

УДК 355.23  
ББК Ц 4,6(2) 36  
К88

Рецензент –

доцент кафедры физической подготовки Рязанского высшего  
воздушно-десантного командного училища  
имени генерала армии Ф. В. Маргелова  
кандидат педагогических наук, доцент *С. М. Лаговский*

**Катанский С. А.**

К88      Физическая культура. Ч. 5. Метание спортивного и холодного  
оружия : учеб-метод. пособие / С. А. Катанский, Д. А. Кустов,  
Н. С. Жуков. – Рязань : РВВДКУ (ВИ), 2015. – 76 с.

В учебном пособии подробно отражены особенности обучения метанию ножа и предметов различной конфигурации в цель методом поэтапного формирования двигательного навыка.

В пособии изложена последовательность изучения и совершенствования различных технических действий, даны примерные планы проведения занятий, правила техники безопасности на местах проведения занятий, описание специальных стендов для метания и правила сдачи нормативов по метанию ножа.

Пособие написано в соответствии с действующей учебной программой и тематическим планом дисциплины «Физическая культура» для курсантов Рязанского высшего воздушно-десантного командного училища и специальных факультетов.

Допущено ученым советом училища в качестве учебного пособия 19 ноября 2014 г., протокол № 13.

УДК 355.23  
ББК Ц 4,6 (2) 36  
© РВВДКУ, 2015

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Обучение метанию ножа методом поэтапного формирования двигательного навыка.....	6
1.1 Оборудование площадок и стендов для метания холодного оружия.....	6
1.2 Дистанции для тренировки метания ножа.....	7
1.3 Параметры метательного ножа.....	8
1.4 Хваты ножа.....	8
1.5 Биомеханические принципы метания ножа в цель.....	9
1.6 Основные элементы техники метания.....	10
1.7 Стойки, используемые в метании ножа.....	11
1.8 Способы метание ножа из различных стоек.....	13
1.9 Техника безопасности.....	17
1.10 Методика изучения поэтапного формирования двигательного навыка при обучении метанию ножа.....	18
1.11 Разминка.....	21
Глава 2. Примерные занятия по метанию ножа с выхватыванием в паре с партнёром.....	23
Глава 3. Обучение метанию пластин различной конфигурации в цель.....	30
3.1 Размеры и формы пластин, хваты, способы метания, дистанции.....	30
3.2 Параметры и боевые свойства метательных пластин.....	31
Глава 4. Сюрикен. Техника метания.....	33
4.1 Способы хвата.....	35
4.2 Подводящие упражнения.....	36
4.3 Развитие точности.....	37
4.4 Примерные занятия по метанию сюрикенов в паре с партнёром.....	39
Глава 5. Метательные заточки.....	50
5.1 Методы хвата заточек.....	50
5.2 Биомеханика метания.....	52
5.3 Примерные занятия по обучению метанию заточек.....	52
Список литературы.....	60
Приложение А Примерный план-конспект проведения занятия по обучению метанию ножа .....	62
Приложение Б Примерный план-конспект проведения занятия по обучению метанию прямоугольной пластины.....	66
Приложение В Примерный план-конспект проведения занятия по обучению метанию заточек .....	70
Приложение Г Правила сдачи нормативов по метанию ножа.....	73