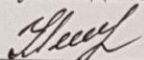


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пос. Правокубанский»
Центр цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Согласовано

Руководитель центра «Точка роста»

 Урусова Х.М.

« 01 » 09 2022 г

Утверждаю

Директор МКОУ

«СОШ пос. Правокубанский»

 Д.У. Чомаева

« 01 » 09 2022 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«Юный стрелок»

Возраст обучающихся -14-17 лет

Срок реализации- 2 года

Составитель программы :

Болуров Владимир Рамазанович,

учитель по предмету «Основы безопасности
жизнедеятельности»,

педагог дополнительного образования
центра «Точка роста»

п.Правокубанский 2022-2023 уч.год

Дополнительная общеобразовательная программа
«Юный стрелок»
(модифицированная)

Возраст детей: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ.

1.Пояснительная записка	2
2.Учебно-тематические планы	4
3.Содержание программы	12
4.Методическая часть	17
5.Диагностическая часть	20
6. Список литературы	22
7.Приложения	23

Пояснительная записка.

Программа «Меткий стрелок» относится к программам **социально-педагогической направленности.**

В ее основу положены программы «Оборонно - спортивные кружки»: сборник программ для учреждений дополнительного образования. –М.: «Просвещение», 1987 и программа «Меткий стрелок», автор Карандашов Н.А.

Данная программа **отличается** от базовых тем, что в ней изучается материальная часть и особенности новых моделей пневматических винтовок, оптических прицелов к ним. **Новизна** программы заключается в том, что в неё включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка автомата Калашникова, метание ручных гранат. Разработаны разделы по методическому и диагностическому обеспечению реализации программы. Авторский вклад в программу составил более 20%.

Актуальность программы заключается в необходимости качественной подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ, в преодолении негативного отношения к службе.

Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлена тем, что в школьной программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» очень мало времени уделяется этим темам, особенно практике. Данная программа используется для подготовки спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки, следовательно, решает задачи подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах. Диагностика родителей и подростков показала, что 60 % опрошенных продемонстрировали потребность в занятиях стрелковым спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности заинтересовать подростков, в том числе младших, военным делом, историей оружия, реализация программы способствует развитию у детей такие качества, как выносливость, терпение, усидчивость, аккуратность, глазомер.

Причины, обусловившие разработку программы:

1. Признание необходимости существования объединений стрелкового спорта в системе дополнительного образования детей.
2. Осознание факта сокращения количества объединений военно-патриотической направленности в нашем городе.

Ключевые понятия: зарядание, наводка, траектория, прямой выстрел, изготовление к стрельбе, кучность и меткость стрельбы

Уникальность программы состоит в возможности допризывной подготовки младших и старших подростков к службе в Вооруженных Силах, к активному участию в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта в достаточно краткие сроки.

Программа учитывает **возрастные психофизиологические** особенности подростков, их стремление реализовать новые социальные потребности, позволяет занять полезным и активным делом, удовлетворить потребности в общении со сверстниками.

В основу программы положены следующие **принципы**:

- природосообразность;
- практикоориентированность;
- безопасность.

Цель: удовлетворить постоянно возникающее стремление юношей допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятиями

стрелковым спортом.

Задачи:

Обучающие.

1. Обучение детей основам теории стрельбы, материальной части современного стрелкового и спортивного оружия.
2. Ознакомление с историей создания и развития стрелкового оружия России.
3. Обучение мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований.
4. Формирование умений по сборке и разборке автомата Калашникова.
5. Формирование навыка меткости стрельбы по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений.

Воспитательные.

1. Воспитание уважения к Вооружённым Силам России и их истории.
2. Формирование целеустремлённости, терпения, выносливости, настойчивости, коллективизма и коммуникативности.

Развивающие.

1. Развить у детей внимание, усидчивость, глазомер, память.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольный опрос, собеседование, самооценка, взаимооценка, контрольные стрельбы, разборка-сборка АКМ, соревнования.

Данная программа рассчитана на обучение детей от 14 до 17 лет.

Срок реализации программы: два года.

Этапы реализации программы:

- первый год обучения - для начинающих спортсменов;
- второй год обучения - базовый.

Количество часов в год: 144 часа

Количество часов в неделю: 4,5 часа

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа в день.

Наполняемость группы составляет 15 человек, что соответствует СанПиН и Уставу учреждения.

По окончании реализации программы обучающиеся должны знать:

- историю развития стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат;
- основные правила стрельбы.

