

**Навчальна програма
для організації роботи стрілецького гуртка**

«Влучний стрілець»



Івано-Франківськ, 2017

Департамент освіти, науки та молодіжної політики
Івано-Франківської обласної державної адміністрації

Івано-Франківський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

Навчальна програма
для організації роботи стрілецького гуртка
«Влучний стрілець»

*Ю. М. Галагуза, вчитель
предмета «Захист Вітчизни»
ЗОШ I–III ст. № 6
Івано-Франківської міськради*

Івано-Франківськ, 2017

ББК 74. 266. 84

Схвалено та рекомендовано до використання
науково-методичною радою Івано-Франківського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти 3. 03. 2017, протокол № 1

Рецензенти:

Сорокопуд І. В., *військовий комісар Івано-Франківського міського
комісаріату, полковник;*

Лазор І.М., *методист Івано-Франківського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти*

Відповідальний за випуск Максимчук І. Є, *директор ЗОШ І-ІІІ ст.
№ 6 Івано-Франківської міської ради*

У посібнику містяться матеріали, що відповідають Законам України
«Про освіту» та «Про позашкільну освіту», Воєнній доктрині України,
Законам України «Про Збройні Сили України», «Про військовий обов'язок і
військову службу»

© Галагуза Ю. М., 2017

ЗМІСТ

	Стор.
Передмова	4
Пояснювальна записка	5
Орієнтовне тематичне планування	6
Зміст навчального матеріалу	9
Методичне забезпечення програми, основна і додаткова література	10
Додаток № 1. Навчально-тематичний план	15
Додаток № 2. Перелік стрілецьких вправ	16
Додаток № 3. Алгоритм дій керівника стрільби щодо забезпечення безпеки стрільби	21
Додаток № 4. Інструкція про заходи безпеки під час виконання вправ зі стрільби з пневматичної зброї	22
Додаток № 5. Інструкція щодо дотримання заходів безпеки при стрільбі для учнів	24
Додаток № 6. Стрілецькі ігри	25
Додаток № 7. Змагання зі стрільби.	26
Додаток № 8. Мішені	31

ПЕРЕДМОВА

Проблема національної безпеки є однією з ключових у розвитку будь-якого суспільства. Суспільна система, що нездатна забезпечити власну національну безпеку, завжди перебуває на межі ризику свого припинення.

У Конституції України визначено, що захист суверенітету і територіальної цілісності України є найважливішими функціями держави, справою всього українського народу, тому незважаючи на те, чи будуть учні проходити військову службу у військовій організації держави чи ні, до захисту своєї Вітчизни вони повинні бути готовими завжди.

Реалії життя зумовлюють посилення військово-патріотичного виховання серед учнів середніх та старших класів загальноосвітньої школи, з огляду на те, що юнацький вік характеризується виробленням світогляду, переконань, характеру, життєвим самовизначенням, бурхливим розвитком самосвідомості.

Серед виховних напрямів сьогодні найбільш актуальними виступають патріотичне, громадянське виховання як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і майбутніх поколінь, які розглядатимуть державу як запоруку власного особистісного розвитку, що спирається на ідеї гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності, здорового способу життя, готовності до змін.

Складовою частиною патріотичного виховання, а в часи воєнної загрози – пріоритетною, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у молоді особи готовності до захисту Вітчизни, розвиток бажання здобувати військову професію, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами України і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні її безпеки від зовнішньої загрози. Робота з військово-патріотичного виховання учнівської молоді має проводитися комплексно, в єдності всіх його складників спільними зусиллями органів державного управління, а також освітніх закладів, сім'ї, громадських організацій та об'єднань, Збройних Сил України, інших силових структур.

Системна організація військово-патріотичного виховання молоді має бути спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни.

Гурток «Влучний стрілець» є однією із складових військово-патріотичного виховання, спортивної та оборонно-масової роботи. Головні завдання програми гуртка «Влучний стрілець» є виховання підростаючого покоління фізично здоровим, міцним, загартованим та формування почуття патріотизму, свідомого ставлення до питань особистої та громадської безпеки, засвоєння теоретичних знань та розвиток практичних навичок поведінки в екстремальних ситуаціях.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розроблена з урахуванням в наявності відповідного обладнання в школі. Зміст основних тематичних блоків програми:

- *теоретична підготовка* – знайомить гуртківців з правилами змагань, елементами виконання влучного пострілу, необхідністю виконання тренувань; характеристикою озброєння ЗС України, історією її створення;

- *технічна підготовка* – реалізація поставлених завдань: знайти для кожного гуртківця раціональну позицію для виконання точного пострілу, навчити його правильній роботі вказівного пальця (групи м'язів), що відповідає за натискання на спусковий гачок зброї тощо;

- *фізична підготовка* – необхідна для підвищення функціональних можливостей організму, всебічного гармонійного розвитку;

- *психологічна і тактична підготовка* – проходить в процесі всього навчання.

Мета програми:

- формування в учнів почуття патріотизму, готовності до захисту Вітчизни та дій в умовах надзвичайних ситуацій;

- мотивація до збереження здоров'я та фізичного розвитку, свідоме ставлення до особистої та громадської безпеки;

- розвиток рухових здібностей та морально-вольових якостей;

- заохочення і розвиток стійкого інтересу до систематичних занять стрілецьким спортом;

- формування початкових знань з історії створення й розвитку різних видів стрілецької зброї, її сучасних видів, технічні характеристики;

- здобуття навичок безпечного і правильного поводження зі зброєю, та її зберігання;

- досягнення правильного виконання прийомів стрільби, високої результативності при виконанні стрільби із пневматичної гвинтівки.

