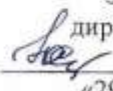


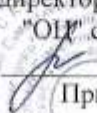
Министерство образования Самарской области

Отраденское управление МО СО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
физической культуры  
Руководитель ШМО  
 /Семёнов С.В./  
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМС  
Заместитель  
директора по УВР  
 /Старкова Ю. В./  
«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Исполняющий обязанности  
директора ГБОУ СОШ № 2  
"ОЦ" с. Кинель Черкассы  
 /Родионова И.Р./  
Приказ № 01-139/1-од  
от «29» 08 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА "АЛЬФА"**

(ID 8337940)

**модуль «Спортивное метание ножа»**

для обучающихся 9 классов

с. Кинель-Черкассы, 2025

## **Пояснительная записка**

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.

Качества, которые воспитываются у детей, овладевающих метанием, важны для всех, кто хочет получить гармоничное физическое и психическое развитие, хорошую координацию, глазомер, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением.

Игровой характер соревновательных ситуаций делает метание ножа необычайно привлекательным, зрелищным и демократичным.

Правила соревнований, утвержденные международной и общероссийской спортивными федерациями «Универсальный бой», одинаковы для всех участников. Поэтому успех главным образом зависит от способностей, знаний, воли и настойчивости обучающегося, его упорного труда на тренировках.

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.

Занятия и соревнования по спортивному метанию ножа не требуют сложного технического оборудования, и возможны не только в залах, но и на открытых площадках.

Овладение специальными двигательными навыками метания требует большого внимания, точности и хорошей психической устойчивости к внешним и внутренним раздражителям.

В отличие от большинства единоборств, где спортсмены участвуют в непосредственной борьбе друг с другом, в спортивном метании ножа идет поединок «с самим собой».

При выполнении упражнений и на соревнованиях очень важно умение обучающихся преодолевать трудности, не разочаровываться от неудачных бросков и постоянно сохранять стремление к дальнейшему совершенствованию. Эти требования обязывают обучающихся систематически работать над улучшением своей техники и соревновательной тактики, совершенствовать моральные и волевые качества личности: настойчивость, целеустремленность, выдержку, самообладание, организованность, дисциплину.

Регулярные занятия спортивным метанием ножа укрепляют костно-связочный аппарат, увеличивают силу, выносливость, эластичность мускулатуры, развивают центральную нервную систему, совершенствуют координацию движений.

Программа по обучению спортивному метанию ножа относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа переработанная и дополненная.

**Цель:** практическое овладение обучающимися приемами спортивного метания ножа.

**Задачи обучающие:**

- Научить пользоваться различными методиками спортивного метания ножа;
- Научить технике безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножа;
- Познакомить с характеристиками и названиями ножей, используемых в спортивном метании другими федерациями и странами.
- Научить грамотно работать с полученной информацией.

**Задачи развивающие:**

- Развивать интерес и приобщать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать природные способности обучающегося: координацию движений, пластичность, моторико - двигательную память;
- Развивать самостоятельность;
- Развивать концентрацию внимания.

**Задачи воспитательные:**

- Воспитывать трудолюбие и самодисциплину;
- Воспитывать умения согласовывать свои действия с действиями других обучающихся;
- Воспитывать волю, терпение, выдержку, настойчивость.

**Ожидаемые образовательные результаты.**

Повышение показателей физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), повышение показателей технико-тактической подготовки, теоретической подготовки. По окончании обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Выполнять нормативы I, II и III юношеских разрядов.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- успешная аттестация;
- успешные выступления в соревнованиях;
- результаты контрольных и рейтинговых соревнований.

Формой организации обучающихся являются занятия.

**Режим занятий:**

Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

Кроме групповых занятий проводится индивидуальная работа с каждым занимающимся. Её цель - опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**

В секцию спортивного метания ножа принимаются подростки в возрасте от 14 до 16 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Физические нагрузки, получаемые обучающимися в процессе занятий, весьма велики и требуют врачебного контроля. Поэтому предусмотрен врачебный контроль не реже 2-х раз в учебный год.

