**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**

**Сценарий**

**проведения мастер-класса для родителей**

**по спортивному метанию ножа**

**Автор-составитель:**

методист

Матвеева Елена Валерьевна

**Самара, 2018**

**Сценарий**

**проведения мастер-класса для родителей по спортивному метанию ножа**

**Цель –** формирование здорового образа жизни, развитие высокой социальной активности, укрепление здоровья, практическое овладение обучающимися приемами спортивного метания ножа.

**Задачи:**

***Обучающие:***

* научить пользоваться различными методиками спортивного метания ножа;
* научить технике безопасности на занятиях по спортивному метанию ножа;
* познакомить с характеристиками ножей, используемых в спортивном метании.

***Развивающие:***

* развивать интерес и приобщать родителей обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
* развивать координацию движений, пластичность, моторико-двигательную память;
* развивать концентрацию внимания;
* развивать психологическую устойчивость.

**Место и время проведения**: 23 мая 2018 года – подростковый клуб по месту жительства «Фортуна» (пр. Кирова, 36а).

**Оборудование:** стенды для метания ножей, ножи для спортивного метания, мишени.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий (педагог-организатор клуба по месту жительства «Фортуна», руководитель ВПК «Дружина» Кошубин Д.В.):** Добрый день, дорогие любители спортивного метания ножа! Очень рад видеть здесь сегодня родителей своих воспитанников!

Немного о метании. Метание ножей является довольно древним приемом ведения боя и самообороны. В настоящее время интерес к этому искусству возрождается, поскольку оно получило свое развитие не только в подготовке профессиональных бойцов, но также в качестве вида спорта, который становится все более популярным. Спортивное метание ножа – захватывающий, необычный и интересный вид спорта!

Помимо необходимой меткости, точности движений и собранности спортивное метание ножа помогает развивать силу воли, концентрацию, хладнокровие в экстремальных ситуациях, вселяет уверенность в собственных силах.

В процессе тренировок и соревнований метатель приобретает повышенную остроту зрительных восприятий, быстроту и точность двигательных реакций, позволяющих умело и своевременно выполнять сложные по координации метательные движения. Учитывая различные дистанции и виды бросков, в состязаниях могут с успехом участвовать как мальчики, так и девочки различных возрастов, а также их родители.

Итак, начнем! Уважаемые родители, подходите ближе, смотрите и слушайте очень внимательно.

Основным видом ножа для спортивного метания считается утвержденная международной любительской спортивной федерацией «Универсальный бой», и сертифицированная государственными органами в 2010 году модель – «Unifight – pro».

Данный нож обладает следующими техническими характеристиками: Общая длина 200 – 300мм.; Длина клинка – 100 – 170мм.; Толщина обуха – 4-7мм.



Можете потрогать, подержать, рассмотреть. *(Родители рассматривают ножи).*

Далее рассмотрим **способы хвата ножа**. Хват ножа имеет определяющее значение для придания скорости вращения в четко определенной плоскости. Для спортивного метания ножа характерно, что нож должен являться как бы продолжением руки спортсмена. В отличие от других метательных видов спорта, при выполнении броска ножом пальцы рук не разжимаются, а, наоборот, создают оптимальные условия для свободного схода ножа. Отсюда и появляются различные виды хватов, обеспечивающих спортсмену стабильный и точный бросок.

Наиболее распространенным в спортивной практике является **хват за рукоять.** Особенность его состоит в том, что нож обхватывается тремя пальцами, контролирующими две трети рукояти, что значительно уменьшает силу трения при сходе, и находится в плоскости, перпендикулярной поверхности земли. В некоторых случаях контроль ножа может осуществляться двумя пальцами (щипковый хват).

