

**Навчальна програма з позашкільної освіти
військово-патріотичного напрямку
«ЮНИЙ ЗАХИСНИК ВІТЧИЗНИ»
(початковий та основний рівні, 2 роки навчання)**

«Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах»
(протокол засідання науково-методичної комісії з позашкільної освіти Науково-методичної
ради з питань освіти МОН України, протокол № 3 від 22.12.2017)

Галагуза Ю. М. вчитель предмета «Захист
Вітчизни» ЗОШ І–ІІІ ст. № 6 Івано-
Франківської міської ради

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вогнева (стрілецька) підготовка - у військовій справі – термін, під яким розуміють: навчання застосуванню штатної зброї для ураження різних цілей в бою; один з предметів бойової підготовки. Під час вогневої підготовки здійснюється розвиток особистості воїна, його провідних особистісних якостей, формується, розвивається та вдосконалюється психічна стійкість і готовність до ефективних дій в бойовій обстановці.

В основу навчальної програми «Юний захисник Вітчизни» покладено положення компетентісного та діяльнісного підходів, основні вимоги нормативно-правових документів а галузі позашкільної освіти. передбачено реалізацію в гуртках, секціях, творчих об'єднаннях позашкільних навчальних закладів системи освіти України (військово-патріотичний напрям). Програма орієнтована на вихованців віком від 12 до 17 років.

Мета програми: формування базових компетентостей особистості засобами стрілецького спорту та військової справи.

Основні завдання роботи полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, спрямованої на опанування вихованцями знаннями з історії виникнення й розвитку зброярства;

практичної, спрямованої на практичне введення вихованців у світ військового мистецтва через залучення до конкретного виду діяльності; початкову допрофесійну підготовку, формування практичних умінь і навичок практичної діяльності;

творчої, спрямованої на формування стійкого інтересу до занять стрілецьким мистецтвом, потреби у самореалізації та духовному самовдосконаленні; розвиток творчих здібностей та умінь, системного та логічного мислення, здатності проявляти творчу ініціативу, а також на здобуття, підвищення й збагачення у вихованців досвіду власної діяльності, здатності генерувати ідеї, висувати гіпотези, розвивати асоціативне мислення, здатності бачити протиріччя та фантазувати, переносити знання та вміння у нові ситуації, формувати незалежність суджень, критичного мислення;

комунікативної, спрямованої на досягнення високого рівня освіченості й вихованості, відповідальності й чесності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; виховання працелюбства, розвиток уміння самостійного пошуку вирішення проблем, здатності застосовувати у конкретному спілкуванні знання мови, навички роботи у групі;

соціальної, спрямованої на розвиток у вихованців моральних і духовних якостей особистості, громадської позиції, здатності до самореалізації та самоорганізації; формування доброзичливості, толерантності, професійного самовизначення, поваги до людського життя як найвищої цінності, громадянської поведінки, патріотизму, мовної культури.

Навчальна програма передбачає 2 роки навчання: початковий рівень (один рік навчання) – 144 години (4 години/тиждень); основний рівень (один рік навчання) – 216 годин (6 годин/тиждень).

Навчальна програма за спрямованістю засвоєння матеріалу – вертикальна, заснована на системі концентричного ускладнення теоретичних і практичних завдань. Програма побудована так, що засвоєння набутих знань нерозривно пов'язане з їх подальшим відтворенням у практичній роботі.

Протягом навчання діти вивчають призначення, бойові властивості, тактико-технічні характеристики і будову стрілецької зброї (пневматична гвинтівка, пістолет), призначення, бойові властивості, тактико-технічні характеристики зброї і її бойове застосування; основні положення внутрішньої і зовнішньої балістики; порядок вивірки прицілу; правила стрільби із стрілецької зброї по нерухомим і рухомим цілям, правила зберігання, збереження, підготовки до стрільби і експлуатації зброї.

Навчання у гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу.

Форма проведення занять – групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількісний склад навчальної групи – 10-15 вихованців.

Основний дидактичний принцип – навчання через наочно-практичну діяльність. В процесі реалізації програми необхідно використовувати наступні методи навчання: пояснювально-ілюстративний, розповідь, бесіда, робота з ілюстраціями та відноматеріалами, демонстрація, вправи на закріплення прийомів і техніки стрільби, практичні роботи репродуктивного і творчого характеру, методи мотивації і стимулювання, навчального контролю, взаємоконтролю і самоконтролю.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові заняття, усне опитування, участь у змаганнях.

Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності в установленому порядку керівник гуртка може внести зміни до

кількості годин у межах кожного змістової теми. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально-технічного забезпечення, керівник гуртка може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), а також самостійно обирати один або кілька напрямів роботи гуртка, враховуючи обсяг часу, що передбачений типовими навчальними планами для позашкільних навчальних закладів.

Початковий рівень, один рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	-	2
2	Історія розвитку стрілецького спорту	6	-	6
3	Безпека при проведенні стрільб	4	2	6
4	Матеріальна частина зброї	8	2	10
5	Внутрішня і зовнішня балістика стрільби	4	-	4
6	Теоретичні основи техніки стрільби	6	-	6
7	Підготовка до стрільби		18	18
8	Техніка стрільби із пневматичної гвинтівки	-	32	32
9	Загальна фізична підготовка	-	12	12
10	Спеціальна фізична підготовка	-	14	14
11	Військово-спортивні змагання	-	10	10
12	Стрілецькі ігри	-	20	20
13	Підсумок	-	4	4
	Разом	30	114	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з учнями. Ознайомлення з планом роботи на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Силкові вправи для діагностики початкового фізичного рівня учнів. Права і обов'язки гуртківця.

Практична частина. Анкетування вихованців.

2. Історія розвитку стрілецького спорту (6 год.)

Теоретична частина. Поняття стрілецького спорту. Фізична культура і спорт в Україні. Прикладне значення стрілецького спорту. Історія розвитку стрілецької зброї в Україні і світі. Пневматична зброя, її відмінні риси.

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів, мультимедійних презентацій на тему «Історія розвитку зброї».

3. Безпека при проведенні стрільб (6 год.)

Теоретична частина. Правила поведінки зі зброєю, поведінки та загальні заходи безпеки при проведенні стрільб в тирах, стрільбищах, на місцевості, в приміщенні (навчальне місце для проведення стрільб) та під час проведення стрілецьких змагань з пневматичної гвинтівки.

Сигнали і команди, що подаються при проведенні стрільб та порядок їх виконання. Вивчення інструкції щодо забезпечення заходів безпеки при проведенні стрільб.

Перша допомога при пораненні.

Практична частина. Виконання команд прийняття положення для стрільби і заряджання зброї: «Роздавач набоїв – РОЗДАТИ набої!»; учень «_____, вісім набоїв отримав!»;

Зміна, на вогневий рубіж кроком РУШ!»; «ДО БОЮ!»; «ЗАРЯДЖАЙ!»; учень «_____, до стрільби готовий!»;

«По мішені №__ - ВОГОНЬ!»; учень «_____, стрільбу закінчив!»;

«РОЗРЯДЖАЙ!»; «Зброю до огляду!»; «ОГЛЯНУТО!»;

«Зміна, ВСТАТИ до огляду мішеней, кроком РУШ!»;

«Товаришу _____, учень _____ влучив у мішень 5 кулями, вибив __ очок»;

«З вогневого рубежу кроком РУШ!»; «ПРИПИНИТИ СТРІЛЬБУ!»;

«Зміна №__ замінити мішені!».

Відпрацювання прийомів надання першої допомоги при пораненні.

4. Матеріальна частина зброї (8 год.)

Теоретична частина. Загальні відомості про пневматичну зброю пневматичні гвинтівки ГЖ-38 (22), МР-512. Загальна будова гвинтівки. Призначення і тактико-технічні характеристики пневматичної зброї.

Призначення, будова та робота основних частин та механізмів (ствол, приціл, ствольна коробка, поршень, бойова пружина, ложа, спусковий механізм, блокування спуску).. Будова та типи прицілів.

Підготовка пневматичної гвинтівки до стрільби. Заряджання гвинтівки.

Огляд, чищення, змащування, порядок зберігання зброї та набоїв.

Малокаліберна гвинтівка ТОЗ-8 (ТОЗ-12). Призначення, бойові властивості, загальна будова, принципи дії вогнепальної зброї. Порядок огляду чищення і змащування зброї. Відмінність пневматичної та малокаліберної гвинтівок.

