

Тема 2.1 Військово-спортивний комплекс (ВСК). Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод ЗСУ. (Практичне заняття 2 - години)

Навчально-виховна мета:

Ознайомити з видом проведення змагання військово-спортивний комплекс (ВСК) та загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод ЗСУ.

Вивчити вимоги до військово-спортивного комплексу та загально контрольної вправи на єдиній смузі перешкод ЗСУ.

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

Навчальні питання.

1. Військово-спортивний комплекс.
2. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод ЗСУ.

Місце: аудиторія

Матеріальне забезпечення: проектор, ноутбук.

Керівництво:

Умови проведення змагань:

1. Військово-спортивний комплекс.

- Підтягування на перекладині;
- Біг на 100м;
- Загальна контрольна вправа (ЗКВ) на смузі перешкод;
- Біг на 3 км.

2. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод ЗСУ

Учасники змагання виступають по вікових групах і у формі одягу, визначеними Наставною з фізичної підготовки ЗСУ (НФП-97).

Очки учасникам нараховуються по таблицях оцінки результатів з військово-спортивних багатоборств.

Порядок визначення особистої і командної першості встановлюється Положенням про змагання.

1. Підтягування на перекладині.

Порядок виконання вправи:

Підтягування виконується з вису на прямих руках хватом зверху, з нерухомого положення, без ривків і махових рухів ногами; положення вису фіксується 1-2сек. Під час підтягування підборіддя повинно бути вище рівня грифу перекладини.

2. Біг на 100 метрів.

Умови проведення змагань:

Змагання з бігу на 100м проводяться на біговій доріжці стадіону або на рівній місцевості з будь-яким покриттям. Між стартом і фінішем розмічаються доріжки для бігу кожного учасника. Ширина доріжок — 1,25м, включаючи ширину ліній, що знаходяться справа по напрямку бігу. Останні 5м дистанції (перед лінією фінішу) розмічаються уперек всієї доріжки лініями через кожен метр. Вся розмітка проводиться білими лініями шириною 5см. Ширина лінії старту входить в загальну довжину дистанції.

Змагання проводяться в наступній формі одягу: солдати і сержанти — у формі одягу № 3; офіцери — в польовому обмундируванні, комір розстебнутий, поясний ремінь ослаблений, або в повсякденному обмундируванні, без кітеля, головного убору і краватки, комір розстебнутий.

Доріжки, по яких повинні бігти учасники, визначаються жеребкуванням, що проводиться напередодні дня змагань або безпосередньо перед стартом.

Старт приймається з положення стоячи. По команді стартера **«На старт»** підійти до стартової лінії, поставити одну ногу вперед, не наступаючи на лінію, іншу відставити н; півкроку назад на носок. По команді **«Увага»** перенести вагу тіла на виставлену вперед ногу, тулуб подати вперед і прийняти нерухоме положення. По команді **«РУШ»** почати біг.

Після команди «Увага» і до команди **«РУШ»** учасники повинні припинити всякий рух. Інтервал між цими командами може бути різним.

Учасник (група учасників), який до сигналу стартера першим почав біг, вважається таким, що стартує неправильно (фальстарт). В цьому випадку, учасників забігу повертають на старт командою **«Назад»** або повторним пострілом стартового пістолета.

Учаснику, що порушив правила старту, робиться попередження. Той хто одержав попередження повинен підняти вгору руку на підтвердження того, що він чув зроблене йому попередження. Учасник, що повторно порушив правила старту, знімається зі змагання. Кожен учасник повинен бігти по своїй доріжці. Якщо учасник перейшов під час бігу на іншу доріжку і перешкодив при цьому іншому учаснику, він знімається зі змагань. Лідирування (супровід під час бігу) не дозволяється. Лідируючий учасник знімається зі змагань. Закінчення дистанції фіксується в мить, коли учасник торкнеться уявної площини фінішу якою-небудь частиною тулуба.

Результат кожного учасника, що закінчив дистанцію, визначається по окремому секундоміру. Результат учасника, що фінішує першим, фіксується трьома секундомірами. При розбіжності показників секундомірів беруться свідчення двох секундомірів, що зафіксували однаковий час, а при розбіжності всіх трьох — свідчення середнього секундоміра (наприклад, при свідченнях 13,0 — 13,3 — 13,1 береться результат 13,1).

Визначення переможця бігу і зайнятих особистих місць проводиться по показаних результатах. Якщо два або декілька учасників закінчать дистанцію в різних забігах з однаковим результатом, то їм даються однакові місця. Подальші місця при цьому не зрушуються.

