**Что такое единоборства?**

*Единоборства* — спортивные дисциплины, где противники вступают в борьбу один на один. Цель при этом — при помощи приемов, в соответствии с установленными правилами, нанести физический ущерб оппоненту или сделать его положение невыгодным, не позволяя сделать тоже самое с собой.

***Правила безопасности на занятиях по единоборствам.***

На занятиях по единоборствам запрещается:

1. Носить на шее, на руках, предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т д.).
2. Заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.
3. Ногти должны быть коротко острижены.
4. Девушкам следует смыть с себя косметику, подвязать волосы.
5. Во время занятий необходимо соблюдать строгую дисциплину (не шуметь, не разговаривать и т.д.)
6. Запрещается выполнять действия без команды или действия, не разрешенные тренером.
7. Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.
8. При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера.
9. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.
10. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.
11. На тренировке следует использовать защитное снаряжение (жилеты, шлемы, перчатки, накладки, футы).
12. Вся силовая техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа, хлопушка, муджунг).
13. Основа безопасности - ношение защитной раковины на пах.
14. К работе с твердыми предметами переходите только, освоив специальный массаж (тамесивари); с мешком, грушей, муджунгом работайте только в бинтах или перчатках.
15. Использовать инвентарь и оборудование зала только с разрешения тренера.
16. Во время использования оборудования зала (мешок, груша, настенная подушка, перекладина брусья и т.д.) действия выполнять только со страховкой партнера.
17. При работе с оружием необходимо держать интервал и дистанцию, чтобы не задеть окружающих, следить за тем, чтобы оружие не вывалилось из рук.
18. Поединки можно проводить только под контролем и руководством тренера.
19. Следует соблюдать правила дорожного движения при следовании на тренировку и с тренировки.

***Виды единоборств:***

* *Боевые единоборства.*Обучают человека справляться со смертельно опасной ситуацией и даже в случае летального исхода успевать наносить максимальные повреждения врагу. При обучении боевым единоборствам программа занятий выстраивается таким образом, чтобы человек смог противостоять нескольким противникам голыми руками либо с использованием подручных средств;
* *Спортивные единоборства.* Отличаются тем, что здесь основная цель боя – доказать своё превосходство. При этом в поединке участвуют только 2 человека, которые должны следить за своими движениями, чтобы не покалечить противника, а заставить его сдаться. В данном единоборстве существуют свои правила, чтобы избежать травм. Все участники обязательно надевают защитные приспособления;
* *Смешанные единоборства.* Представляют собой противостояние людей, которые занимаются различными видами этого спорта. Здесь встречаются разные боевые школы, а сам бой может проходить как на полу, так и в стойке;
* *Восточные единоборства.* Одни из самых древних техник ведения боев, которые включают традиции и философию древнего Востока. Причем важно отметить, что восточные единоборства считаются наименее опасными и травмирующими.

***Какие можно применить игры по школьной программе по единоборствам?***

* *«Перетягивание, сидя на полу»*

Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержать в таком положении 5 сек. Количество попыток не четное.

***Методические указания.*** Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается

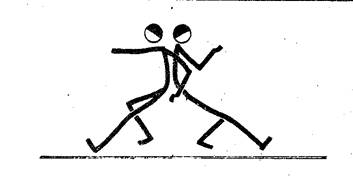
поражение.



* *«Выталкивание из круга»*

Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.

***Методические указания.*** Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.



* **«Бычки»**

На пол мелом наносят квадрат размером 3х3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4.  В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремиться вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если через сторону «3» - 3 очка и т.д. Продолжительность поединка 2 мин.

***Методические указания.*** Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

* **«Разорвать круг»**

Игроки образуют, держась за руки. По сигналу они, дергая друг друга назад – вперед, стараются разорвать круг. Два игрока, между которыми образовался разрыв, выходят из игры. Затем вновь по сигналу игра возобновляется. И снова из нее выходят два игрока, разорвавшие соединение рук. И т.д. Выигрывают игроки, оставшиеся в круге последними.

module.exports = {

    mode: 'jit',

    content: [

        './public/\*\*/\*.html',

        './src/\*\*/\*.{js,jsx,ts,tsx,vue}',

    ],

    purge: [

        './public/\*\*/\*.html',

        './src/\*\*/\*.{js,jsx,ts,tsx,vue}',

    ],

    darkMode: 'class', // or 'media' or 'class'

    theme: {

        extend: {

            colors: {

                main: '#8C1824',

                second: '#A87B51',

                default: '#757575',

                dark: {

                    800: '#383838',

                    900: '#2D2D2D',

                },

                darkText: '#2D2D2D',

                darkElement: '#C4524F'