АКМ, АК-74. Призначення і тактико-технічні характеристики зброї. Загальна будова. Неповне розбирання та складання АК.

Практична частина. Тренувальні вправи з неповного розбирання та складання автомата Калашникова. Спорядження магазину навчальними набоями.

5. Внутрішня і зовнішня балістика стрільби (4 год.)

Теоретична частина. Поняття балістики, внутрішньої та зовнішньої балістики.

Зовнішні чинники, що впливають на рух кулі.

Поняття пострілу. Періоди пострілу. Початкова швидкість кулі. Вивчення траєкторії польоту кулі, умовні позначення.

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів.

6. Теоретичні основи техніки стрільби (6 год.)

Теоретична частина. Раціональна поза готовності стрільця. Готовність стрільця-спортсмена для здійснення пострілу з положення сидячи, з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку.

Натискання на спусковий гачок: умови, що забезпечують натискання.

Явища, що впливають на постріл (влучність пострілу).

Розсіювання куль.

Поняття прицілювання. Прицільні прилади та наведення зброї на ціль.

Вибір прицілу та прицілювання.

Поняття кучності та влучності стрільби. Порядок визначення середньої точки влучення (с.т.в.) по мішені після 3-х і більше пострілів. Методика розрахунку і внесення поправок.

Вимоги до стрільби по мішені із положення, сидячи за столом або стоячи біля стійки з опорою ліктями на стіл або стійку, чи лежачи з опорою (спортивна «П»).

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів

7. Підготовка до стрільби (18 год.)

Практична частина. Виконання правил та прийомів стрільби з урахуванням індивідуальних особливостей.

Вдосконалення та застосування раціонального стійкого положення для стрільби: одноманітне положення тулуба, рук і ніг; відчуття зброї: утримання зброї, підйом рук зі зброєю, рух спускового гачка.

Вивчення елементів стрільби: сидячи з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку.

Вправи на розвиток і закріплення координації рухів стрільця: прицілювання з гвинтівки по фігурних мішенях А. Іткіс.

Здійснення пострілу – встановлення прицілу, заряджання прикладки, прицілювання, дотримання режиму дихання, натискання на спусковий гачок і утримання зброї під час стрільби.

Прицілювання з відкритим прицілом.

Відпрацювання натискання на спусковий гачок (виконання пострілу без його здійснення).

Тренування в прицілювання (без куль) з використанням прицільних пристроїв і ручних вказівок контролю прицілювання, застосування подовжувача прицільної лінії.

Припинення стрільби, розряджання.

Вправи на розподіл уваги спортсмена, вироблення стійкої уваги на головних моментах при виконанні якісного пострілу.

Аналіз результатів стрільби.

8. Техніка стрільби із пневматичної гвинтівки (34 год.)

Практична частина. Відпрацювання прийомів стрільби з положення сидячи за столом, стоячи (без упору) з опорою ліктями на стіл або стійку, лежачи з упору по нерухомій мішені:

стрільба по білому аркуші паперу для вироблення навичок плавного натискання на спусковий гачок (відстань 5 м, кількість пострілів 3);

стрільба по квадрату 10×10 см на аркуші білого паперу (кількість пострілів – 3; завдання: влучити в квадрат);

стрільба по квадрату 10×10 см на аркуші білого паперу (кількість пострілів 5; завдання: влучити в квадрат, знайти середню точку влучень по 5-ти пробіах і навчитися робити вибір точки прицілювання, поправку при прицілюванні);

стрільба по мішені «П» з положення сидячи за столом, стоячи (без упору) з опорою ліктями на стіл або стійку, лежачи з упору по нерухомій мішені, кількість пострілів – 8 (3 + 5).

Тренувальні вправи для здійснення пострілу: встановлення прицілу, прикладання до прикладу, прицілювання, натискання на спусковий гачок і утримання зброї під час стрільби, припинення стрільби, розряджання.

Вдосконалення пострілу по мішені на кучність.

Стрільба по мішені «П» з положення сидячи за столом або стоячи (без упору) з опорою ліктями на стіл або стійку (відстань – 10 м, кількість пострілів – 25 (5+20 вибити не менше: для юнаків – 145 очок, для дівчат – 140 очок, 2-3 юнацький спортивний розряд).