**Учебно-тематический план первого этапа обучения**  
**(1 год обучения)**

| №                   | Название темы                                                        | Количество часов |          |           |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|                     |                                                                      | теория           | практика | всего     |
| 1                   | Вводное занятие                                                      | 1                |          | 1         |
| 1.1                 | Единая спортивная классификация, спортивные разряды.                 | 2                |          | 3         |
| 1.2                 | Краткие сведения о строении и функциях организма                     | 2                |          | 2         |
| 1.3                 | Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях | 2                |          | 2         |
| 2                   | Общефизическая подготовка                                            |                  | 7        | 7         |
| 3.                  | Специальная физическая подготовка                                    |                  | 5        | 5         |
| 4.                  | Технико-тактическая подготовка.                                      |                  | 8        | 8         |
| 5.                  | Психологическая подготовка.                                          |                  | 3        | 3         |
| 6.                  | Рейтинговые и контрольные соревнования.                              |                  | 3        | 3         |
| 7.                  | Контрольно-переводные испытания                                      |                  | 1        | 1         |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                      |                  |          | <b>34</b> |

## **Содержание обучения.**

### **Тема 1.**

Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале.

### **Тема 2.**

Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

### **Тема 3.**

Специальные упражнения на развитие плечевого пояса. Специальные упражнения на развитие точности. Специальные упражнения на укрепление суставов. Специальные упражнения на развитие скорости. Специальные упражнения на развитие равновесия.

### **Тема 4.**

Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 1.5-2 м. метание с фиксированной дистанции 3 м. метание ножа «слабой» рукой. Метание с промежуточной дистанции 4 м. метание с фиксированной дистанции 5 м. метание разными способами. Выполнение зачетных серий. Тактическая подготовка.

### **Тема 5.**

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

### **Тема 6.**

Рейтинговые и контрольные соревнования.

### **Тема 7. Контрольно-переводные испытания.**

## **Методика обучения.**

Для совершенствования физической подготовленности в практике тренировок применяются как общепедагогические методы, так и специальные. К ним относятся:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

**Метод регламентированного упражнения** предусматривает:

- твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля над воздействием нагрузки).

Этот метод имеет множество конкретных вариантов при общем целевом назначении - обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленно воздействовать на развитие определенных физических качеств и способностей. Варианты метода регламентированного упражнения различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха.

В *равномерном варианте* этого метода упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью.

Примерами использования этого варианта тренировок могут служить упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Для *переменного варианта* характерно постоянное изменение интенсивности действий. Большинство специальных и специально - подготовительных упражнений выполняются в переменном темпе.

Особенность *повторного варианта* состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-нибудь прием с перерывами для отдыха с одинаковой или разной длительности.

Сущность интервального варианта заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

Иногда возникает необходимость соединять особенности разных вариантов для того, чтобы обеспечить более полное соответствие содержания задачам занятия. В таких случаях используются *комбинированные методы*.

Свое место среди методов регламентированного упражнения занимает круговая тренировка. Основой осуществляемого в ней подхода является серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной задачей (например: развитие скоростных качеств). В круговом методе тренировки последовательно и достаточно длительно выполняется ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно выполняется в половину максимальных возможностей. После каждого круга отдых около минуты. Затем прохождение очередного круга. Круговая тренировка продолжается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся от 15 до 40 минут.

**Игровой метод** - может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация трудовых, бытовых, боевых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного занятия. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота мышления и ориентировки, находчивость, самостоятельность и др. Спортивное метание ножа зрелищный вид спорта, но тренировочный процесс является достаточно долгим и монотонным. Чтобы разнообразить его, используем следующие приемы: метание различными способами – сидя, стоя на одном колене, лежа на спине, метание с разворотом на 180 градусов, после выполнения кувырков, прыжков, кульбитов. Все эти приемы направлены не только на разнообразие, но и на всестороннее понимание процесса метания.

Игровой метод можно применять и для воспитания коллективизма, дисциплины и других нравственных и психических качеств. Для формирования психических качеств используем упражнения такие как «ворота», «папа Карло», «римская терция», «соло» и др.

