Тема 2.12 Військові багатоборства. Офіцерське триборство.(ОТ-2).

(Самостійне заняття 3 – години)

Навчально виховна мета:

Ознайомити з видом проведення змагання офіцерське триборство (ОТ-2)

Вивчити вимоги до організації та проведення змагання з офіцерського триборства (ОТ-2)

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

Навчальні питання.

1. Стрільба з пістолету Макарова для всіх вікових груп. Вправа ПМ-3 (5+30).
2. Плавання на 100м (4вік.група); на 200м (2-Звік.група); на 300м (Івік.група).
3. Біг на 3км-(1вікова група);біг на 2км-(2 і Звікова група);біг на 1км-(4вікова група).

Місце: аудиторія

Матеріальне забезпечення: проектор, ноутбук.

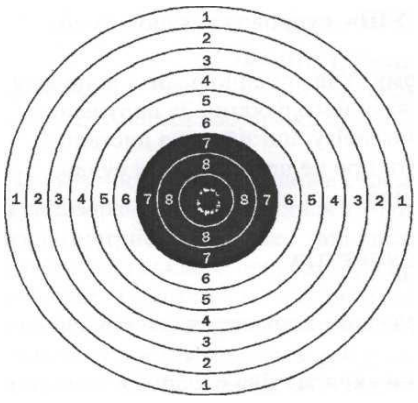
Керівництво:

Військові багатоборства.
Офіцерське триборство.(ОТ-2).

В програму змагань входять наступні вправи:

4. Стрільба з пістолету Макарова для всіх вікових груп. Вправа ПМ-3 (5+30).
5. Плавання на 100м (4вік.група); на 200м (2-Звік.група); на 300м (Івік.група).
6. Біг на 3км-(1вікова група);біг на 2км-(2 і Звікова група);біг на 1км-(4вікова група).

1. Стрільба (на 25м) стоячи з витягнутою рукою.



Мішень №4 (з чорним колом)

Правила стрільби з пістолету:

Мішень №4 - з чорним колом. **Дистанція** — 25 метрів. **Кількість набоїв** - 5 пробних, ЗО залікових. **Кількість серій** - 6 серій по 5 пострілів. **Час на стрільбу** - пробні 5 хвилин, залікові - 5 хвилин на 1 серію.

Пістолет Макарова (ПМ) не повинен мати яких-небудь конструктивних змін. Натяжіння гачка - не менше 2кгс. Форма одягу №4, офіцерів - польова. Під час виконання вправи стрільці повинні стояти на відведених для них вогневих позиціях без опори на сторонні предмети. Пістолет утримується і постріли із нього виконуються тільки одною і тою ж рукою.

На підготовку зміни до виконання вправи після заняття вогневих позицій відводиться З хвилини.

Порядок виконання вправи.

Чергова зміна за командою старшого судді лінії вогню шикується на вихідному рубежі згідно списку змін; стрільцям видаються набої; заповнюється роздаточна відомість і проводиться інструктаж з дотримання заходів безпеки.

За командою **«Зміна, на вогневий рубіж кроком - Руш!; «Приготуватися»** Стрільці займають вогневі позиції і готуються споряджати магазин п'ятьма набоями, виготовляються до стрільби і виконують прийоми стрільби. Наприклад: **«Увага! Виконується вправа ПМ-3, пробна серія 5 пострілів; час – 5 хвилин»;** подає команди: «Заряджай!» і через 2-3 сек. - **«Вогонь!»**

Після закінчення стрільби або проходження 5-ти хвилин подається

команда

«Розряджай! Зброю до огляду!» Пістолети оглядаються, ставляться на запобіжник і за командою **«Покласти зброю»,** кладуть пістолети на стіл (тумбочку) запобіжником уверх.

За командою старшого судді лінії вогню зміна підводиться до мішеней для огляду.

Після заміни мішеней виконуються в аналогічному порядку 6 серій по 5 пострілів кожна в окрему мішень. На змаганнях нижче першості об'єднання (армії) і по офіцерському триборству, заміна мішеней проводиться після 10 пострілів.

Залікова серія – 30 пострілів виконується по новій мішені.

Магазин пістолету споряджається п'ятьма (5х6) патронами.

Для виконання залікової серії подаються команди:

«Залікова серія 30 пострілів; час 30 хвилин; Заряджай!» і через 2-3 сек. - **«Вогонь!»**

Після закінчення стрільби подаються команди: **«Відбій»** через 2-3 сек. - **«Розряджай», «Зброю до огляду», «Оглянуто» «Прибрати зброю».**

Пістолети прибираються в кобуру; зміна виводиться з вогневого рубежу.

2.Плавання (вільним стилем)

Змагання по плаванню включаються в програму офіцерського багатоборства і можуть проводитися як окремий вид спорту.

