

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа»
«Електронний конструктор уроку»

РОЗДІЛ VIII. ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Урок 8.20. ПФП

Тема 8.3-2. Подолання військово-прикладної смуги перешкод

Мета

Навчитися подолати смугу перешкод та окремі види перешкод.

План уроку

1. Ознайомлення з військово-прикладною смугою перешкод.
2. Вивчення вправ і нормативів щодо подолання смуги перешкод.

1. Ознайомлення з військово-прикладною смугою перешкод

Для перевірки підготовленості юнаків з теми «Подолання перешкод» пропонують такі вправи.

Вправа 1. Подолання єдиної смуги перешкод. Виконується без зброї.

Дистанція — 200 м.

Вихідне положення: лежачи перед лінією початку смуги перешкод.

За командою «Руш» необхідно:

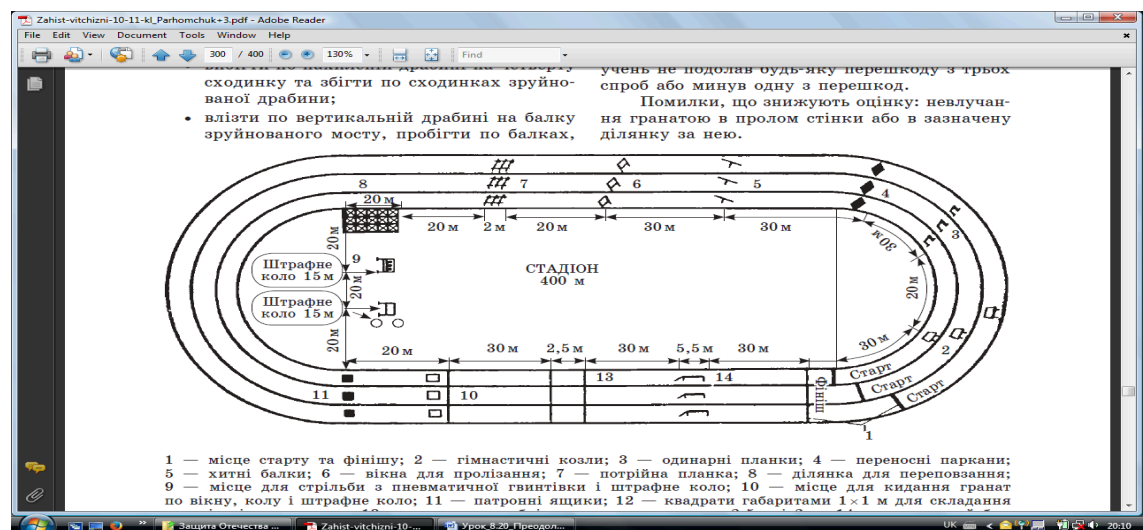
- встати, пробігти 20 м і перестрибнути рів шириною 2,5 м;
- пробігти по проходах лабіринту;
- перелізти через паркан висотою 2 м будь-яким способом;
- влізти по вертикальній драбині на другий відрізок зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибнувши через розриви та зіскочити на землю з положення стоячи на кінці останнього відрізка балки;
 - подолати три сходинки зруйнованої драбини з обов'язковим торканням ногами (ногою) землі між сходинками, пробігти під четвертою сходинкою;
 - пролізти в один із проломів цегляної стінки (50×60 см або $100 \times 0,4$ м);
 - добігти до траншеї, зіскочити в неї та пройти сполучним ходом до колодязя;
 - узяти з землі гранату та кинути в один із проломів у цегляній стінці або в зазначену ділянку ($2,6 \times 1$ м) за стінкою (зараховується пряме влучання). При невлучанні в ціль першої гранати продовжувати метання, але не більше ніж три гранати до враження цілі;
 - вискочити з колодязя та стрибком подолати цегляну стінку;

- вибігти по нахиленій драбині на четверту сходинку та збігти по сходинках зруйнованої драбини;
- влізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці;
- перескочити рів шириною 2 м, пробігти 20 м і перетнути лінію початку смуги перешкод.

Форма одягу — встановлена для польових занять або спортивна. Вага гранати — 600 г.

Вправа вважається невиконаною, якщо учень не подолав будь-яку перешкоду з трьох спроб або минув одну з перешкод.

Помилки, що знижують оцінку: невлучання гранатою в пролом стінки або в зазначену ділянку за нею.



1 — місце старту та фінішу; 2 — гімнастичні козли; 3 — одинарні планки; 4 — переносні паркани; 5 — хитні балки; 6 — вікна для пролізання; 7 — потрібна планка; 8 — ділянка для переповзання; 9 — місце для стрільби з пневматичної гвинтівки і штрафне коло; 10 — місце для кидання гранат по вікну, колу і штрафне коло; 11 — патронні ящики; 12 — квадрати габаритами 1 × 1 м для складання ящиків після переносу; 13 — яма для стрибків у довжину шириною 2,5 м і 2 м; 14 — переносний бум

Рис. 212. Схема розміщення військово-прикладної смуги перешкод. Довжина траси 380 м

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

Джерела:

Пархомчук В. В. Усі уроки до курсу «Захист Вітчизни». 10–11 класи / В. В. Пархомчук. — Х.: Вид. група «Основа», 2011. — 400 с. — (Серія «Усі уроки»).