**Соревновательный метод** используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода - упорядоченное соперничество за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений и навыков в усложненных условиях для воспитания физических и морально-волевых качеств.

Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

**Словесные и сенсорные методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, определить задание. Можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки;
- словесного отчета и др.

Посредством *сенсорных методов* обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании принимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховое, а также мышечные ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра видеоматериалов;
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений и др.

### **Организация учебного процесса. Формы обучения**

Каждое занятие начинается с построения. Цель построения – проверка готовности обучающихся к занятию и проверка наличия оборудования. Затем педагог знакомит учащихся с темой занятия и дает необходимую информацию с учетом этапа и учебного года обучения.

Основной формой обучения в секции спортивного метания ножа является учебно-тренировочное занятие продолжительностью два академических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, аттестация по итогам обучения за год, показательные выступления и др.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к помещениям для занятий физкультурно-спортивной направленности.

### **Спортивный инвентарь**

Основной спортивный инвентарь-нож. Основными критериями выбора ножа для метания являются балансировка, вес, размер, форма и качество стали. Нож должен быть цельнометаллический. Рукоять и клинок должны быть выполнены в форме единой пластины.

Мишень. Используются стенды для метания ножей, изготовленные из торцевой части дерева, нарезанного на 20-25 см. Используются все породы древесины, имеющейся в средней полосе России.

Одежда метателя должна отвечать безопасности. Должна быть из плотной ткани. На ногах спортивная обувь с жестким верхом.



| № урока                                                       | № урока в теме | Тема урока                                                           | Дата | КЭС | Контролируемые элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | КПУ | Контролируемые проверяемые умения |
|---------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| Введение в предмет (8 часов)                                  |                |                                                                      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                   |
| 1                                                             | 1              | Введение в предмет                                                   |      |     | Знать: задачи предмета; цель его изучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                                   |
| 2                                                             | 2              | Техника безопасности на занятиях.                                    |      |     | Знать ТБ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                                   |
| 3                                                             | 3              | Правила поведения в зале.                                            |      |     | Знать правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                                   |
| 4                                                             | 4              | Первая медицинская помощь.                                           |      |     | Правила оказания первой помощи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                   |
| 5                                                             | 5              | Единая спортивная классификация, спортивные разряды.                 |      |     | Виды разрядов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |                                   |
| 6                                                             | 6              | Краткие сведения о строении и функциях организма                     |      |     | Строение организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |                                   |
| 7                                                             | 7              | Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях |      |     | Траектории полета ножа в мишень 3м., 5м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                                   |
| 8                                                             | 8              | Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях |      |     | Траектории полета ножа в мишень 3м., 5м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                                   |
| Общефизическая подготовка и специальные упражнения (20 часов) |                |                                                                      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                   |
| 9                                                             | 1              | Упражнения для мышц кистей и пальцев.                                |      |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);</li> <li>- вращение кистей рук сжатых в замок;</li> <li>- медленное сжатие пальцами рук теннисного мяча или резинового кольца;</li> <li>- вращение гимнастической палочки вокруг оси лучезапястного сустава, во внешнюю и внутреннюю сторону;</li> <li>- упор на кончиках пальцев, стоя наклонно к стене;</li> </ul> |     |                                   |
| 10                                                            | 2              | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.                           |      |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимания в упоре лежа;</li> <li>- вращение рук в локтевом суставе в различных направлениях;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |                                   |