Комбінована стрільба по мішені «П» з двох положень: сидячи за столом та/або лежачи з упору, потім стоячи (відстань – 10 м, кількість пострілів – 25 (5+10/10 з кожного положення).

Комбінована стрільба по мішені «П» з трьох положень: сидячи за столом, лежачи з упору, потім стоячи (відстань – 10 м, кількість пострілів – 35 (5+10/10/10 з кожного положення).

Швидкісна стрільба з положення стоячи по мішені «П» з початкового положення: кулі і розряджена гвинтівка з відкритим стволом лежать на столі, а стрілець стоїть біля столу з опущеними руками (відстань – 10 м або 5 м, кількість пострілів – 8 (3 + 5)

Вироблення необхідних якостей швидкісної стрільби (сміливість, рішучість).

Тренування в стрільбі з пневматичної гвинтівки. Відстань – 10 м, мішень № 8, положення для стрільби – стоячи без упору, кількість пострілів: 25 (5+20 вибити не менше: для юнаків – 145 очок, для дівчат – 140 очок) час на стрільбу – 45 хв.

9. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретична частина. Поняття загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Практична частина. Рухливі спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без предметів. Вправи для загальної витривалості, сили, силової витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів і точності рухів тіла.

10. Спеціальна фізична підготовка (14 год.)

Практична частина. Вправи із зброєю (макетом) без здійснення пострілу: для розвитку стійкої пози тіла при стрільбі з різних положень, статичної витривалості частин тіла при стрільбі з різних положень, високої точності, швидкості і координації необхідних рухів частин тіла при стрільбі, здатності виключення та фіксації окремих м'язів і суглобів, автономності та плавності різних видів натискання на спусковий гачок.

Вправи зі зброєю на тривале утримання: повільна стрільба з гвинтівки (пістолета) стоячи, по мішені з чорним колом до стомлення, багаторазовий підйом зброї та наведення в точку прицілювання, (10 скидань серіями, з відпочинком між серіями 1 хв. до відчутного стомлення спортсмена), з обваженим спуском курка.

11. Військово-спортивні змагання (10 год.)

Теоретична частина. Обов'язки і права стрільців під час змагань Правила змагань, розрядні нормативи, порядок виконання нормативу. Перерви в стрільбі. Помилки і перешкоди при повільній стрільбі. Порушення правил змагань. Допуск учасників до змагань. Заходи безпеки при поводженні зі зброєю під час проведення змагань. Загальні обов'язки і права членів суддівської колегії. Розрядні норми вправ пострілу з пневматичної гвинтівки.

Практична частина. Підготовка учасників до змагань. Виконання заходів безпеки при поводженні зі зброєю під час проведення змагань. Вправи на подолання психологічного бар'єру.

Змагання зі стрільби з гвинтівки на першість навчального закладу.

Обслуговування зброї (чищення, ремонт)

12. Стрілецькі ігри (20 год.)

Практична частина. Стрільба з пневматичної гвинтівки на 5 м (попарно, на швидкість збивання мішеней суперника, що падають (кубики 5x5 см). Кількість мішеней – 4, кількість пострілів – 5).

«Дуельна» стрільба по круглій мішені на швидкість та якість при обмеженні часу.

«Дуельна» стрільба по круглій мішені на кращу якість без обмеження часу.

«Дуельна» стрільба по силуетним мішеням, що падають, на швидкість.

«Дуельна» стрільба з бар'єрами, «Віл і вовк» на розвиток психічної витривалості при емоційному збудженні.

«Графік» на тренування витривалості при тривалому напруженні, розвиток вміння мобілізації на виконання кожного пострілу.

«Турнір», «Вибивання» на зміцнення навичок техніки стрільби, розвиток рішучості та наполегливості, вміння повної мобілізації своїх сил для точної стрільби.

13. Підсумок (4 год.)

