

План работы детского объединения ВПК «ЗаЩИТник»

Дата: 30.12.2020 года

Время по расписанию: Среда: 16.15-16.55; 17.05-17.45; 17.55-18.35

Тема занятия	«Техника безопасности. Боевые стойки» (3 часа)
Содержание занятия:	<p>Задание:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ознакомится с материалом в картинках2. Просмотреть ролик https://vk.com/videos-78357393?z=video-78357393_456239067%2Fclub78357393%2Fpl-78357393_-23. 2. Пройти опрос https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_460%2Fall
	<p>В рамках данной дисциплины мы продолжаем:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Укрепляем общефизическое состояние, выполняем разминку  <p>2. Техника безопасности на занятиях</p>

I. Общие требования безопасности

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

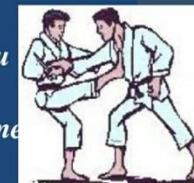


IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом

тренеру-преподавателю.

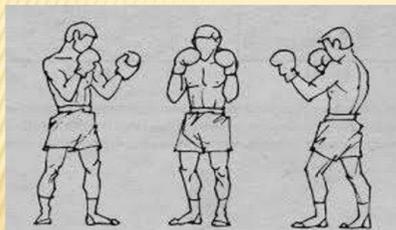
4.2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.



3. Отрабатываем основные стойки

УРОК 3. СТОЙКА

БОЕВАЯ СТОЙКА – ОПТИМАЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПРИ КОТОРОМ БОЕЦ ВЫПОЛНЯЕТ КАКИЕ-ЛИБО ДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОЕДИНКА. ОТ ПРАВИЛЬНОСТИ ОСВОЕНИЯ БОЕВОЙ СТОЙКИ ЗАВИСИТ И ОСВОЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ.



ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ

УДАР РУКОЙ ПРЯМО

Из положения готовности к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впередистоящую ногу (а), и с разворотом туловища нанести удар кулаком (б) или основанием ладони (в)



УДАРЫ РУКОЙ СБОКУ, СНИЗУ, СВЕРХУ

Наносятся из положения готовности к бою кулаком (основанием пальцев) (а, б) и тыльной частью (в), ребром ладони (г) и локтем (д)



ЗАЩИТА ОТБИВОМ РУКОЙ

Выполняется из положения готовности к бою резким движением навстречу удару или сбоку по руке противника, наносящий удар, предплечьями, кулаком, ребром ладони вверх (а), внутрь (б), наружу (в) и вниз-наружу (г)



ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ НОГИ

Из положения готовности к бою перенести тяжесть тела на заднюю стоящую ногу и быстро подставить стопу (а), каблук (б) или бедро (в) другой ноги под удар противника: ногой сверху или прямо

	1. 4. Просмотреть ролик https://vk.com/videos-78357393?z=video-78357393_456239067%2Fclub78357393%2Fpl - 78357393 -2
	Инструменты для использования: Ноутбук или телефон
Практическая работа: <i>(образец)</i>	<i>Практические знания:</i> Пройти опрос  https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_460%2Fall
Форма обратной связи	Результаты опроса