уметь:

- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- снаряжать магазин автомата патронами;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;

- чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку и самокорректировку при стрельбе;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне города и края.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма организации занятий
<u>Тема №1. Вводное занятие</u> 1-2. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия	2	2		Лекция с демонстрацией мультимедиа слайдов
<u>Тема №2. Меры безопасности при стрельбе</u> 1-2. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле	2	2		Лекция
<u>Тема №3. Теоретические основы стрельбы</u>	8	8		
1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел	2	2		Лекция с демонстрацией презентации
2. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.	2	2		Лекция с демонстрацией
3. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели.	2	2		Лекция с демонстрацией
4. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.	2	2		Лекция с демонстрацией
<u>Тема №4. Материальная часть оружия</u>	22	6	16	
1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.	2	2		Лекция с демонстрацией презентации, беседа

2. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38.	4		4	Практич. работа
3. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.	2		2	Практич. работа
4. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521.	2	2		Лекция с демонстрацией
5. Ознакомление с устройством и назначением винтовки МР-512.	2		2	Практич. работа
6. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики малокалиберной винтовки ТОЗ-8.	2	2		Лекция с демонстрацией слайдов
7. Техобслуживание и ремонт малокалиберной винтовки ТОЗ-8. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.	2		2	Практич. работа
8. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.	2		2	Практич. работа
9. Пристрелка пневматических винтовок.	4		4	Практич. работа
<u>Тема №5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</u>	32		32	
1 Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.	2		2	Практич. работа
2-11. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.	10		10	Практич. работа
12-21. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела	10		10	

из положения стоя без опоры. Доклады				
22-32. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	10		10	Практич. работа
<u>Тема №6 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u>	40		40	Практич. работа
1-10 Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры	14		14	Практич. работа
11-20. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть.	14		14	Практич. работа
21-26. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.	12		12	Практич. работа
<u>Тема №7 Материальная часть оружия</u>	20	4	16	
1-2 Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Устройство патрона. Назначение, устройство, боевые	4	4		Лекция с элементами беседы, демонстрация

свойства, принцип действия ручных осколочных гранат.				
3-6 Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами. Работа частей и механизмов автомата.	8		8	Практич. работа
7-10 Принадлежности автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и бережение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения. Подготовка ручных осколочных гранат к бою.	8		8	Практич. работа
Тема №8 Тренировка в зарядании и метании гранат на дальность и меткость в полный рост с разбега и из укрытия по горизонтальной мишени.	12		12	Практич. работа
<u>Тема №9 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</u>	6		6	Практич. работа
1. Участие в институциональных соревнованиях на личное первенство	2		2	Зачет
2. Участие в муниципальных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.	4		4	Зачет
ИТОГО	144	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Теория Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.

Формы подведения итогов: опрос

Тема №2. Меры безопасности при стрельбе (2 часа).

Теория. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

Формы подведения итогов: тест

Тема №3. Теоретические основы стрельбы (8 часов).

Занятие №1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.(2ч.)

Занятие №2. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.(2ч.)

Занятие №3. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели.(2ч.)

Занятие №4. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.(2ч.)

Формы подведения итогов: контрольный опрос

Тема №4. Материальная часть оружия (22 часа).

Занятие №1. Теория Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.

Формы подведения итогов: контрольное собеседование

Занятие №2-3 *Практическая работа.* Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

Формы подведения итогов: контрольная работа

Занятие №4. Теория. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521.

Формы подведения итогов : собеседование

Занятие №5 *Практическая работа.* Ознакомление с устройством винтовки МР-512. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512. Замена основных частей и механизмов винтовки.

Формы подведения итогов: контрольное собеседование

Занятие №6. Теория. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики малокалиберной винтовки ТОЗ-8.

Формы подведения итогов: собеседование

Занятие №7 **Практическая работа.** Техобслуживание и ремонт малокалиберной винтовки ТОЗ-8. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки.
Формы подведения итогов:взаимоконтроль

Занятие №8-9 **Практическая работа.** Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. Пристрелка пневматических винтовок.
Формы подведения итогов:взаимоконтроль

Тема №5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок (32 часа).

Занятие № 1 **Практическая работа.** Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.
Формы подведения итогов:контрольный опрос

Занятие №2-6 **Практическая работа.** Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.
Формы подведения итогов: собеседование

Занятие №7-11 **Практическая работа.** Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.
Формы подведения итогов:контрольные стрельбы

Занятие №12-16 **Практическая работа.** Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела.
Формы подведения итогов:контрольные стрельбы

Тема №6 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (40 часа).

Занятие №1-7 **Практическая работа.** Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.
Формы подведения итогов:контрольные стрельбы

Занятие №8-14 **Практическая работа.** Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть.
Формы подведения итогов:контрольные стрельбы

Занятие №15-20 **Практическая работа.** Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.