Підведення підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- правила безпеки;
- правила поведінки в колективі;
- про мистецтво точної стрільби
- початкові відомості про стрільбу з особистої зброї
- загальні відомості про пневматичну зброю;
- історію розвитку стрілецького спорту;
- поняття балістики;
- поняття внутрішньої та зовнішньої балістики;
- зовнішні чинники, що впливають на рух кулі;
- поняття та періоди пострілу;
- поняття віддачі зброї (ствола);
- поняття зносу ствола;
- поняття раціональної готовності стрільця;
- поняття розсіювання куль;
- поняття прицілювання;
- поняття кучності та влучності стрільби;
- вимоги до стрільби по мішенях з різних положень.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- заходи безпеки при проведенні стрільб;

- здійснювати постріли з положення сидячи, з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку;
- корегувати, аналізувати результати своєї стрільби;
- вибирати приціл та одноманітність прицілювання;
- визначати середню точку влучення по мішені;
- обслуговувати, чистити, змащувати і ставати на зберігання зброю.

Вихованці мають набути досвід:

- безпечного поводження зі зброєю та боеприпасами під час стрільби;
- здійснення пострілів з положення сидячи, з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку;
- вибору прицілу та прицілювання;
- виконання підготовчих, допоміжних та основних вправ загальної фізичної підготовки;
- визначення середньої точки влучення по мішені після 3-х і більше пострілів, розраховувати та вносити поправки;
- участі у військово-спортивних змаганнях та стрілецьких іграх.

Основний рівень, один рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	4	-	4
2	Історія розвитку стрілецького спорту	6	-	6
3	Безпека при проведенні стрільб	4	2	6
4	Матеріальна частина зброї	10	6	16
5	Внутрішня і зовнішня балістика стрільби	12	-	12
6	Теоретичні основи техніки стрільби	12	-	12
7	Підготовка до стрільби		32	32
8	Техніка стрільби із пневматичної гвинтівки	-	52	52
9	Загальна фізична підготовка	-	22	22
10	Спеціальна фізична підготовка	-	14	14
11	Військово-спортивні змагання	-	10	10
12	Стрілецькі ігри	-	26	26
13	Підсумок	-	4	4
	Разом	48	166	216

МІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (4 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з планом роботи на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Силкові вправи для діагностики початкового фізичного рівня вихованця. Права і обов'язки.

Практична частина. Анкетування вихованців.

2. Історія розвитку стрілецького спорту (6 год.)

Теоретична частина. Поняття стрілецького спорту. Фізична культура і спорт в Україні. Прикладне значення стрілецького спорту. Історія розвитку стрілецької зброї в Україні і світі. Пневматична зброя, його відмінні риси. Кульова стрільба як один з видів спорту. Стрілецька зброя стародавнього світу луки та арбалети.

Поява вогнепальної зброї. Винахід унітарного патрона. Автоматична зброя. Сучасні розробки стрілецької зброї та тенденції подальшого розвитку стрільби.

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів, з будови автоматичної зброї, мультимедійні презентації на тему «історія розвитку зброї».

3. Безпека при проведенні стрільб (6 год.)

Теоретична частина. Правила поводження зі зброєю, поведінки та загальні заходи безпеки при проведенні стрільб в тирах, стрільбищах, на місцевості, в приміщенні (навчальне місце для проведення стрільб) та під час проведення стрілецьких змагань з пневматичної гвинтівки.

Сигнали і команди, що подаються при проведенні стрільб та порядок їх виконання. Вивчення інструкції щодо забезпечення заходів безпеки при проведенні стрільб.

Перша допомога при пораненні.

Практична частина. Виконання команд прийняття положення для стрільби і заряджання зброї: «Роздавач набоїв – РОЗДАТИ набої!»; учень «_____, вісім набоїв отримав!»;

Зміна, на вогневий рубіж кроком РУШ!»; «ДО БОЮ!»; «ЗАРЯДЖАЙ!»; учень «_____, до стрільби готовий!»;

«По мішені №____ - ВОГОНЬ!»; учень «_____, стрільбу закінчив!»;

«РОЗРЯДЖАЙ!»; «Зброю до огляду!»; «ОГЛЯНУТО!»;

«Зміна, ВСТАТИ до огляду мішеней, кроком РУШ!»;

«Товаришу _____, учень _____ влучив у мішень 5 кулями, вибив 39 очок»;

«З вогневого рубежу кроком РУШ!»; «ПРИПИНИТИ СТРІЛЬБУ!»;

«Зміна №____ замінити мішені!».

