

Тема 3.7 Військово-прикладне двоборство (Практичне заняття - 2 години)

Навчально-виховна мета:

Ознайомити з видом проведення змагання військово-прикладне двоборство
Вивчити вимоги до обладнання місць, організації та проведення змагання з військово-прикладного двоборства.

Виховувати почуття впевненості у необхідності отримання знань з організації та проведення змагань.

Навчальні питання.

1. Легкоатлетичний біг
2. Швидкісна стрільба

Місце: аудиторія

Матеріальне забезпечення: проектор, ноутбук.

Керівництво:

1. Військово-прикладне двоєборство включає:

а) легкоатлетичний біг:

- чоловіки – 3000м;
- хлопці – 2000м;
- жінки – 1500;

б) швидкісну стрільбу:

мішень № 7 (№ 6); дистанція стрільби — 50 м (25 м); патронів - 10 шт. (2 серії по 5 шт.); час на стрільбу 1-й серії (5 патронів) - 30 с.

Порядок виконання швидкісної стрільби

По команді «**Увага**» на старті спортсмен займає будь-яку зручну для нього позицію перед лінією «**Старт**», не торкаючись її ногами і руками. Зброю спортсмен тримає в положенні «**на ремінь**» або «**в руці**». Суддя на старті подає команду відповідно до вимог правил змагань. Учасник стартує у встановлений протоколом старту час. У разі нез'явлення або запізнення на старт одного або декількох учасників час старту інших не змінюється.

Той хто запізнився на старт може з дозволу судді на старті стартувати у будь-який час, проте йому буде зарахований результат відповідно до стартового протоколу.

На початковому положенні спортсмен знаходиться в 3 метрах від лінії вогню в положенні стоячи, гвинтівка в руці, патронів в патроннику немає, збройовий ремінь в руці, затвор закритий. Через 2-3 с по команді «**Марш**» учасник займає початкове положення на лінії вогню, заряджає зброю і робить 5 пострілів з положення лежачи з руки з використанням рушничного ремня.

Після закінчення 30 секунд подаються команди «**Відбій**», (голосом, свистком, гонгом) і «**Розряджай**» після чого стрілець відкриває затвор і кладе гвинтівку. За постріл, після команди «**Відбій**» знімається краща пробоїна в даній серії. Після готовності вогняного рубежу в тій же, послідовності виконується друга серія.

Показ попадань і коректування не дозволяється. При осічці патрона спортсмен повинен припинити стрільбу і, не відкриваючи затвора, доповісти про це судді який, відкривши затвор оглядає патрон і за наявності осічки дає дозвіл на перестрілку даної серії. Зроблені до осічки постріли анулюються. У вправі вирішується тільки дві осічки. Якщо спортсмен після осічки самостійно відкрив затвор, то не зроблені постріли вважаються промахами. При несправностях зброї у момент стрільби («утикання», «перекіс», не викидання стріляної гільзи і т. п.) перестрілювання не дозволяється.

За наявності в магазині більше 5 патронів дана серія анулюється.

Легкоатлетичний крос проводиться відповідно до правил змагань. Результат, показаний в кросі, і результати стрільби відповідно до таблиць переводяться в бали. Переможець визначається по найбільшій сумі балів, одержаних в кросі стрільбі.