

Маршрутный лист занятий по предмету
«Физическая культура на традициях Кубанского казачества»
 в рамках внеурочной деятельности
 с 4.05.2020 по 7.05.2020

Педагог: Зубов Дмитрий Юрьевич

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Метание ножей	4.05 – 7-2 7.05 – 7-1	Техника метания ножей может быть спортивной, безоборотной, свободного стиля. Новичкам оптимально подойдет первый вариант, потому что он считается простым и легко выполнимым. Расстояние до мишени новичку – 3 метра, постепенно оно увеличивается и достигает 4-5 метров. Важно научиться правильно стоять и располагать тело/конечности во время броска, например, метание ножа «из-за головы» может стать начальным этапом обучения.	<p style="text-align: center;">Виды метательных ножей</p> <p>Нож, предназначенный для метания, может быть:</p> <p>легким (50-80 г, длина – 8-11 см), средним (120-200 г, длина – 200-250 см), тяжелым (200-300 г, длина – до 300 мм)</p> <p>https://youtu.be/BxBryVhay98</p> <p style="text-align: center;">Техника метания ножей</p> <p>https://youtu.be/C3Eu7YOwgdI</p> <p style="text-align: center;">Техника безопасности ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ</p> <p>Друзья! Это, возможно, самая главная страница на сайте, не проходите мимо нее и внимательно ознакомьтесь с простыми, но очень важными правилами: - Никогда (никогда, означает — НИКОГДА) — не метайте, если между Вами и стендом (мишенью) находится человек или животное. Нож, осколочивший от стенда, обладает большой разрушительной способностью ! Все «зрители» должны находиться ПОЗАДИ метящего или сбоку на безопасном расстоянии.</p>	<p style="text-align: center;">e-mail: dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>

			<ul style="list-style-type: none">- Запомните, отскок ножа может быть на несколько метров дальше, чем дистанции метания.- Не стойте спиной к стендам, когда метают другие, вОвремя замеченный зрением отскок ножа уберезет вас от травм.- Опасайтесь боковых отскоков (отскок ножа от края мишени вдоль стендов) !- Никогда не бегите к стенду (к мишени), пока не убедитесь, что в нее больше никто не метает после Вас.- Используйте только качественное снаряжение (ножи, стенды, одежда, обувь, иные метательные принадлежности, все должно быть надежное!). Осколки могут поранить не только Вас, но и окружающих.- Даже если вы метаете дома (в лесу, в пустыне ...) — НИКОГДА не забывайте, что каждый бросок может нанести повреждения и увечия.- Не метайте в переполненном зале (если на то нет дополнительных оснований), но если по другому — никак (например, раскидка перед соревнованиями) — СТРОГО соблюдайте правила очередности и подхода к стенду.- Разминайтесь !	
--	--	--	---	--