Формы подведения итогов: контрольные стрельбы

Тема №7. Материальная часть АКМ (20ч.)

Занятие №1-2

Теория. Назначение и боевые свойства АКМ. Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Устройство патрона. Назначение, устройство, боевые свойства, принцип действия ручных осколочных гранат.

Формы подведения итогов: контрольный опрос, самопроверка

Занятие №3-6.

Практическая работа. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами. Работа частей и механизмов автомата.

Формы подведения итогов: контрольная разборка-сборка на время

Занятие №7-10

Практическая работа. Принадлежности автомата.

Чистка и смазка автомата. Хранение и бережение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Формы подведения итогов: опрос

Тема №8

Практическая работа. Ручные гранаты.(12ч.)

Метание ручных гранат. Тренировка в заряжании и метании гранат на дальность и меткость в полный рост с разбега и из укрытия по горизонтальной мишени.

Занятие №1. **Практическая работа** Подготовка ручных осколочных гранат к бою.

Занятие №2-6 **Практическая работа.** Метание ручных гранат. Тренировка в заряжании и метании гранат на дальность и меткость в полный рост с разбега и из укрытия по горизонтальной мишени.

Формы подведения итогов: контрольное метание

Тема №9 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство (6 часов).

Занятие №1 **Практическая работа.** Участие в институциональных соревнованиях на личное первенство.

Занятие №2-3 **Практическая работа.** Участие в муниципальных и региональных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

Примечание: каждое занятие -2 академических часа.

По окончании реализации программы обучающиеся должны

знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;
- материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат

должны уметь:

- ремонттировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки, АКМ;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- снаряжать магазин автомата патронами;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
- метать ручные гранаты в цель.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Для реализации программы необходимо следующее оборудование: стрелковый тир, пулеулавливатели, прицельный станок, пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макеты автомата и ручных осколочных гранат, аптечка по оказанию первой медицинской помощи.

№ п/п	Этапы	Сроки контроля	Знания, умения и навыки	Формы контроля
1.	Декабрь	После новой темы	Знание материальной части пневматического оружия и умение его обслуживания и настройки	Контрольный опрос
2.	Февраль	После приобретения навыков стрельбы по мишеням и изучения	Знания правил стрельбы, докладов стрелка и команд старшего. Умения изготавливаться, заряжать, прицеливаться, докладывать о готовности к стрельбе,	Зачет
3.	Март	правил стрельбы После приобретения навыков меткой стрельбы	- производить выстрел и докладывать о завершении стрельбы Умение корректировать и самокорректировать стрельбу	Соревнования на личное и командное первенство
4.	Апрель	После ознакомления с правилами соревнований	Знание правил соревнований и умения участвовать в них	Соревнования по стрельбе (открытое занятие)
5.	Май	После окончания курса	Знание материальной части автомата, умение быстро и правильно осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова,	Выполнение нормативов по стрельбе
			готовить гранату к броску	

Организационно-методическое обеспечение программы.

Для организации методической работы:

- разрабатывается план занятий по темам;
- дидактический материал и методические и наглядные пособия;
- используются теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов из журналов «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и Интернет-ресурсы.

Выбор методов и форм для реализации программы определяется:

- целями и задачами программы;
- следующим принципом обучения: от практической деятельности к физическому развитию, формированию таких качеств личности, как выносливость, терпение, смелость, воспитанию уважительного отношения к Вооруженным Силам РФ, истории оружия;
- возможностями обучающихся на данном этапе (возраст, уровень подготовки);
- наличием соответствующей материальной базы.

Программа реализуется на теоретических и практических занятиях.

1. Теоретические занятия проводятся в форме лекции, рассказа с использованием дидактических и технических средств обучения, с демонстрацией.

На этих занятиях отрабатываются основные понятия, терминология.

2. Практические занятия включают изучение и закрепление приемов, действий стрельбы из пневматической винтовки, выполнение нормативов, решение стрелковых задач, сборка-разборка АКМ, метание ручных гранат в цель.

Формы организации занятий:

лекция, рассказ, беседа, демонстрация, практическая работа, игры на местности, соревнования, зачеты.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Определяя процесс выявления результативности образовательной деятельности, необходимо учитывать следующее:

1. При подведении итогов обучения следует обратить внимание на уровень сформированности у детей необходимых теоретических знаний и на соответствие практических умений технологическим характеристикам конкретной деятельности.

2. Выявление результатов деятельности детей осуществляется через устную оценку действий, показательные выступления, участие в конкурсах, военно-спортивных соревнованиях.

Процесс обучения по данной программе предусматривает следующие этапы диагностики:

1. Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для выявления уровня подготовленности детей к усвоению программы.