Основні завдання програми:

- виховати в учнів позитивне ставлення до праці і суспільної власності, почуття відповідальності перед колективом;

- сформувати свідоме і сумлінне ставлення до своїх обов'язків, організованості та дисципліни, поваги до старших;

- закріпити практичні навички ведення стрільби, а також увести поправки в точки прицілювання;

- розширити світогляд та ерудицію дітей в області стрілецького спорту, військової справи;

- сформувати в учнів високий рівень дисципліни, витримку, психологічну та вольову стійкість.

Навчальні завдання: дати основні теоретичні та практичні знання в області стрілецького спорту, заходи безпеки при стрільбі (пневматичні гвинтівки, пістолети).

Виховні завдання програми:

- військово-патріотичне виховання;

- формування почуття патріотизму, готовності молоді до служби в Збройних Силах України, любові до рідного міста та краю;

- гуманне ставлення до навколишнього середовища;

- формування здорового способу життя.

Зміст навчально-виховного матеріалу програми передбачає засвоєння як теоретичних знань, так і практично-прикладних умінь та навичок.

Навчання в гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань.

Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості.

Наповнюваність групи повинна становити не більше 15 учнів. Це можуть бути і хлопці, і дівчата (за згодою батьків).

Викладення змісту навчального матеріалу передбачає поступове ускладнення та поглиблення теоретичних і практичних занять, засвоєння знань і набуття практичних умінь і навичок в ході занять на базі навчального закладу. Передусім на заняттях гуртка учні знайомляться з правилами поведінки із зброєю, заходами безпеки при її застосуванні.

Зміст матеріалу, поступово, від заняття до заняття, все більше ускладнюється, що розвиває мислення, сприяє прояву волевих якостей, допомагає досягати поставленої мети.

Під час реалізації програми рекомендуємо використовувати такі **методи та форми роботи:**

- практичні (різного типу змагання з використанням навчальної зброї, патріотичні акції, проектна діяльність та ін.);
- вербальні (бесіди, вікторини, інформаційні досє, «уроки мужності» тощо);
- ігрові (ділові, сюжетно-рольові, інтелектуальні, пізнавальні-розвивальні та ін.);
- інформаційно-комунікативні (уроки-форуми, уроки-конференції тощо);
- наочні (тематичні стенди, виставки, стінгазети, перегляд документальних кінофільмів відповідного спрямування);
- рефлексивні (самопізнання, самообілізація, саморегуляція, самореалізація та ін.).

Заняття проводяться відповідно до програми за тематичним планом з дотриманням основних педагогічних принципів навчання: свідомості, доступності, активності, індивідуальності та систематичності і **будуються** за звичайною схемою: вступна частина, загально-розвиваючі вправи, основна частина і заключна частина, де підводяться підсумки занять і даються рекомендації зі спортивного вдосконалення.

Заняття проводяться в основному в формі тренувань. Перед початком відпрацювання нових прийомів стрільби проводяться теоретичні заняття з метою з'ясування учнями суті явищ, що відбуваються.

Для проведення практичних занять із стрільби з пневматичної гвинтівки використовуються вимоги «Методичних рекомендацій з ведення підготовки в школі», «Правила ТБ при проведенні практичних стрільб», а також Інструкції з охорони праці при використанні зброї.

Для виконання практичної частини програми використовуються пневматичні гвинтівки, стандартні мішені типу «П-6», з розрахунку по 3 шт. на кожне місце вогневого рубежу.

Практичні заняття зі стрільби проводяться в стрілецькому тирі школи або в місці обладнаному, відповідно до вимог Керівних документів зі строгим виконанням правил ТБ.

Очікуваний результат:

- сформоване ставлення в учнів до праці і суспільної власності, почуття відповідальності;
- свідоме і сумлінне виконання своїх обов'язків, організованість та дисципліна, повага до старших;
- дотримання норм поведінки на заняттях, в школі і в побуті;
- виконання нормативів «Юний стрілець» і «Влучний стрілець» за підсумками занять;
- оволодіння основами теоретичних знань, практичних умінь і навичок за програмою «Влучний стрілець».

Перевірка та оцінювання знань, умінь та навичок учнів здійснюється під час виконання практичних завдань, а також у формі вікторин та змагань.

В групу початкового рівня навчання протягом навчального року проводиться добір з метою виявлення в дітей інтересу до стрілецького спорту. В зв'язку з цим в даній групі можливе відрахування гуртківців та добір нових.

Основне завдання даної групи виявити дітей із здібностями до стрілецького спорту для подальшого їх навчання в групах основного рівня навчання.

В групу основного рівня навчання залучаються гуртківці, які пройшли початковий курс навчання та виявили зацікавленість до занять стрілецьким спортом. Гуртківці, що виконали нормативи стрілецьких значків «Юний стрілець», в подальшому залучаються в старшу групу навчання «Влучний стрілець».

З числа гуртківців основного рівня навчання формується збірна команда гуртка з стрільби для участі в командно-особистих першостях.

У реалізації даної програми беруть участь учні 9-11 класів під керівництвом викладача предмета «Захист Вітчизни».

Відповідно до потижневого (календарного) плану потри години на тиждень, навчальна програма передбачає:

1 рік навчання: початковий рівень, 9–11 класи.

