

## Тема 3.2 Воєнізований крос згідно шкільної програми

(Самостійне заняття – 3 години)

### Навчально-виховна мета:

*Ознайомити* з видом проведення змагання воєнізований крос згідно шкільної програми

*Вивчити* вимоги до обладнання місць, організації та проведення змагання з воєнізованого кросу згідно шкільної програми

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

### Навчальні питання.

1. Легкоатлетичний біг 3 км;
2. Метання гранати **600г** на дальність (35м);
3. Метання гранати **600г** на влучність (35м).

**Місце:** аудиторія

**Матеріальне забезпечення:** проектор, ноутбук.

**Керівництво:**

### Воєнізований крос 3 км. Згідно шкільної програми.

Воєнізований крос включає:

- легкоатлетичний біг 3 км;
- метання гранати **600г** на дальність (35м);
- метання гранати **600г** на влучність (35м).

#### Умови виконання:

*Старт одиночний з інтервалом 1-2 хвилини:*

1. біг 1км;
2. рубіж метання гранати 600г на дальність 35м з трьох спроб.

За недокидання гранати до контрольної відмітки 35м учень карається:

- від 0 до 5м — одним штрафним колом;
- від 5 до 10м — двома штрафними колами;
- від 10 до 15м — трьома штрафними колами;
- за три невдалі спроби — п'ятьма штрафними колами.

Штрафне коло довжиною 50 метрів;

3. біг 1км;
4. рубіж метання гранати 600г на влучність на відстань 35м по трьом концентричним колам діаметром 0,5м; 1,5м; 2,5м з трьох спроб.

**За кожне попадання гранати по колам від кінцевого результату бігу відраховується час:**

- у коло Ø 0,5м—30с;
- у коло Ø 1,5м—20с;
- у коло Ø 2,5м—10с.

За кожне не влучення гранати по колам учень карається одним штрафним колом довжиною 50м;

5. біг 1км — «фініш».

Час кожного учасника фіксується по ковзаючому секундоміру з точністю до 1