|    |   |                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|----|---|--------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |   |                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 11 | 3 | Специальные подготовительные упражнения                |  |  | необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки.                                                                                                                      |  |  |
| 12 | 4 | Упражнения для формирования скоростно-силовых качеств. |  |  | метание набивного мяча: - из-за головы вперед – вверх;<br>- над головой назад;<br>- выталкивание мяча от подбородка вперед;<br>- метание из-за головы вверх из положения сидя.<br>- бросок мяча назад двумя руками через голову. |  |  |
| 13 | 5 | Упражнения для развития стабильности броска.           |  |  | умение на протяжении длительного времени сохранять одинаковую скорость и силу броска.                                                                                                                                            |  |  |
| 14 | 6 | Упражнения на произвольное мышечное расслабление       |  |  | Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием для точного и стабильного метания                                                                                                                             |  |  |
| 15 | 7 | Базовые стойки                                         |  |  | стойка (изготовка) – поза, принимаемая метателем для выполнения броска, когда взаиморасположения частей тела обеспечивают равновесие и комфортность                                                                              |  |  |
| 16 | 8 | Упражнения по формированию правильного схода ножа.     |  |  | Сход ножа из ладони осуществляется за счет ускорения, создаваемого рукой, положения пальцев, обеспечивающих выскальзывание ножа, и фиксированного положения кисти в конечной фазе броска.                                        |  |  |

|    |    |                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|----|----|----------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 17 | 9  | Упражнения по формированию движения          |  |  | общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно–конструктивный и расчленено–конструктивный.                                                                                                                                 |  |  |
| 18 | 10 | Формирование стабильности и скорости броска. |  |  | Особенностью спортивного метания ножа является то, что нож должен не только попасть в цель, но и воткнуться в нее, поэтому такое качество, как стабильность, является ключевым в подготовке спортсмена.                                                  |  |  |
| 19 | 11 | Формирование точности броска                 |  |  | Основным условием достижения высоких результатов в спортивном метании ножа является точность попадания в цель. Критерием оценки выступления спортсмена является количество набранных очков при результативном попадании в установленную Правилами мишень |  |  |
| 20 | 12 | Формирование точности броска                 |  |  | Основным условием достижения высоких результатов в спортивном метании ножа является точность попадания в цель. Критерием оценки выступления спортсмена является количество набранных очков при результативном попадании в установленную Правилами мишень |  |  |
| 21 | 13 | Формирование точности броска                 |  |  | Основным условием достижения высоких результатов в спортивном метании ножа является точность попадания в цель. Критерием оценки выступления спортсмена                                                                                                   |  |  |

|                                     |    |                                            |  |  |                                                                                                             |  |  |
|-------------------------------------|----|--------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                     |    |                                            |  |  | является количество набранных очков при результативном попадании в установленную Правилами мишень           |  |  |
| 22                                  | 14 | Особенности работы на различных дистанциях |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
| 23                                  | 15 | Бросок ножа дистанция 3 метра              |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
| 24                                  | 16 | Бросок ножа дистанция 3 метра              |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
| 25                                  | 17 | Бросок ножа дистанция 3 метра              |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
| 26                                  | 18 | Бросок ножа дистанция 5 метра              |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
| 27                                  | 19 | Бросок ножа дистанция 5 метра              |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
| 28                                  | 20 | Бросок ножа дистанция 5 метра              |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
| Психологическая подготовка (3 часа) |    |                                            |  |  |                                                                                                             |  |  |
| 29                                  | 1  | Морально-волевая подготовка                |  |  | Подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее                              |  |  |

|                                                     |   |                               |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------|---|-------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                     |   |                               |  |  | значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим. |  |  |
| 30                                                  | 2 | Психологическая подготовка    |  |  | Формирование интереса и любви к спортивному метанию ножей, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.                                                                                       |  |  |
| 31                                                  | 3 | Дыхательные упражнения        |  |  | Упражнения на дыхание, для восстановления пульса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| Практика по метанию ножей на дистанции 3 и 5 метров |   |                               |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| 32                                                  |   | Бросок ножа дистанция 3 метра |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 33                                                  |   | Бросок ножа дистанция 5 метра |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

|    |  |                               |  |  |                                                                                                             |  |  |
|----|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 34 |  | Бросок ножа дистанция 3 метра |  |  | Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. |  |  |
|----|--|-------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### **Литература для педагога:**

- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС. 1967г.
- Гарри К.Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт,2000г.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
- Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М.Терра. Спорт 2000г.
- «Метание ножей», практическое руководство. М., 2001г.
- Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Издательство ООО «Копи - центр Исток». Воронеж, 2005г.
- Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 20025г.
- Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация «Русский бой» М.,20024г.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2024г.