2 рік навчання: основний рівень, 9–11 класи.

На її засвоєння відводиться 108 годин.

При потижневому (календарному) плані по дві години на тиждень, навчальна програма передбачає:

1 рік навчання: початковий рівень, 9–11 класи.

2 рік навчання: основний рівень, 9–11 класи.

На її засвоєння відводиться 72 години.

Розподіл годин у програмі є орієнтовним, керівник гуртка може змінювати їх, плануючи свою роботу, враховуючи наявність матеріальної бази та особливостей навчального закладу (за погодженням із директором школи).

У гурток зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють зацікавленість до служби в лавах Збройних Сил та інших військових формувань України.

Орієнтовне тематичне планування

№ з/п	Розділ	3 години на тиждень						2 години на тиждень									
		Всього годин	Початкова група			Основна група			Всього годин	Початкова група			Основна група				
			Всього годин	теоретично	практично	Всього годин	теоретично	практично		Всього годин	теоретично	практично	Всього годин	теоретично	практично		
1.	Вступний урок	4	2	2			2	2			2	1	1		1	1	
2.	Розділ II. Історія розвитку стрілецького спорту	2	2	2							1	1	1				
3.	Розділ III. Заходи забезпечення безпеки при проведенні стрільб	7	4	4			3	3			6	3	3		3	3	
4.	Розділ IV. Матеріальна частина зброї та основи стрільби	25	11	6	5	14	6	8	10	4	3	1	6	3	3		3
5.	Розділ V. Внутрішня і зовнішня балістика	8	4	4		4	4		8	4	4		4	4			
6.	Розділ VI. Основи техніки стрільби	10	5	5		5	5		9	5	5		4	4			
7.	Розділ VII. Підготовка до стрільби	22	13		13	9		9	18	10		10	8		8		8
8.	Розділ VIII. Вивчення та вдосконалення техніки стрільби	47	19		19	28		28	42	20		20	22		22		22
9.	Розділ IX. Загальна фізична підготовка	21	13		13	8		8	8	4		4	4		4		4
10.	Розділ X. Спеціальна фізична підготовка	18	10		10	8		8	8	4		4	4		4		4
11.	Розділ XI. Правила змагань	4	2	2		2	2		4	2	2		2	2			
12.	Розділ XII. Стрілецькі ігри	24	11		11	13		13	12	6		6	6		6		6
13.	Розділ XIII. Класифікаційні змагання	12	6		6	6		6	8	4		4	4		4		4
14.	Розділ XIII. Чистка зброї після закінчення занять(семестр)	8	4		4	4		4	4	2		2	2		2		2
15.	Резерв часу	4	2		2	2		2	4	2			2				
РАЗОМ		216	108	25	83	108	22	86	144	72	19	51	72	17	53		

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Вступний урок

(початкова група (n/2) – 2 (1) год., основна група (o/2) – 2 (1) год.)

Визначення придатності дітей до занять. Комплектація, ресстрація групи. Ознайомлення їх з обсягом роботи, можливостями та перспективою занять в гуртку.

Ознайомлення з річною програмою і розкладом занять. Ознайомлення з місцями проведення занять.

Розділ II. Історія розвитку стрілецького спорту

(n/2 – 2 (1) год., o/2 – 0 (0) год.)

Огляд розвитку стрілецького спорту. Огляд фізичної культури і спорту в Україні. Історія розвитку стрілецької зброї в Україні і в світі. Стрілецька зброя стародавнього світу. Луки та арбалети, методика стрільби. Поява вогнепальної зброї. Винахід унітарного патрона. Автоматична зброя. Сучасні розробки стрілецької зброї та тенденції подальшого розвитку.

Розділ III. Заходи забезпечення безпеки при проведенні стрільб

(n/2 – 4 (3) год., o/2 – 3 (3) год.)

Обов'язки, правила поведінки учнів при проведенні занять під час занять в гуртку.

Порядок поводження зі зброєю. Сигнали і команди, що подаються при проведенні стрільб, їх виконання.

Виконання команд прийняття положення для стрільби і заряджання зброї.

Команди: «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!»; «ПРИПИНІТИ СТРІЛЬБУ!»; «Зміна №____ замінити мішені!».

Вивчення «Інструкції, щодо забезпечення загальних заходів безпеки при проведенні стрільб в тирах, стрільбищах, на місцевості (навчальне місце для проведення стрільб), та під час проведення стрільб з пневматичної гвинтівки».

Надання першої допомоги при пораненні. Права і обов'язки стрільця. Залік.

Розділ IV. Матеріальна частина зброї та основи стрільби

(n/2 – 6 (4) год., o/2 – 6 (6) год.)

Пневматична гвинтівка ІЖ-38(22), МР-512. Загальна будова гвинтівки. Призначення і тактико-технічні дані пневматичної зброї.

Призначення і будова основних частин та механізмів. Робота частин і механізмів. Ознайомлення з типом і будовою прицілів.

Підготовка пневматичної гвинтівки до стрільби. Заряджання гвинтівки. Огляд, чищення і змащування зброї. Порядок зберігання.

Малокаліберна гвинтівка ТОЗ-8 (ТОЗ-12). Ознайомлення з призначенням, бойовими властивостями, загальною будовою, принципом дії вогнепальної зброї. Порядок огляду чищення і змащування зброї. Відмінність пневматичної та малокаліберної гвинтівок.

