

## Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП

### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

### Метание мяча в цель

Описание техники. И. п.— встать лицом в направлении метания, левая впереди на всей стопе, правая сзади на передней части стопы, масса тела преимущественно на левой. Правая рука с мячом согнута в локтевом суставе и находится вверху на уровне головы, локоть опущен вниз, левая рука внизу.

За счет сгибания правой перенести массу тела с левой ноги на правую, одновременно с поворотом туловища вправо и отведением руки с мячом назад принять положение левым боком в сторону метания. При этом туловище несколько наклонить вправо, кисть метаемой руки со снарядом повернуть ладонью вверх, левую руку поднять в сторону-вперед, голову повернуть в направлении метания.

За счет активного разгибания правой и переноса массы тела с правой на левую ногу выйти в положение «натянутый лук» — левая полностью выпрямлена, правая слегка согнута в коленном суставе и ставится с носка. Локоть метаемой руки расположен в направлении метания на уровне головы, взгляд направлен вперед, подбородок приподнят — и резким хлестообразным движением руки со снарядом метнуть мяч вперед-вверх под углом примерно 40 °. При этом в момент выпуска снаряда обе ноги полностью выпрямить в коленных суставах. Для торможения звеньев тела после выпуска мяча с целью предотвращения заступа за линию броска левую ногу, стоящую впереди, согнуть в коленном суставе, туловище повернуть влево, левую руку отвести назад или выполнить перескок с левой на правую.