2. Промежуточный, который проводится в конце каждой темы и каждого года обучения, позволяет выявить уровень усвоения знаний по данной теме, уровень сформированности умений.

3. Итоговый, который проводится после завершения всей учебной программы.

На вводном этапе диагностики используются следующие формы контроля: опрос, контрольное задание.

На промежуточном этапе диагностики используются следующие формы контроля: самоанализ, самооценка, контрольное задание, зачет.

На итоговом этапе диагностики используются следующие формы контроля: практическое задание, открытое занятие, сдача нормативов, зачет, участие в соревнованиях, конкурсах.

На контрольных занятиях выполняются нормативы, упражнения, задачи:

1. По стрельбе из пневматической винтовки.

2. По стрелковой подготовке: сборка и разборка автомата, чистка и смазка ствола, подготовка оружия к стрельбе и хранению, выполнение стрельб из пневматической винтовки.

3. По общефизической подготовке.

3. По гражданской обороне: надевание средств индивидуальной защиты, пользование противогазом.

На контрольных занятиях индивидуальная оценка складывается из оценок, полученных за выполнение каждого норматива и проверки теоретических основ стрельбы.

Контрольные варианты

№ п/п	Наименование норматива	Условия(порядок)выполнения норматива	Оценка
1.	Разборка(сборка) автомата. Чистка, смазка	Автомат на подстиле(столе). Спортсмен находится у оружия. По команде приступает к разборке(сборке) автомата в установленной последовательности.	«Отлично» Разборка(сборка) произведена в установленной последовательности, правильно названы

		Правильно называет отделяемые части, механизмы, аккуратно раскладывает их на подстиле. Собирает принадлежности для чистки ствола и готовит материал для смазки. Производит чистку и смазку ствола.	части и механизмы, проведена чистка и смазка канала ствола. «Хорошо»-допущено не более 2-х ошибок. «Удовлетворительно»- Допущено не более 3-х ошибок «неудовлетворительно»- допущено более 3-х ошибок.
2.	Выполнение упражнений контрольных стрельб из пневматической винтовки	Получив пульки, спортсмен заряжает винтовку, следует в исходное положение, по команде выполняет выстрел по мишени.	«Отлично»-42 очка из 50 «Хорошо»-39 из 50 «Удовлетворительно»- 35 из 50

Диагностический материал .Программа «Меткий стрелок»

Вводная диагностика (сентябрь).

Первый год обучения

-контрольный опрос

- 1.Что такое прямой выстрел?
- 2.Знаешь ли ты известные марки оружия?
3. Какие части автомата Калашникова ты знаешь?
4. Что известно тебе об истории российского стрелкового спорта?
- 5.Как называется цель, в которую стреляют из винтовки?
- 6.Как называется помещение для стрельб?

Итоговая диагностика(май)

Первый год обучения

-контрольный опрос

- 1.Назовите основные правила безопасной стрельбы.
- 2.Перечислите материальную часть пневматической винтовки и АК
- 3.Каковы правила ухода за пневматическим оружием?
- 4.Назовите типы и виды российского стрелкового оружия.

-контрольные стрельбы по нормативам

-контрольная разборка и сборка АК

-участие в соревнованиях

Методические рекомендации. Учимся стрелять из пневматики.

Пневматика обычно служит для того, чтобы привить человеку первые навыки стрельбы. Вся процедура можно разделить на три основных элемента: подготовку, прицеливание и спуск. Если каждая из составляющих будет отточена до автоматизма, то проблем с попаданием по мишени из любого оружия не будет.

Изготовка

Под изготковкой обычно понимается поза, которую принимает стрелок для прицеливания и выстрела. Цель принятия такой позиции – достижение устойчивости и высочайшая степень концентрации.

Вообще стрельба по мишени ведется, как правило, из одного из трех распространенных положений: стоя, сидя и лежа. При стрельбе из пистолета позиция лежа применяется лишь в исключительных случаях, а позиция сидя во многом повторяет элементы стрельбы в положении стоя. Поэтому начать стоит с основной – стоячей позиции.

Тут все тоже не так просто, так как стрелять стоя можно по-разному: в линию, с полу-разворотом или при открытой изготковке. При позиции в линию стрелок располагается боком к мишени и его «стреляющая» рука находится на одной прямой с плечевым поясом. Полу-разворот предполагает позицию под углом 45 градусов к мишени, а при открытой изготковке стрелок располагается лицом к мишени, а руки его перпендикулярны плечевой зоне.