Відпрацювання прийомів надання першої допомоги при пораненні.

4. Матеріальна частина зброї (16 год.)

Теоретична частина. Загальні відомості про пневматичну зброю пневматичні гвинтівки ІЖ-38 (22), МР-512. Загальна будова гвинтівки. Призначення і тактико-технічні характеристики пневматичної зброї.

Призначення, будова та робота основних частин та механізмів (ствол, приціл, ствольна коробка, поршень, бойова пружина, ложа, спусковий механізм, блокування спуску).. Будова та типи прицілів.

Підготовка пневматичної гвинтівки до стрільби. Заряджання гвинтівки.

Огляд, чищення, змащування зброї та порядок зберігання зброї та набоїв.

Малокаліберна гвинтівка ТОЗ-8 (ТОЗ-12). Призначення, бойові властивості, загальна будова, принципи дії вогнепальної зброї. Порядок огляду чищення і змащування зброї. Відмінність пневматичної та малокаліберної гвинтівок.

АКМ, АК-74. Призначення і тактико-технічні характеристики зброї. Загальна будова. Неповне розбирання та складання АК.

Практична частина. Тренувальні вправи з неповного розбирання та складання автомата Калашникова. Спорядження магазину навчальними набоями.

5. Внутрішня і зовнішня балістика стрільби (12 год.)

Теоретична частина. Поняття балістики, внутрішньої та зовнішньої балістики.

Зовнішні чинники, що впливають на рух кулі.

Поняття пострілу. Періоди пострілу. Початкова швидкість кулі. Вивчення траєкторії кулі, умовні позначення. Стабілізація польоту кулі в повітрі

Віддача зброї (ствола). Знос ствола.

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів .

6. Теоретичні основи техніки стрільби (6 год.)

Теоретична частина. Раціональна поза готовності стрільця. Готовність стрільця-спортсмена для здійснення пострілу з положення сидячи, з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку.

Натискання на спусковий гачок: умови, що забезпечують натискання.

Явища, що впливають на постріл.

Розсіювання куль. Визначення середньої точки влучення.

Поняття прицілювання. Прицільні прилади та наведення зброї на ціль.

Вибір прицілу та прицілювання.

Поняття кучності та влучності стрільби. Порядок визначення середньої точки влучення (с. т. в.) по мішені після 3-х і більше пострілів. Методика розрахунку і внесення поправок.

Вимоги до стрільби по мішені із положення, сидячи за столом або стоячи біля стійки з опорою ліктями на стіл або стійку, чи лежачи з опорою (спортивна «П»).

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів

7. Підготовка до стрільби (32 год.)

Практична частина. Виконання правил та прийомів стрільби з урахуванням індивідуальних особливостей.

Вироблення і застосування найбільш вигідного і стійкого положення для стрільби: одноманітне положення корпусу, рук і ніг; відчуття зброї: утримання зброї, підйом руки зі зброєю, рух спускового гачка.

Вивчення елементів стрільби: сидячи з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку.

Прицілювання з гвинтівки по фігурних мішенях М. А. Іткіс.

Здійснення пострілу: установка прицілу, заряджання прикладки, прицілювання, дотримання режиму дихання, натискання на спусковий гачок і утримання зброї під час стрільби.

Прицілювання з відкритим прицілом.

Відпрацювання натискання на спусковий гачок (виконання пострілу без його здійснення).

Тренування в прицілювання (без куль) з використанням прицільних пристроїв і ручних вказівок контролю прицілювання, застосування подовжувача прицільної лінії.

Припинення стрільби, розряджання.

Вправи на розподіл уваги спортсмена, вироблення стійкої уваги на головних моментах при виконанні якісного пострілу.

Аналіз результатів стрільби.

8. Техніка стрільби із пневматичної гвинтівки (52 год.)