3. Загальна контрольна вправа (ЗКВ) на смузі перешкод.

Змагання на смузі перешкод включаються в програму військового триборства (ВТ-1), а також проводяться як окремий вид спорту.

Устаткування смуг перешкод і порядок виконання вправ проводяться відповідно до вимог Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України (ЗСУ-97) і справжніх Правил змагань.

Ями для приземлення скакуються і розпушуються. Натягнення муфти і болти змащуються, підтягаються.

На змаганнях в подоланні перешкод застосовується тільки парний старт. По команді судді-стартера **«На старт»** учасники чергового забігу займають вихідне положення відповідно до умов даної вправи. По команді **«Увага»** і до команди **«РУШ»** учасники повинні припинити всякий рух. Команда **«РУШ»** проводиться пострілом із стартового пістолета або голосом, супроводжуваним різким опусканням прапорця.

Учасник, який до сигналу стартера першим почав виконувати вправу, вважається таким, що зробив неправильний старт (фальстарт). В цьому випадку учасники забігу повертаються повторним пострілом або командою **«Назад»**.

Стартер робить попередження учаснику, що порушив правила старту. Учасник, що одержав попередження, повинен підняти вгору руку на підтвердження того, що він чув зроблене йому попередження.

Учасник, що одержав попередження і потім що знову порушив правила старту, знімається із змагань.

Учаснику дозволяється бігти тільки по своїй доріжці або ділянці (напряму) смуги перешкод. За порушення цього правила, учасник знімається зі змагань. Якщо учасник пробіг будь-який відрізок чужої доріжки (ділянки смуги) і при цьому перешкодив іншому учаснику, останньому з дозволу головного судді може бути даний повторний старт цього ж дня. В цьому випадку учаснику зараховується кращий з двох показаних їм результатів.

Прийоми подолання перешкод, метання гранат, а також спеціальні прийоми і дії

дозволяється здійснювати, любим способом, якщо їх виконання не обумовлене в описі вправи.

Для подолання кожної перешкоди учаснику надається не більш трьох спроб. У разі порушення правил подолання перешкод учасник знімається із змагань.

Учасник змагань, що загубив (що кинув) зброю, патронний (снарядний) ящик, будь-який предмет обмундирування (кашкет, поясний ремінь, чобіт і т. п.), зобов'язаний повернутися назад і підняти загублене, після чого продовжувати виконувати вправу. Якщо зброя загублена (кинута) до або під час подолання перешкод, учасник повертається для повторного виконання цього прийому.

При проведенні змагань забороняється всяке лідирування учасника (супровід попереду або збоку) і надання йому будь-якої сторонньої допомоги. При порушенні цього правила, учасник знімається із змагань.

При поломці перешкод, що відбулася не з вини учасника, йому дозволяється повторний старт цього ж дня.

Метання всіх гранат обов'язково, навіть у разі враження цілі. Враження цілі гранатою зараховується тільки при прямому попаданні. При непопаданні в ціль гранатами, передбаченими умовами виконання вправи, спортивний розряд присвоюється на один нижче фактично виконаного.

Умови виконання вправи.

Виконується без зброї. Дистанція 400 метрів.

Вихідне положення - стоячи в траншеї:

1. Метнути гранату масою 600 г із траншеї на 20 м. по цегляній стінці (проломах) або по площадці (2,6м x 1м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше трьох гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 сек.

2. Вискочити з траншеї і пробігти 100 м по доріжці у напрямку лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м.

3. Пробігти по проходам лабіринту.

4. Перелізти через паркан висотою 2 м. будь-яким способом.

5. Вилізти по вертикальній драбині на другій відрізок зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибнувши через розрив та зіскочити на землю з положення стоячи на кінці останнього відрізка балки.

6. Подолати три сходинки зруйнованої драбини з обов'язковим торканням ногами (ногою) землі між сходинками, пробігти під четвертою сходинкою.

7. Пролізти у пролом цегляної стінки.

8. Добігти до траншеї, зіскочити в неї та пробігти ходом сполучення до колодязя.

9. Вискочити з колодязя та стрибком подолати цегляну стінку.

10. Вибігти по нахиленій драбині на четверту сходинку та збігти по сходинках, зруйнованої драбини.

11. Вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці.

12. Перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м. оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

Визначення результатів :

Час кожного учасника фіксується по окремому секундоміру з точністю до 0,1 с. Особиста першість визначається за результатами кожного учасника.