Автомат Калашникова АКМ, АК-74. Призначення і тактико-технічні дані зброї. Загальна будова. Послідовність неповного розбирання та складання АК. Тренування неповного розбирання та складання автомата Калашникова. Спорядження магазину навчальними патронами.

Розділ V. Внутрішня і зовнішня балістика

(n/2 – 4 (4) год., o/2 – 4 (4) год.)

Рух кулі по каналу ствола. Початкова швидкість кулі, пробивна сила. Основи стрільби зі стрілецької зброї. Постріл та його елементи. Утворення траєкторії. Кут вильоту кулі, його залежність від готовності стрільця і утримання зброї. Прямий постріл та його практичне значення.

Вплив зовнішніх умов на політ кулі. Віддача зброї.

Розділ VI. Основи техніки стрільби

(n/2 – 5 (5) год., o/2 – 5 (4) год.)

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 на спусковий гачок.

Явища, пов'язані з пострілом. Розсіювання куль. Визначення середньої точки влучення.

Прицілювання, основи прицілювання. Призначення прицільних приладів та наведення зброї в ціль. Вибір прицілу та прицілювання.

Причини, що впливають на кучність та влучність стрільби. Визначення середньої точки влучення (с. т. п.) по мішені після 3-х і більше пострілів. Розрахунок 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»).

Розділ VII. Підготовка до стрільби

(n/2 – 13 (10) год., o/2 – 8 (8) год.)

Рациональна поза готовності стрільця. Виконання правил та прийомів стрільби з урахуванням індивідуальних особливостей. Вироблення і застосування найбільш вигідного і стійкого положення для стрільби. Керуючись загальними вимогами, досягти одноманітного 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.

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

Прицілювання з відкритим прицілом.

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

Тренування стандарту прицілювання (без куль) з використанням прицільних пристроїв і ручних вказівок контролю прицілювання.

Припинення стрільби, розряджання.

Розподіл уваги спортсмена. Вироблення стійкої уваги на головних моментах при виконанні якісного пострілу.

Помилки, допущені під час натискання на спусковий гачок, і заходи боротьби з ними. Аналіз результатів стрільби.

Розділ VIII. Вивчення та вдосконалення техніки стрільби

(n/2 – 19 (20) год., o/2 – 29 (22) год.)

Тренування. Правила та прийоми стрільби з положення сидячи за столом або стоячи 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 пробоїнах і навчитися робити виніс точки прицілювання, робити поправку в наводці гвинтівки.

Стрільба по мішені «П» із положення сидячи за столом, або стоячи біля стійки з опорою ліктями на стіл або стійку, або лежачи з упору. Кількість пострілів 8 (3 пробних + 5 залікових).

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

Удосконалення 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 (5 пробних і 20 залікових). Виконання нормативів юнацького, третього і другого спортивних розрядів (вбити не менше: для юнаків – 145 очок, для дівчат – 140 очок).

Стрільба по мішені «П» з положення стоячи без упору. Відстань – 10 м. Кількість пострілів – 25 (5 пробних і 20 залікових). Вбити не менше: для юнаків – 145 очок, для дівчат – 140 очок.

Комбінована стрільба по мішені «П» з двох положень: сидячи за столом або лежачи з упору, потім стоячи. Відстань – 10 м. Кількість пострілів – 25 (5пробних і 10 залікових 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 (5пробних і 10залікових з кожного положення).

Швидкісна стрільба з положення стоячи. Відстань – 10 м або 5 м. Кількість пострілів – 8 (3пробних і 5залікових).

Початкове положення кулі і розряджена гвинтівка з відкритим стволом лежать на столі, а стрілець 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, 20 залікових; час на стрільбу – 45хв. Завдання – вибити не менше: для юнаків – 145 очок, для дівчат – 140 очок.

Тренування в стрільбі з пневматичної гвинтівки. Відстань – 10 м, мішень № 8, положення для стрільби з коліна. Кількість пострілів: 5 пробних, 20 залікових; час на стрільбу – 30хв. Завдання – вибити не менше: для юнаків – 165 очок, для дівчат – 160 очок.

Розділ IX. Загальна фізична підготовка

(n/2 – 13 (4) год., o/2 – 8 (4) год.)

Загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами. Вправи для формування правильної постави. Вправи для розвитку координації і точності рухів. Вправи для розвитку вестибулярного апарату. Рухливі ігри.

Біг на довгі і короткі дистанції. Човниковий біг. Комплексна вправа на спритність. Підготовка і здача нормативів з допризовної підготовки юнаків.

Розділ X. Спеціальна фізична підготовка

(n/2 – 10 (4) год., o/2 – 8 (4) год.)

Вправа зі зброєю (або макетом зброї), наведеною в район прицілювання, на тривале утримання, підвищення витривалості.

Вправа 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 спортсмена). Вправи з обваженим спуском курка.

Розділ XI. Правила змагань

(n/2 – 2 (2) год., o/2 – 2 (2) год.)

Підготовка учасників до змагань. Обов'язки і права стрільців. Заходи безпеки при поводженні зі зброєю під час проведення змагань. Подолання психологічного бар'єру.

Розділ XII. Стрілецькі ігри
(*n/2 – 11 (6) год., o/2 – 13 (6) год.*)

Стрільба з пневматичної гвинтівки на 5 м: на швидкість, попарно по мішеням, що падають (кубики 5x5см). Кількість мішеней – 4, кількість пострілів – 5. Завдання: як найшвидше збити мішені супротивника.

«Дуельна» стрільба по круглій мішені на швидкість при заданій якості.