Практична частина. Відпрацювання прийомів стрільби з положення сидячи за столом та/або стоячи з опорою ліктями на стіл або стійку, лежачи з упору по нерухомій мішені:

стрільба по білому аркуші паперу (відстань 5 м, кількість пострілів 3);

стрільба по квадрату 10×10 см на аркуші білого паперу (кількість пострілів 3. Завдання - влучити в квадрат);

стрільба по квадрату 10×10 см на аркуші білого паперу (кількість пострілів 5. Завдання: влучити в квадрат, знайти середню точку влучень по 5 пробоїнах і навчитися робити вибір точки прицілювання, робити поправку при прицілюванні з гвинтівки);

стрільба по мішені «П» (кількість пострілів 8: 3 пробних + 5 залікових).

Тренувальні вправи на здійснення пострілу: установка прицілу, прикладки, прицілювання, натискання на спусковий гачок і утримання зброї під час стрільби. Припинення стрільби, розряджання.

Вдосконалення пострілу по мішені на кучність.

Стрільба по мішені «П» з положення сидячи за столом або стоячи з опорою ліктями на стіл або стійку (відстань – 10 м, кількість пострілів – 25).

Стрільба по мішені «П» з положення стоячи без упору (відстань – 10 м. Кількість пострілів – 25.

Комбінована стрільба по мішені «П» з двох положень: сидячи за столом або лежачи з упору, потім стоячи. Відстань – 10 м. Кількість пострілів – 25.

Комбінована стрільба по мішені «П» з трьох положень: сидячи за столом, лежачи з упору, потім стоячи. Відстань – 10 м. Кількість пострілів – 35.

Швидкісна стрільба з положення стоячи. Відстань – 10 м або 5 м. Кількість пострілів – 8.

Початкове положення кулі і розряджена гвинтівка з відкритим стволом лежать на столі, а стрілок стоїть біля столу з опущеними руками .

Вироблення необхідних якостей швидкісної стрільби (сміливість, рішучість).

Тренування в стрільбі з пневматичної гвинтівки. Відстань – 10 м, мішень № 8, положення для стрільби – стоячи без упору, кількість пострілів: 5 пробних; час на стрільбу – 45 хв.

Тренування в стрільбі з пневматичної гвинтівки. Відстань – 10 м, мішень № 8, положення для стрільби з коліна. Кількість пострілів: 5 пробних; час на стрільбу – 30 хв.

9. Загальна фізична підготовка (22 год.)

Теоретична частина. Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Практична частина. Рухливі спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи без предметів та з предметами. Вправи для загальної витривалості, сили, силової витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів і точності рухів тіла. Розвиток стійкості пози тіла при стрільбі з різних положень, статичної витривалості, високої точності, швидкості і координації рухів частин тіла при стрільбі, здатності виключення і фіксації окремих м'язів і суглобів, автономності та плавності різних видів натискання на спусковий гачок. Вправи для розвитку вестибулярного апарату. Дихальні вправи. Вправи для підвищення м'язово-суглобової чутливості.

Біг на довгі і короткі дистанції. Човниковий біг. Комплексні вправи на спритність.

10. Спеціальна фізична підготовка (14 год.)

Практична частина. Вправи зі зброєю (макетом зброї), наведеною в район прицілювання, вправи на тривале утримання, вправи на підвищення витривалості.

Вправи зі зброєю на тривале утримання: повільна стрільба з гвинтівки стоячи, з пістолета по мішені з чорним колом до стомлення. Багаторазовий підйом зброї в район прицілювання (10 скидань серіями, з відпочинком між серіями 1 хв. до відчутного стомлення). Вправи з обваженим спуском курка.

11. Військово-спортивні змагання (10 год.)

Теоретична частина. Обов'язки і права стрільців під час змагань Правила змагань розрядні нормативи , та порядок виконання нормативу . Перерви в

стрільбі. Помилки і перешкоди при повільної стрільби. Порушення правил змагань. Визначення зайнятих місць. Представники, тренери і капітани команд. Допуск учасників до змагань. Заходи безпеки при поводженні зі зброєю під час проведення змагань. Загальні обов'язки і права членів суддівської колегії. Розрядні норми вправ пострілу з пневматичної гвинтівки.

Практична частина. Підготовка учасників до змагань. Заходи безпеки при поводженні зі зброєю під час проведення змагань. Вправи на подолання психологічного бар'єру.

Змагання зі стрільби з гвинтівки на першість навчального закладу.

Обслуговування зброї (чищення, ремонт)

12. Стрілецькі ігри (26 год.)

