**Тема 3.7 Військово-прикладне двоборство**

*(Лабораторне 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 ременя.

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.