«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 для розвитку психічної витривалості при емоційному збудженні.

«Віл і вовки» – гра аналогічна попередній.

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

«Турнір». Для зміцнення навичок техніки стрільби, розвитку рішучості та наполегливості, вміння повної мобілізації своїх сил для точної стрільби.

«Вибивання» – аналогічна попередній грі.

Розділ XIII. Класифікаційні змагання

(*n/2 – 6 (4) год., o/2 – 6 (4) год.*)

Змагання зі стрільби з гвинтівки. Проводиться між членами гуртка на першість навчального закладу.

Виконання спортивних нормативів. Залік. Виконання нормативів стрільби з пневматичної гвинтівки на почесне звання «Влучний стрілець».

Перевірка знань пройденого теоретичного матеріалу.

Підведення підсумків.

Розділ XIV. Чистка зброї після закінчення занять (семестр)

(*n/2 – 4 (2) год., o/2 – 4 (2) год.*)

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ, ОСНОВНА І ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

Орієнтовний розрахунок майна

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 кожну одиницю зброї, за необхідності).
10. Підставки ростові, та для стрільби лежачи, сидячи, стоячи.

Методична 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. Блюм М. А. Спортивна зброя. – М.: ДОСААФ, 1954.
7. Дворкін А. Д. Стрільба з пневматичних гвинтівок. – М.: ДОСААФ, 1986.
8. Кулева стрільба. Правила змагань. – М., Россвет, 1995.
9. Потапов І. Г. Змагання зі стрільби. – М.: ДОСААФ, 1972.
10. Федорін В. Н. Методика навчання стрільців-спортсменів на початковому етапі підготування. – КГАФК.
11. П. М. Брисіна. Навчально-матеріальна база початкової військової підготовки в школі, 1989.
12. Навчальний посібник «Вогнева підготовка», Глинський М. І., Миколаїв А. І. – 2008.
13. Методичні рекомендації «Стрільба з пневматичних гвинтівок», Корчагін А. В., Драгнев О. В. – 2010.
14. Настанові по стрілецькі.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділи та теми програми	3 години на тиждень			2 години на тиждень		
		всього годин	початкова група	основна група	всього годин	початкова група	основна група
	1	2	3	4	5	6	7
	Розділ I. Вступний урок	4	2	2	2	1	1
1.	Визначення придатності дітей до занять. Комплектація, реєстрація групи. Ознайомлення з обсягом роботи, можливостями та перспективою занять в гуртку.		1	1		1	1
2.	Ознайомлення з річною програмою і розкладом занять, місцем проведення занять.		1	1			
	Розділ II. Історія розвитку стрілецького спорту	2	2		1	1	
3.	Розвиток стрілецького спорту. Огляд фізичної культури і спорту в Україні. Історія розвитку стрілецької зброї в світі. Стрілецька зброя стародавнього світу. Луки та арбалети, методика стрільби.		1			1	
4.	Поява вогнепальної зброї. Винахід унітарного патрона, його вплив на скорострільність. Автоматична зброя. Сучасні розробки стрілецької зброї та тенденції до подальшого розвитку.		1				
	Розділ III. Заходи безпеки при проведенні стрільби	7	4	3	6	3	3
5.	Обов'язки, правила поведінки учнів під час занять в гуртку. Порядок поводження зі зброєю. Сигнали і команди, що подаються при проведенні стрільб, їх виконання.		1	1		1	1
6.	Тренування виконання команд. Правильне положення тіла під час виконання стрільби і заряджання зброї.		2	1		1	1
7.	Вивчення «Інструкції щодо забезпечення загальних заходів безпеки при проведенні стрільб в тирах і на стрільбищах, на місцевості (навчальне місце для проведення стрільб) та під час проведення стрільб з пневматичної гвинтівки». Надання першої допомоги при пораненні. Права і обов'язки стрільця. ЗАЛК.		1	1		1	1
	Розділ IV. Матеріальна частина зброї та основи стрільби	25	11	14	10	4	6
8.	Пневматична гвинтівка ДЖ-38(22), МР-512. Загальна будова гвинтівки. Призначення і тактико-технічні дані пневматичної зброї.		2	2		1	1
9.	Призначення і будова основних частин та механізмів. Робота частин і механізмів. Ознайомлення з типом і будовою прицілів.		2	2		1	1
10.	Підготовка пневматичної гвинтівки до стрільби. Заряджання гвинтівки. Огляд, чищення і змащування зброї. Порядок зберігання.		2	3			1

