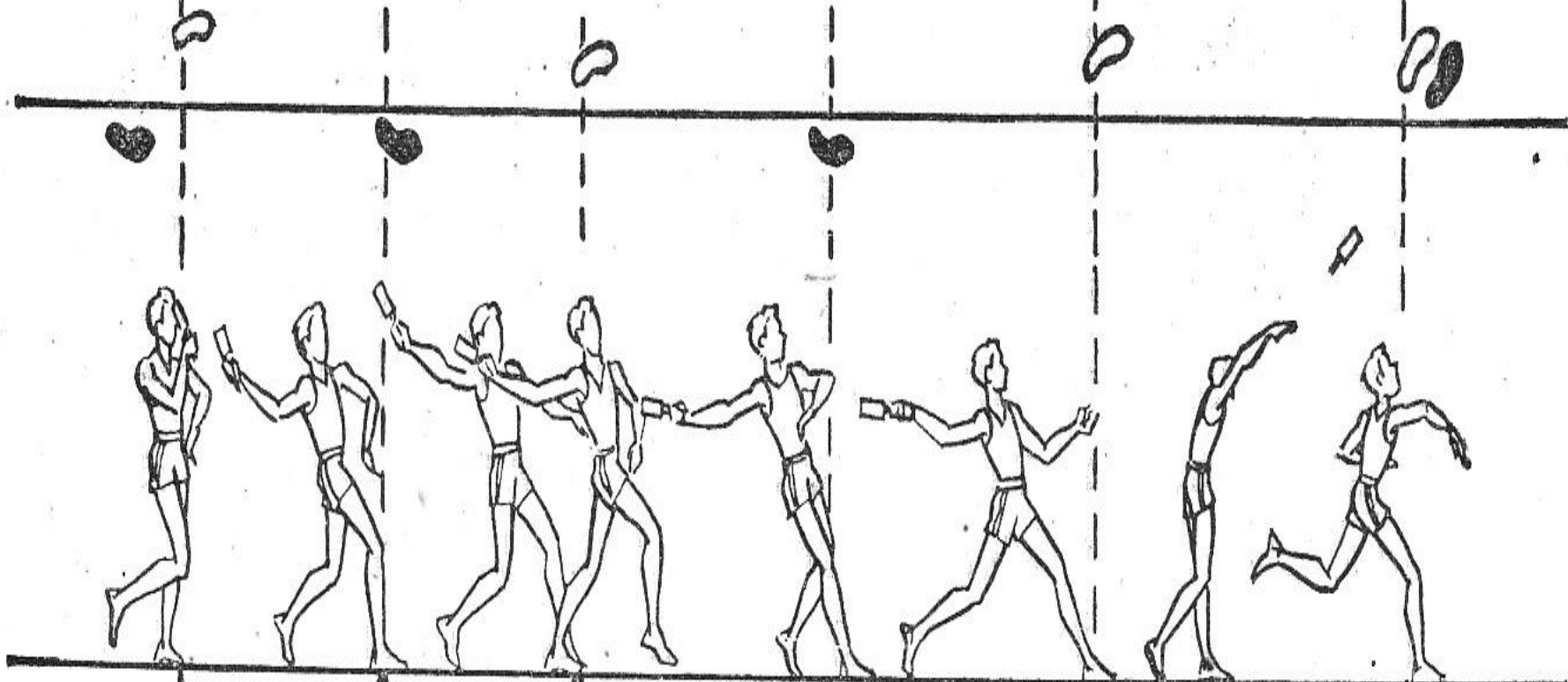
***Исходное положение метателя перед разбегом: Метатель удерживает гранату за нижнюю половину ручки, мизинец находится под её основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.***



**Разбег** состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15-20м); от контрольной отметки до планки(7-9м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет «обгон»снаряда и бросок. Разбег начинается лёгким бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой(при метании правой рукой), после чего начинается отведение и «обгон» снаряда. Шаги этой части принято называть бросковыми. Их может быть 4,6 и более. Отведение гранаты назад можно выполнять двумя способами: дугой вперёд – в низ - назад или прямо -назад. При первом бросковом шаге плечи поворачиваются вправо и немного наклоняются в ту же сторону, рука с гранатой начинает отведение. К концу второго бегового шага поворот плеч заканчивается и метатель оказывается в положении левым боком к направлению разбега. Рука с гранатой полностью отведена назад и выпрямлена. Третий шаг называют «скрестным», так как правая нога обгоняет левую и становится скрестно перед левой с пятки на внешнюю сторону стопы носком наружу. Метаящая рука остаётся выпрямленной.Плечи и таз развёрнуты вправо, левая рука согнута и располагается перед грудью.