Змагання проводяться в штучних або природних басейнах. Якщо змагання проводяться в природних водоймищах, що мають течію, то половину дистанції учасники повинні проплисти проти течії. У місці виконання стартового стрибка глибина повинна бути не менше 1,2м. Поверхня стартового містка (стартових тумбочок) повинна бути горизонтальною або з ухилом 7° і неслизькою. Поворотні щити повинні бути рівними, без щілин, з висотою надводної частини не менше 0,3м і підводної - 1,8м. Доріжки басейну повинні бути не вужче 2,5м кожна. Вони відділяються один від одного мотузками з круглими поплавцями діаметром не більше 10см. Доріжки мають свої порядкові номери. Нумерація їх ведеться справа наліво, якщо дивитися з боку старту. Для зупинки плавців при неправильно узятому старті над водою упоперек басейну на висоті 1,5м, на відстані 15м від старту натягається шнур, який опускається у воду, коли необхідно повернути стартувавших назад. Дно басейну повинне бути чистим, рівним і не мати предметів, які можуть завдати травми учаснику.

Номери доріжок для учасників визначаються жеребкуванням безпосередньо перед стартом чергового запливу. В окремих випадках дозволяється жеребкування доріжок проводити попередньо.

Старт проводиться стрибком із стартового містка (тумбочки). Висота стартової тумбочки повинна бути не більше 0,75см від рівня води.

Стартер, перевіривши готовність суддів-секундометристів, дає попередню команду **«Учасникам зайняти місця»** або протяжний свисток. По цій команді учасники встають на визначені жеребкуванням стартові тумбочки. По команді **«На старт»** учасники повинні негайно підготуватися до узяття старту, прийнявши нерухоме положення. Переконавшись, що учасники готові до старту, стартер робить постріл або дає виконавчу команду **«РУШ»,** одночасно опускаючи піднятий над головою прапорець.

Старт вважається правильним, якщо до команди **«РУШ»** або до пострілу всі учасники зберігали нерухоме положення. Будь-який плавець, що стартує до подання стартового сигналу, повинен бути дискваліфікованим. Якщо стартовий сигнал прозвучав до того, як дискваліфікація була проголошена, заплив продовжується, а плавець або плавці повинні бути дискваліфіковані після запливу. Якщо ж дискваліфікація оголошена до стартового сигналу, то останній не подається, а плавці, що залишилися, повинні бути повернені назад і старт поновлено.

Роз'яснення:

«Якщо стартовий сигнал прозвучав до того, як дискваліфікація була проголошена,

заплив продовжується, а плавець, або плавці повинні бути дискваліфіковані після запливу.

Якщо дискваліфікація оголошена до старту то дискваліфікованому плавцю оголошується дискваліфікація, а решту плавців повертають на вихідні позиції і старт поновлюється спочатку».

Учасник повинен проплисти всю дистанцію по поверхні води. При стартовому стрибку і на поворотах допускається занурення під воду. У запливах вільним стилем при виконанні поворотів і на фініші учасник повинен торкнутися поворотного щита або стінки басейну рукою або будь-якою іншою частиною тіла.

Учасник, що опинився на чужій доріжці і перешкодив іншому учаснику, може бути дискваліфікований. Старший суддя має право надати постраждалому учаснику нову спробу цього ж дня. В цьому випадку зараховується кращий час з двох запливів.

При проходженні дистанції учасникам забороняється підтягуватися, хапаючись за доріжки, поручні сходів і інші предмети, а також відштовхуватися від них або від дна. Випадкове торкання предметів за порушення правил не вважається. Випадок, коли учасник встав на дно, але не йде по ньому, не є порушенням правил.

Проводити які-небудь дії по лідируванню (давати вказівки, супроводжувати спортсмена по борту басейну і т. п.) під час проходження дистанції не дозволяється.

За порушення правил поворотів, фінішу і проходження дистанції учасники знімаються зі змагань.

Фініш і визначення результатів

Закінчення дистанції (фініш) фіксується в мить, коли учасник торкнеться рукою поворотного щита або стінки басейну.

Час учасника, що прийшов в своєму запливі першим, фіксується трьома секундомірами, і визначається з точністю до 0,2 сек. При розбіжності свідчень секундометристів беруться дані двох секундомірів, що зафіксували однаковий час, або свідчення середнього секундоміра при розбіжності всіх трьох. У випадку якщо час виявиться прийнятим тільки двома секундомірами, береться гірший час. Час кожного з інших фіксується окремим секундоміром.

Якщо свідчення секундомірів розходяться із записом порядку приходу учасників до фінішу, то особисті місця визначаються згідно порядку приходу, зафіксованому суддями на фініші, а результати, що викликають сумнів, встановлюються за свідченнями секундомірів, що визначили результат учасника, що прийшов на фініш першим.

Визначення переможця і зайнятих особистих місць проводиться по показаних результатах. У випадку якщо два або декілька учасників закінчать дистанцію з однаковим часом, їм даються однакові місця, на які вони претендують, а подальші місця не зрушуються. За призові місця призначається повторний заплив.

3.Біг. (3км - 2км - 1км)

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 паперу. Повороти позначаються гірляндами з прапорців, покажчиками поворотів і кілометражу. На дистанції бігу на 3км за 500м до фінішу встановлюється покажчик «До фінішу 500 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; 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 до початку бігу дається пострілом із стартового пістолета або командою **«РУШ»,** супроводжуваної різким опусканням прапора.

При 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 1сек.

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.