Каждая из позиций обеспечивает стрелку максимально эффективное управления пистолетом при наводке и при этом минимизирует колебания. Для большей устойчивости следует пошире расставить ноги (на ширине плеч – оптимальное положение) и отклонить тело в сторону противоположную наводке. Таким образом, вы достигаете максимально устойчивого положения, компенсируете смещение центра тяжести тела из-за вытянутых рук и расслабляете плечевой пояс, что помогает избежать колебаний. Позиция головы должна быть естественной – взгляд направлен в сторону мишени.

Поза для стрельбы должна быть отретпетирована на уровне мышечной памяти – это поможет вам быстро принимать удобное для стрельбы положение в самой непредвиденной ситуации и не отвлекаться при прицеливании на контроль тела.

Прицеливание

Открытый прицел является наиболее распространенным на пневматическом оружии, поэтому лучше сразу освоить методику наведения на цель при его помощи. К тому же это не так сложно, как может показаться.

При наведении на цель перед стрелком встают две основные проблемы – произвольные колебания, которые совершает как все тело человека (параллельное смещение), так и лучезапястный сустав (угловое смещение) и отсутствие физической возможности сфокусироваться одновременно на трех точках – цели, мишени и целике. Первая проблема устраняется при правильных тренировках стрелковой позиции, вторая – строгим соблюдением алгоритма прицеливания.

Первый взгляд – на целик, после этого следует посмотреть на мушку – они должны располагаться на одной линии. Далее переводите взгляд на цель и фиксируете на ней всем телом, так, словно бы пистолет есть продолжение вашей руки, которая в свою

очередь неподвижна относительно плечевой зоны. Непосредственно перед выстрелом переводите взгляд на мушку – именно она должна быть в фокусе в момент нажатия на курок. Если вы все сделали правильно и сумели хорошо сконцентрироваться, то мишень наверняка будет поражена. Если не вышло с первого раза – потренируйтесь. Поначалу может быть достаточно сложным наводиться по мишени, как по расплывчатому пятну, удерживая в фокусе мушку и не забывая при этом про целик.

Нажатие на спусковой крючок

Сам процесс нажатия следует натренировать в замедленном действии, так как, во-первых, плавность и ход спускового крючка может быть разным на разных моделях пистолетов, а во-вторых, при нажатии на курок кисть непроизвольно производит угловое движение, следуя за указательным пальцем, и оружие уходит с линии прицеливания.

Главное при нажатии – плавность, с которой вы давите на курок. При этом давление надо увеличивать с каждым микродвижением указательного пальца. И не забывать при этом прочно удерживать рукоять пистолета остальными пальцами. Одной из главных ошибок начинающего стрелка является стремление спустить курок как можно быстрее в момент, когда мушка, целик и мишень оказались на одной линии – это-то и приводит чаще всего к промаху, так как пистолет при этом дергается и отклоняется от прямой линии.

После прицеливания, непосредственно перед нажатием курка, сделайте 2-3 глубоких вдоха, чтобы выровнять дыхание и задержите его на секунду. В этот момент плавно, но уверенно, надавите на курок. Если вы все сделали верно, то попадание вам обеспечено!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Агапова И.А, Давыдова М.А. Мы-патриоты. Классные часы и внеклассные мероприятия. М., «ВАКО», 2006
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 - 2010 годы».- М.: Росвоенцентр, 2005.
3. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации // Красная звезда. - 2003. - 5 июля.
4. Концепция воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации // Приказ министра обороны РФ 2004 г. № 70.
5. Общевоинские уставы Вооружённых сил РФ, Феникс, РНД, 2006.
6. Приказ министра обороны РФ 2006 года № 28 «Об утверждении ведомственной программы Министерства обороны РФ по реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 - 2010 годы».
7. Приказ министра обороны РФ 2005 года № 79 «О совершенствовании воспитательной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации».
8. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие Т.А. Касимова, Л.Е. Яковлев.: - М.: Айрес-пресс, 2005
9. Сборник нормативных правовых документов и материалов по патриотическому воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе, сост. Н.В. Музакина, Б.И. Мишин, под ред. А.К. Бруднова.- М.: Мнемозина, 2000 г.
10. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977
11. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Аверин А.И. и др. "Начальная военная подготовка" Учебник для СШ - М.: Просвещение, 1985
2. Год решающих побед. Сборник,- М., Росвоенцентр, 2009.
3. Дни воинской славы России. Хрестоматия,-М., «Патриот», 2006
4. Иллюстрированная история оружия//Энциклопедия,-Минск: «Попурри», 2010
5. Орехов А.Л. "Маленькие хитрости ближнего боя"; хрестоматия "Малая война (Организация и тактика боевых действий малых подразделений) / сост. А.Е.Тарас. - Минск : "Харвест", 1998