При рівних результатах у двох або більш учасників краще місце присуджується тому хто стартував раніше. Якщо два учасники показали однакові результати в одному забігу, їм присуджуються однакові місця. Подальші місця при цьому не зрушуються.

4.Біг на 3 кілометра.

На першість оперативного командування і вище біг проводиться по доріжці стадіону, на змаганнях меншого масштабу, біг може проводитися на рівній місцевості, з поворотом на половині дистанції. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Дистанція бігу вимірюється металевою мірною стрічкою або металевим тросом завдовжки 50м. Дистанція бігу розмічається кольоровими прапорцями або стрічками кольорового кольору. Повороти позначаються гірляндами з прапорців, покажчиками поворотів і кілометражу. На дистанції бігу на 3км за 500м до фінішу встановлюється покажчики «До фінішу 500 м», «До фінішу 400 м», «До фінішу 300 м», «До фінішу 200 м», «До фінішу 100 м», На старті і фініші обладнуються стартовий і фінішний коридори.

На дистанції бігу розставляються судді-контролери для спостереження за правильністю проходження учасниками дистанції. Кількість контрольних постів повинна забезпечувати надійний контроль за правильністю проходження її учасниками забігу.

Змагання проводяться в наступній формі одягу: солдати і сержанти - у формі одягу №3 або №4; офіцери - в польовому або повсякденному обмундируванні, комір розстебнутий, поясний ремінь ослаблений. Якщо учасники стартують в сорочках, наявність погон на них обов'язкова.

Учасникам дозволяється знімати головний убір і тримати його в руці тільки під час бігу і при фінішуванні.

Число учасників в бігу на 1 км не повинне перевищувати 10 чоловік, на 2км - 20 чоловік, а на 3км - 30 чоловік. Інтервал між груповими стартами повинен бути не менше 3 хв. на 1км, 3-4 хв. - на 2км і 5 - 6 хв. - на 3км. Розстановка учасників на старті проводиться згідно жеребкуванню в одну або декілька шеренг. Кількість учасників в шеренгах визначає суддівська колегія.

До початку бігу подається команда «**На старт**». Сигнал для початку бігу дається пострілом із стартового пістолета або командою «**РУШ**», супроводжуваної різким опусканням прапора.

Під час бігу учасники не повинні заважати один одному. Учасник, що біжить попереду, не повинен штовхати того, хто обганяє, або затримувати його руками. За порушення цього правила учасник знімається зі змагань. Учасник забігу, що зійшов з дистанції, зобов'язаний зняти свій нагрудний номер і повідомити про це найближчому судді-контролеру, а після прибуття на фініш - судді на фініші.

Фініш і визначення результатів.

Закінчення дистанції фіксується в мить, коли учасник торкнеться уявної площини фінішу якою-небудь частиною тулуба.

Час учасників фіксується без зупинки секундоміра (по «ковзаючій» стрілці) з точністю до 1 сек.

Визначення переможця бігу і зайнятих особистих місць проводиться по показаних результатах. Якщо два або декілька учасників закінчать дистанцію в різних забігах з однаковим результатом, то їм даються однакові місця. Подальші місця при цьому не зрушуються.

Загальна контрольна вправа на єдиній смугі перешкод ЗСУ.

Виконується без зброї. Дистанція 400метрів.

Вихідне положення - стоячи в траншеї:

1. Метнути гранату масою 600г із траншеї на 20м. по цегляній стінці (проломах) або по площадці (2,6м x їм) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше трьох гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 сек.

2. Вискочити з траншеї і пробігти 100м по доріжці у напрямку лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5м.

3. Пробігти по проходам лабіринту.

4. Перелізти через паркан висотою 2м. будь-яким способом.

5. Вилізти по вертикальній драбині на другій відрізок зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибнувши через розрив та зіскочити на землю з положення стоячи на кінці останнього відрізка балки.

6. Подолати три сходинки зруйнованої драбини з обов'язковим торканням ногами (ногою) землі між сходинками, пробігти під четвертою сходинкою.
7. Пролізти у пролом цегляної стінки.
8. Добігти до траншеї, зіскочити в неї та пройти ходом сполучення до колодязя.
9. Вискочити з колодязя та стрибком подолати цегляну стінку.
10. Вибігти по нахиленій драбині на четверту сходинку та збігти по сходинках, зруйнованої драбини.
11. Вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці.
12. Перестрибнути рів шириною 2м, пробігти **20м**, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100м по доріжці.