К концу второго бегового шага поворот плеч заканчивается и метатель оказывается в положении левым боком к направлению разбега. Рука с гранатой полностью отведена назад и выпрямлена. Третий шаг называют «скрестным», так как правая нога обгоняет левую и становится скрестно перед левой с пятки на внешнюю сторону стопы носком наружу. Метающая рука остаётся выпрямленной. Плечи и таз развёрнуты вправо, левая рука согнута и располагается перед грудью. Четвёртый шаг выполняется левой ногой, которая, можно сделать несколько перескоков на ноге. Не касаясь планки. Равновесие сохраняется движениями рук и левой ноги как бы опережая действия правой, быстро выносятся вперёд и упруго ставится на пятку с последующим переходом на всю стопу носком внутрь. Заканчивая четвёртый шаг, спортсмен принимает исходное положение для выполнения финального усилия – «рывка». После броска для удержания равновесия метатель делает быстрый шаг правой ногой вперёд с поворотом носка внутрь и, сгибая ногу в коленном суставе, тормозит движение тела вперёд. При этом можно сделать несколько перескоков на ноге. Не касаясь планки. Равновесие сохраняется движениями рук и левой ноги.

Контрольная  
отметка



Первый шаг

Второй шаг

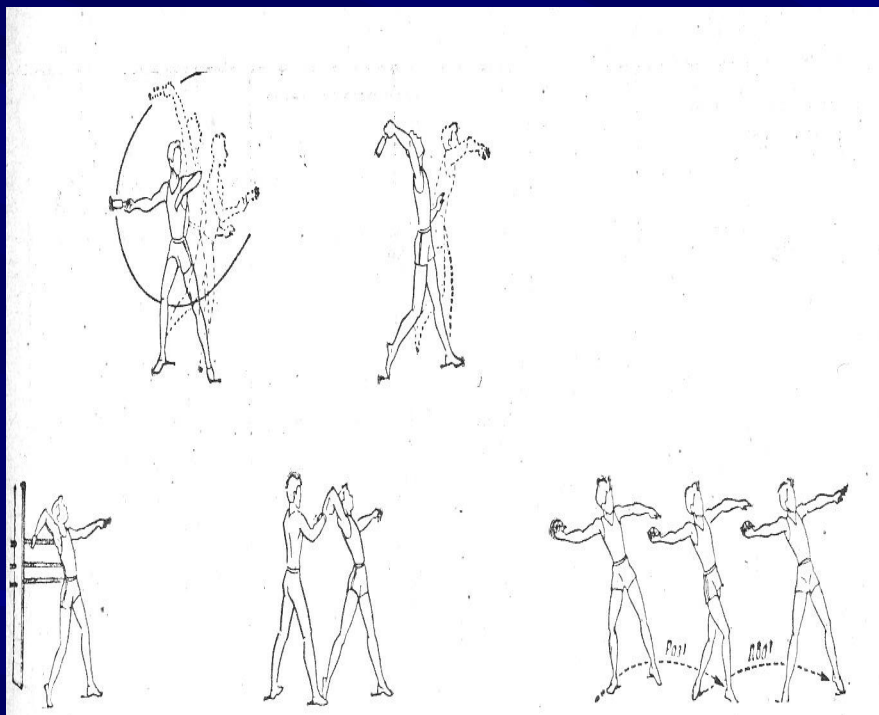
Третий шаг

Четвертый шаг

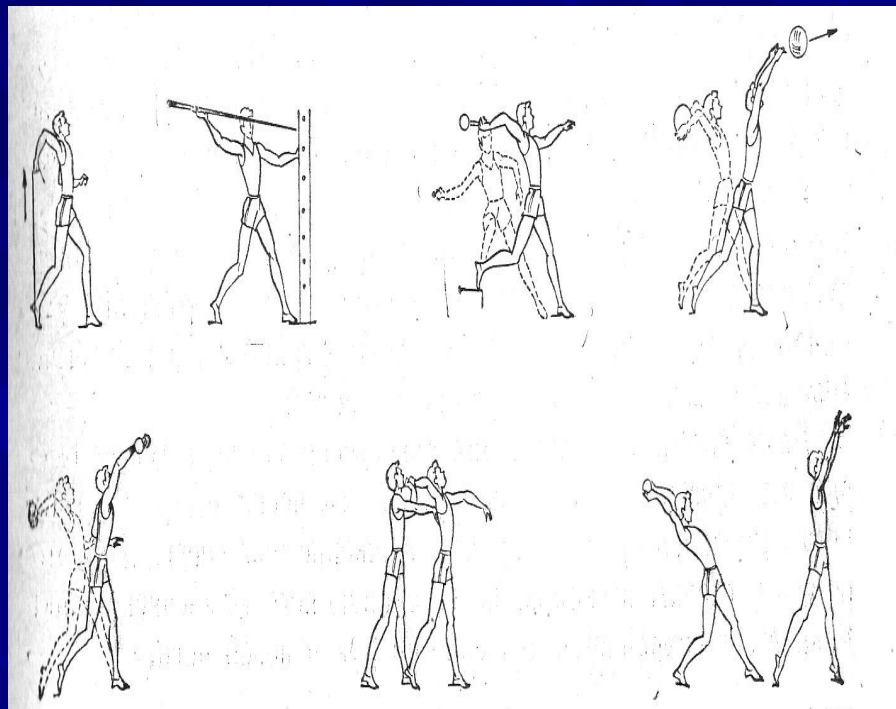
Бросок

Сохранение равновесия

## Упражнения для совершенствования техники метания гранаты



## Специальные упражнения метателя гранаты



ВЫПОЛНИЛ: ФИЛИППОВ.П.Н  
ГРУППА «4Т»