Практична частина. Стрільба з пневматичної гвинтівки на 5 м (попарно, на швидкість збивання мішеней суперника, що падають (кубики 5x5 см). Кількість мішеней – 4, кількість пострілів – 5).

«Дуельна» стрільба по круглій мішені на швидкість та якість при обмеженні часу.

«Дуельна» стрільба по круглій мішені на кращу якість без обмеження часу.

«Дуельна» стрільба по силуетним мішеням, що падають, на швидкість.

«Дуельна» стрільба з бар'єрами, «Віл і вовк» на розвиток психічної витривалості при емоційному збудженні.

«Графік» на тренування витривалості при тривалому напруженні, розвиток вміння мобілізації на виконання кожного пострілу.

«Турнір», «Вибивання» на зміцнення навичок техніки стрільби, розвиток рішучості та наполегливості, вміння повної мобілізації своїх сил для точної стрільби.

13. Підсумок (4 год.)

Підведення підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- правила безпеки;
- правила поведінки в колективі;
- про мистецтво точної стрільби
- початкові відомості про стрільбу з особистої зброї
- загальні відомості про пневматичну зброю;
- історію розвитку стрілецького спорту;
- поняття балістики;
- поняття внутрішньої та зовнішньої балістики;
- зовнішні чинники, що впливають на рух кулі;
- поняття та періоди пострілу;

- поняття віддачі зброї (ствола);
- поняття зносу ствола;
- поняття раціональної готовності стрільця;
- поняття розсіювання куль;
- поняття прицілювання;
- поняття кучності та влучності стрільби;
- вимоги до стрільби по мішенях з різних положень.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- заходи безпеки при проведенні стрільб;
- здійснювати постріли з положення сидячи, з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку;
- корегувати, аналізувати результати своєї стрільби;
- вибирати приціл та одноманітність прицілювання;
- визначати середню точку влучення по мішені;
- обслуговувати, чистити, змащувати і ставати на зберігання зброю.

Вихованці мають набути досвід:

- безпечного поводження зі зброєю та боєприпасами під час стрільби;
- здійснення пострілів з положення сидячи, з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку;
- вибору прицілу та прицілювання;
- виконання підготовчих, допоміжних та основних вправ загальної фізичної підготовки;
- визначення середньої точки влучення по мішені після 3-х і більше пострілів, розраховувати та вносити поправки;
- участі у військово-спортивних змаганнях та стрілецьких іграх.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

1. Тир шкільний (обладнане місце).
2. Гвинтівки пневматичні – 3–6 шт.
3. Пістолети пневматичні – 1–2шт.
4. Приміщення для зберігання зброї.
5. Тирні модулі з мішенями – 1 шт.
6. Кульки для стрільби з пневматичної зброї.
7. Мішені паперові (різні).
8. Олива для чищення зброї – 0,5 л.
9. Чохол для гвинтівки (на кожен одиницю зброї, за необхідності).
10. Підставки ростові, та для стрільби лежачи, сидячи, стоячи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Програма для гуртків з вивчення основ військової справи і оволодіння військово-технічними знаннями в первинних організаціях ДОСААФ. – М., 1986.
2. В. Е. Маркевич. Ручна вогнепальна зброя. С-П.: Полігон.
3. В. І. Мураховський, С. Л. Федосєєв. Зброя піхоти. – М.: Арсенал-Прес, 1992.
4. Д. Н. Болотін. Історія радянської стрілецької зброї й патронів. – С-П.: Полігон.
5. Д. Н. Болотін. Радянська стрілецька зброя. – М.: Військове видавництво, 1986.
6. Дворкін А. Д. Стрільба з пневматичних гвинтівок. – М.: ДОСААФ, 1986.
7. Кулева стрільба. Правила змагань. – М., Россвет, 1995.
8. Федорін В. Н. Методика навчання стрільців-спортсменів на початковому етапі підготування. – КГАФК.
9. П. М. Брисіна. Навчально-матеріальна база початкової військової підготовки в школі, 1989.
10. Навчальний посібник «Вогнева підготовка», Глинський М. І., Миколаїв А. І. – 2008.
11. Методичні рекомендації «Стрільба з пневматичних гвинтівок», Корчагін А. В., Драгнев О. В. – 2010.