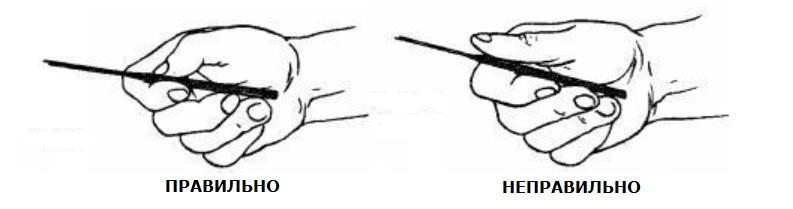
Нож вкладывается в кисть таким образом, чтобы он опирался в основание большого пальца и обхватывался фалангами большого, среднего и указательного пальцев. Безымянный палец и мизинец поджимаются в кулак, что позволяет кисти руки находиться в фиксированном состоянии, без напряжения.

При правильном хвате нож продолжает линию кисти и составляет с линией предплечья угол около 130-140 градусов. Особой разницы, в положении режущей кромки ножа – сверху или снизу – нет.

Аналогичным способом осуществляется хват и при броске за лезвие, за исключением того, что режущая кромка, при данном хвате направлена вовнутрь ладони во избежание порезов.

Еще одним хватом, используемым в спортивном метании ножа, является **хват «плашмя».**



При данном хвате нож находится в ладони таким образом, что четыре пальца удерживают рукоятку или лезвие снизу, а основание и фаланга большого пальца контролируют нож сверху.

В заключение можно отметить, что спортсмен вправе сам выбирать удобный ему хват для достижения наиболее высоких спортивных результатов.

Итак, родители! Взяли ножи. Попробовали разные виды хватов. Сделали несколько имитирующих движений бросков. И выбрали тот хват, который посчитаете удобным для себя. А чтобы сделать правильные метательные движения, надо встать в правильную стойку. *(Родители пробуют разные хваты ножа и одновременно смотрят и повторяют как встать в стойку).*

**Стойка (изготовка)** – поза, принимаемая метателем для выполнения броска, когда взаиморасположения частей тела обеспечивают равновесие и комфортность.

Стойка может быть:

1-разноименная

**В разноименной стойке** положение тела метателя относительно горизонтальной проекции мишени находится под углом 45 градусов. Нога, разноименная с рукой, удерживающий нож, находится впереди. Стопы ног параллельны.

2-одноименная

Основное отличие **одноименной стойки** в том, что рука, выполняющая бросок, находится впереди с одноименной ногой.

3-фронтальная

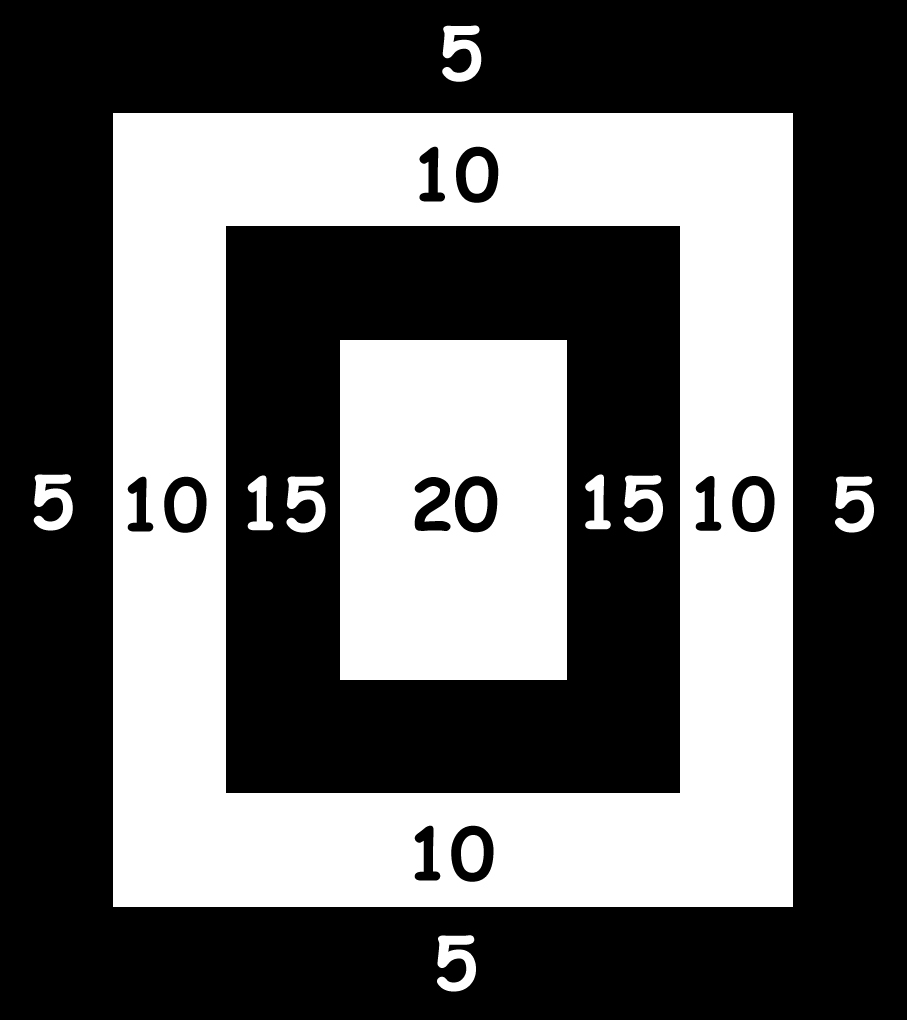
Во **фронтальной стойке** линия, соединяющая ноги метателя, расположена параллельно мишени, ступни расположены параллельно, на ширине плеч, колени чуть согнуты и зафиксированы, позвоночник прогибается настолько, насколько это необходимо для придания данному положению устойчивого равновесия без лишнего напряжения мышц.