	1	2	3	4	5	6	7
11.	Малокаліберна гвинтівка ТОЗ-8 (ТОЗ-12). Ознайомлення з призначенням, бойовими властивостями, загальною будовою, принципом дії вогнепальної зброї, порядок огляду, чищення і змащування зброї. Відмінність пневматичної та малокаліберних гвинтівок.		2	2			1
12.	Автомат Калашникова АКМ, АК-74. Призначення і тактико-технічні дані зброї. Загальна будова. Послідовність неповного розбирання та складання АК.		2	2		1	1
13.	Тренування неповного розбирання та складання автомата Калашникова. Спорядження магазину навчальними патронами.		1	3		1	1
Розділ V. Внутрішня і зовнішня балістика		8	4	4	8	4	4
14.	Рух кулі по каналу ствола. Початкова швидкість кулі, пробивна дія.		1	1		1	1
15.	Основи стрільби зі стрілецької зброї, явище пострілу та його елементи. Утворення траєкторії.		1	1		1	1
16.	Кут вильоту кулі, його залежність від готовності стрільця і утримання зброї. Прямий постріл та його практичне значення.		1	1		1	1
17.	Вплив зовнішніх умов на політ кулі. Ефект віддачі зброї.		1	1		1	1
Розділ VI. Основи техніки стрільби		10	5	5	9	5	4
18.	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 на спусковий гачок.		1	1		1	
19.	Явища, пов'язані з пострілом. Розсіювання пострілів. Визначення середньої точки влучення (с. т. п.).		1	1		1	1
20.	Прицілювання, сутність прицілювання. Призначення прицільних приладів та наведення зброї в ціль. Вибір прицілу та прицілювання.		1	1		1	1
21.	Причини, що впливають на стрільбу, кучність та влучність. Визначення середньої точки влучення (с. т. п.) по мішені після 3-х і більше пострілів. Розрахунок і внесення поправок.		1	1		1	1
22.	Вивчення вимог тренуванні навичок стрільби по мішені спортивна «ІІ» із положення сидячи за столом або стоячи біля стійки з опорою ліктями на стіл або стійку, або лежачи з упору.		1	1		1	1
Розділ VII. Підготовка до стрільби		22	13	9	18	10	8
23.	Рациональна поза готовності стрілка. Тренування виконання правил та прийомів стрільби, з урахуванням індивідуальних особливостей. Відчуття зброї: хватка зброї, підйом руки зі зброєю, рух спускового гачка.		2	1		1	1
24.	Підготовка до стрільби сидячи з руки з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку.		1	1		1	1
25.	Тренування здійснення пострілу: установка прицілу, прикладки, прицілювання, дотримання режиму дихання, натискання на спусковий гачок і утримання зброї під час стрільби.		2	1		1	1

1	2	3	4	5	6	7	
26.	Прицілювання з відкритим прицілом.		1	1		1	1
27.	Техніка відпрацювання натискання на спусковий гачок(виконання пострілу без його здійснення).		2	1		1	1
28.	Тренування одноманітності прицілювання (без куль) з використанням прицільних пристроїв і ручних вказівок контролю прицілювання.		2	1		2	
29.	Припинення стрільби, розряджання.		1	1		1	1
30.	Розподіл уваги спортсмена вироблення стійкої уваги на головних моментах при виробництві якісного пострілу.		1	1		1	1
31.	Помилки, допущені під час натискання на спусковий гачок, і заходи боротьби з ними. Аналіз результатів своєї стрільби.		1	1		1	1
Розділ VIII. Вивчення та вдосконалення техніки стрільби		47	19	28	42	20	22
32.	Тренування. Правила та прийоми стрільби з положення сидячи за столом або стоячи з опорою ліктями на стіл або стійку, лежачи з упору по нерухомій мішені		2	2		1	1
33.	Стрільба по білому аркуші паперу для вироблення навички плавного натискання на спусковий гачок. Відстань 5 м, кількість пострілів 3.		2	2		2	1
34.	Стрільба по квадрату 10×10см на аркуші білого паперу. Кількість пострілів 3. Завдання - влучити в квадрат.		2	2		3	3
35.	Стрільба по квадрату 10×10см на аркуші білого паперу. Кількість пострілів 5. Завдання влучити в квадрат, знайти середню точку влучень пробної (після п'яти пострілів) і навчитися робити винос точки прицілювання,робити поправку в наводці гвинтівки.		2	2		3	3
36.	Стрільба по мішені спортивна «П» із положення сидячи за столом або стоячи біля стійки з опорою ліктями на стіл або стійку, або лежачи з упору. Кількість пострілів 8 (3 пробних + 5 залікових).		2	2		2	3
37.	Тренування здійснення пострілу: установка прицілу, прикладки, прицілювання, спуск курка і утримання зброї під час стрільби. Припинення стрільби, розряджання. Вдосконалення пострілу по мішені на кучність.		2	2		2	2
38.	Стрільба по мішені «П» з положення сидячи за столом або стоячи з опорою ліктями на стіл або стійку. Відстань -10м. Кількість пострілів – 25 (5 пробних + 20 залікових). Завдання: виконати нормативи юнацького, третього і другого спортивних розрядів (вибити не менше: для юнаків - 145 очок, для дівчат - 140 очок).		1	2		1	2
39.	Стрільба по мішені «П» з положення стоячи без упору. Відстань - 10м. Кількість пострілів – 25 (5 пробних + 20залікових). Вибити не менше: для юнаків - 145 очок, для дівчат – 140 очок.		1	2		1	2
40.	Комбінована стрільба по мішені «П» з двох положень: сидячи за столом або лежачи з упору, потім стоячи. Відстань-10м. Кількість пострілів - 25 (5 пробних + 10 залікових на кожне положення).		1	3		1	1