            },

        },

    },

    variants: {

        extend: {

            // ...

            display: ['hover', 'focus', 'group-hover'],

            boxShadow: ['active'],

        }

    },

    plugins: [

        // ...

        require('@tailwindcss/line-clamp'),

    ],

}

@tailwind base;

@tailwind components;

@tailwind utilities;

@layer base {

    body {

        @apply box-border p-0 m-0;

    }

    h1 {

        @apply text-2xl font-bold;

    }

    h2 {

        @apply text-xl font-semibold text-main dark:text-blue-500;

    }

    h3 {

        @apply text-base text-default;

    }

    a {

        @apply hover:text-main dark:hover:text-gray-400;

    }

    form {

        @apply bg-gray-100 dark:bg-dark-900 rounded-lg p-5;

    }

    input,

    textarea,

    select {

        @apply p-2 pl-5 pr-5 mb-5 mt-5 ring-1 bg-white dark:bg-dark-800 ring-gray-400 focus:outline-none focus:ring-main dark:focus:ring-gray-100 rounded-lg w-full;

    }

    label {

        @apply font-semibold text-base

    }

    button {

        @apply w-max pt-2 pb-2 pl-5 pr-5 bg-white dark:bg-dark-800 text-sm rounded-full border border-gray-200 hover:text-main dark:text-white hover:border-main dark:hover:border-gray-200;

    }

    #toggle:checked~label div.toggle-switch {

        @apply translate-x-3

    }

}

\* {

    box-sizing: border-box

}

:root {

    --main-color: #8C1824;

    --second-color: #A87B51;

    --gray: #757575;

}

a {

    font-size: 14px;

}

h4 {

    font-size: 13px

}

ul {

    list-style-type: disc;

    margin-left: 2em;

}

ol {

    list-style-type: decimal;

    margin-left: 1.5em;

}

blockquote {

    border-left: 10px solid #ccc;

    margin: 1.5em 10px;

    padding: 0.5em 10px;

    quotes: "\201C""\201D""\2018""\2019";

}

blockquote:before {

    content: open-quote;

    font-size: 4em;

    line-height: 0.1em;

    margin-right: 0.25em;

    vertical-align: -0.4em;

}

blockquote p {

    display: inline;

}

.table-cell {

    vertical-align: middle;

    text-align: start;

    padding-left: 15px;

}

pre {

    width: 100%;

    padding: 2em;

    margin-top: 2em;

    margin-bottom: 2em;

    overflow: auto;

    overflow-y: hidden;

    font-size: 17px;

    line-height: 20px;

    background: #43455a;

    border-radius: 0.5em;

    color: rgb(255, 255, 255);

}

pre code {

    padding: 10px;

    color: #333;

}

.activeTab:hover {

    background-color: var(--main-color);

    color: white;

}

.scroll::-webkit-scrollbar {

    background: transparent;

}

.scroll::-webkit-scrollbar-track {

    width: 0px;

}

.scroll::-webkit-scrollbar-thumb {

    width: 0px;

}

.scroll {

    scrollbar-width: none;

}

.fade-enter-active {

    transition: transform 0.3s cubic-bezier(1, 0.5, 0.8, 1),

}

.fade-leave-active {

    transition: transform 0.5s cubic-bezier(1, 0.5, 0.8, 1),

}

.fade-enter {

    transform: translateY(20px);

}

.fade-leave-to {

    transform: translateY(20px);

    color: gray;

}

.slide-fade-enter-active {

    transition: all .3s ease;

}

.slide-fade-leave-active {

    transition: all .3s cubic-bezier(1.0, 0.5, 0.8, 1.0);

}

.slide-fade-enter,

.slide-fade-leave-to {

    opacity: 0;

}

.disabled {

    cursor: not-allowed;

}

.snap-x {

    scroll-snap-type: x mandatory;

    scroll-padding: 50px 0 0 0

}

.snap-center {

    scroll-snap-align: center;

    scroll-snap-stop: always;

}

.snap-start {

    scroll-snap-align: start;

    scroll-snap-stop: always;

}

.snap-end {

    scroll-snap-align: end;

    scroll-snap-stop: always;

}