Каждая из таких стоек может быть узкой или широкой и в дальнейшем приобретает индивидуальный характер.

Родители! Попробуйте каждую из стоек и определите, какая вам больше подходит. *(Родители продолжают пробовать разные стойки и хваты).*

А теперь рассмотрим **мишень** для спортивного метания.

Существует несколько разновидностей мишений для метания ножей. Классическая мишень «Унифайт» имеет четыре зачетные зоны. Самая маленькая — прямоугольник размером 12 на 8 см, за попадание в который дается 20 очков. Самая большая – 36 на 27 см (5 очков). Еще две зачетные зоны (15 и 10 очков) расположены посередине.



Ну а теперь выполним бросок. Дистанция, с которой мы будем сегодня метать ножи, 3 метра. Она отмечена вот этой белой линией, за которую заступать нельзя. А теперь слушаем мою команду:

* На счет «раз» - принять исходное положение.
* На счет «два» - выполняется замах. При этом необходимо обратить внимание на угол сгиба руки в локтевом суставе и перенос центра тяжести на заднюю ногу.
* На счет «три» - рука выпрямляется в направлении цели, с одновременным поворотом туловища. При этом рука не должна опускаться ниже уровня мишени; кисть руки находится в вертикальной плоскости; свободная рука осуществляет реверсивное движение назад (для сохранения равновесия); центр тяжести переносится на переднюю, слегка согнутую ногу.
* На счет «четыре» - задняя нога отрывается от пола, за счет чего рука, выполняющая движение, протягивается вперед, как бы дотягиваясь за летящим ножом, сопровождая его в цель.

Родители по команде выполняют серию бросков из трех ножей. Потом по команде подходят к мишеням, проверяют, подсчитывают очки. Педагог указывает на ошибки, допущенные каждым при метании. Далее снова выполняют очередную серию бросков.

На протяжении всего мастер-класса воспитанники клуба показывают родителям как нужно правильно выполнять те или иные упражнения под руководством педагога. И сам педагог также показывает упражнения.

**Список использованной литературы:**

1. Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М.Терра. Спорт 2010г.
2. Колосов А., Лукаш И. Спортивное метание ножей. Учебно-методическое пособие. М., 2015
3. «Метание ножей», практическое руководство. М., 2011г.
4. Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 2013г.
5. Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация «Русский бой» М.,2016г.
6. Электронный ресурс – studopedia.su

Приложение 1