1		2	3	4	5	6	7
41.	Комбінована стрільба по мішені «П» з трьох положень: сидючи за столом або лежачи з упору, потім стоячи. Відстань -10м. Кількість пострілів-35. (5 пробних + 10 залікових на кожне положення).		1	3		1	1
42.	Швидкісна стрільба з положення стоячи. Відстань - 10 (5) м. Кількість пострілів - 8 (3 пробні + 5 залікових). Початкове положення: кулі і розряджена рушниця з відкритим стволом лежать на столі, а стрілець стоїть біля столу з опущеними руками. Завдання: вразити всі мішені за мінімальний час. Мета вправи: вироблення необхідних якостей швидкісної стрільби (смівливість, рішучість). Ця вправа має і величезне прикладне значення.		1	3		1	1
43.	Тренування зі стрільби з пневматичної гвинтівки, вправа №2. Відстань -10м, мішень №8, положення для стрільби - стоячи без упору. Кількість пострілів: 5 пробних, 20 залікових. Час на стрільбу - 45хв. Завдання: вибити не менше: для юнаків - 145 очок, для дівчат - 140 очок.		1	2		1	1
44.	Тренування зі стрільби з пневматичної гвинтівки, вправа №1. Відстань -10м, мішень №8, положення для стрільби - з коліна. Кількість пострілів: 5 пробних, 20 залікових. Час на стрільбу - 30хв. Завдання: вибити не менше: для юнаків - 165 очок, для дівчат - 160 очок.		1	2		1	1
Розділ ІХ. Загальна фізична підготовка		21	13	8	8	4	4
45.	Загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами.		2	1		1	1
46.	Вправи для формування правильної постави.		2	1		1	1
47.	Вправи для розвитку координації і точності рухів.		2	2		1	1
48.	Вправи для розвитку вестибулярного апарату. Рухливі ігри.		2	1		1	1
49.	Біг на довгі і короткі дистанції. Човниковий біг.		2	1			
50.	Комплексна вправа на спритність. Рухливі ігри.		2	1			
51.	Підготовка і здача нормативів з допризовної підготовки юнаків.		1	1			
Розділ Х. Спеціальна фізична підготовка		18	10	8	8	4	4
52.	Вправа зі зброєю (або макетом зброї), наведеною в район прицілювання, на тривале утримання в приготуванні для підвищення витривалості.		3	2		1	1
53.	Вправа зі зброєю на тривале утримання в приготуванні для повільних стрільб з гвинтівки стоячи, з пістолета по мішені з чорним колом до стомлення.		3	2		1	1
54.	Вправа зі зброєю. Багаторазовий підйом зброї в район прицілювання (10 скидань серіями, з відпочинком між серіями 1 хв.) до відчутного стомлення спортсмена.		3	2		1	1
55.	Вправи з обваженим спуском курка.		1	2		1	1
Розділ ХІ. Правила змагань		4	2	2	4	2	2
56.	Допуск учасників до змагань. Обов'язки і права стрільців.		1	1		1	1

	1	2	3	4	5	6	7
57.	Заходи безпеки при поводженні зі зброєю під час проведення змагань. Подолання психологічного бар'єру змагання.		1	1		1	1
Розділ XII. Стрілецькі ігри		24	11	13	12	6	6
58.	Тренування зі стрільби з пневматичної гвинтівки на 5м на швидкість попарно по мішеням-кубикам 5x5см, що падають. Кількість мішеней - 4, кількість пострілів - 5. Завдання: якнайшвидше збити мішені супротивника.		2	2		1	1
59.	«Дуельна» стрільба по круглій мішені на швидкість при заданій якості.		2	2		1	
60.	«Дуельна» стрільба по круглій мішені на кращу якість без обмеження часу.		1	2		1	1
61.	«Дуельна» стрільба по силуетній мішені, що падає, на швидкість.		1	1		1	1
62.	«Дуельна» стрільба з бар'єрами для розвитку психічної витривалості до тривалого напруження в умовах підвищеного емоційного збудження.		1	1		1	
63.	«Віл і вовк» - аналогічна попередній грі.		1	1		1	1
64.	«Графік». Для тренування витривалості до тривалих напружень, розвиток вміння мобілізації на виконання кожного пострілу.		1	2			1
65.	«Турнір». Для зміцнення навичок техніки стрільби, розвитку рішучості та наполегливості, вміння повної мобілізації своїх сил для точної стрільби.		1	1			1
66.	«Вибивання» – аналогічна попередній грі.		1	1			
Розділ XIII. Класифікаційні змагання		12	6	6	8	4	4
67.	Змагання зі стрільби з гвинтівки. Проводиться між членами гуртка, на першість навчального закладу. Виконання спортивних нормативів. Залік: виконання норм зі стрільби з пневматичної гвинтівки на почесне звання «Влучний стрілець».		4	4		3	3
68.	Перевірка знань пройденого теоретичного матеріалу. Підведення підсумків.		2	2		1	1
Розділ XIII. Чистка зброї після закінчення занять(семестр)		8	4	4	4	2	2
Резерв часу		4	2	2	4	2	2
РАЗОМ		216	108	108	144	72	72

ПЕРЕЛІК СТРІЛЕЦЬКИХ ВПРАВ

Початкові і тренувальні

Вправа 1	Підготовка до стрільби з гвинтівки сидячи за столом з опорою ліктями на стіл
Вправа 2	Підготовка до стрільби з пістолета двома руками, сидячи за столом з опорою ліктями на стіл
Вправа 3	Контроль одноманітності прицілювання з гвинтівки з використанням прицільних пристроїв і ручних вказівок контролю прицілювання
Вправа 4	Прицілювання з гвинтівки по фігурних мішенях
Вправа 5	Прицілювання з пістолета по фігурних мішенях
Вправа 6	Прийняття стійки «напоготові для стрільби з гвинтівки», стоячи без опори тривалістю до 5 хвилин і більше. Самоконтроль
Вправа 7	Прийняття стійки «напоготові для стрільби з пістолета двома руками», стоячи без опори тривалістю до 5 хвилин і більше. Самоконтроль
Вправа 8	Прийняття стійки «напоготові для стрільби з пістолета однією рукою», стоячи без опори тривалістю до 5 хвилин і більше. Самоконтроль
Вправа 9	Тренування зі стрільби з гвинтівки без куль. Координація всіх дій стрільця
Вправа 10	Тренування зі стрільби з пістолета двома руками без куль. Координація всіх дій стрільця
Вправа 11	Тренування зі стрільби з пістолета однією рукою без куль. Координація всіх дій стрільця

Допоміжні вправи

Вправа 12	Стрільба з гвинтівки по білому аркуші паперу, для вироблення навичок плавного натискання на спусковий гачок
Вправа 13	Стрільба з пістолета двома руками по білому аркуші паперу, для вироблення навичок плавного натискання на спусковий гачок
Вправа 14	Стрільба з пістолета однією рукою по білому аркуші паперу, для вироблення навичок плавного натискання на спусковий гачок
Вправа 15	Стрільба з гвинтівки по квадрату 10x10см на аркуші білого паперу. Визначення середньої точки влучення
Вправа 16	Стрільба з пістолета двома руками по квадрату 10x10см на аркуші білого паперу. Визначення середньої точки влучення
Вправа 17	Стрільба з пістолета однією рукою по квадрату 10x10см на аркуші білого паперу. Визначення середньої точки влучення

Основні вправи зі стрільби

Вправа 18	Стрільба з гвинтівки по круглій мішені, сидячи за столом з опорою ліктями на стіл. Виніс точки прицілювання
Вправа 19	Стрільба з гвинтівки по круглій мішені, лежачи з упору
Вправа 20	Стрільба з гвинтівки по круглій мішені, стоячи без опори
Вправа 21	Стрільба з гвинтівки по круглій мішені, стоячи з опори
Вправа 22	Стрільба з пістолета двома руками по круглій мішені, стоячи з опори
Вправа 23	Стрільба з пістолета однією рукою по круглій мішені, стоячи з опори

**Алгоритм дій
керівника стрільби щодо забезпечення безпеки стрільби**

Перед початком стрільби:

- призначає чергового по тирі, оточення місця, обладнаного для стрільби, інструктує їх і спостерігає за точним виконанням ними своїх обов'язків. Перевіряє відповідність мішеневого обладнання умовам виконуваної справи;
- оглядає смугу тирі (місця, обладнаного для стрільби), щоб переконатися, чи немає яких-небудь предметів в напрямку стрільби, які можуть викликати рикошет;
- перевіряє наявність і стан зброї та кульок, визначає місце пункту бойового постачання;
- перевіряє знання стрілками заходів безпеки і правил поведінки під час стрільби;
- проводить розрахунок стріляючих на зміни;
- вказує для чергових змін місце очікування, яке повинно бути на безпечній відстані від початкового положення;
- шикуювання чергової зміни для стрільби на вихідному положенні.

Під час стрільби:

- дає розпорядження на подачу сигналу «Вогонь!»;
- вручає черговій зміні зброю (пневматичні гвинтівки);
- виводить на вогневий рубіж чергову зміну і керує стрільбою;
- стежить, щоб на вогневому рубежі, крім учасників зміни, не було сторонніх осіб;
- після закінчення стрільби командує: «Стій, розряджається!», - перевіряє виконання команди;
- подає команду «Встати!»;
- негайно припиняє стрільбу при порушенні заходів безпеки: «ПРИПИНІТИ СТРІЛЬБУ!»

Після закінчення стрільби:

- організовує збір і здачу кульок, які залишилися;
- організовує огляд мішеней зміни, що виконувала стрільбу;
- оглядає мішені, робить аналіз стрільби і веде облік результатів стрільби;
- повертає зміну на вихідне положення, дає розпорядження на передачу зброї черговій зміні (допускається залишати зброю на вогневому рубежі) і продовжує стрільбу;
- перевіряє зброю, якщо залишилися кульки, складає акт про витрачання кульок, приводить тир (місце, обладнане для стрільби) в порядок;
- доповідає керівнику навчального закладу про результати стрільби.

Заходи безпеки при організації стрільби

При проведенні стрільби в закритому тирі (місці, обладнаному для стрільби) призначаються:

- вихідне положення, що позначається смугою;

- вогневий рубіж (лінія вогню), який встановлюється на безпечній відстані від початкового положення;
- пункт бойового постачання - місце для зберігання кульок;
- місце для очікування чергової зміни;
- місце для ремонту, настройки та перевірки працездатності пневматичної зброї.

Заходи безпеки

під час виконання стрільби з пневматичної гвинтівки

Перед стрільбою стрільців ділять на зміни з урахуванням наявності зброї і кількості мішеней.

Перевіряється знання ними умов вправи і заходів безпеки при стрільбі.

Чергова зміна стріляє по команді, шикуючись на вихідному положенні.

Кожному стрільцю керівник пояснює завдання:

1. «Учень Брова, стріляйте по мішені номер один. Місце для стрільби перше».

2. Керівник(або призначена особа) стрільби видає патрони, а кожен стрілець доповідає: «Учень Брова п'ять кульок отримав».

3. Керівник стрільби видає наказ: «ЗМІНА, на вогневий рубіж - КРОКОМ РУШ!», - стрільці займають своє місце на вогневому рубежі.

4. Керівник стрільби видає наказ: «ЗМІНА, лежачи - ЗАРЯДЖАТИ!», - учні готуються до стрільби; заряджають зброю і доповідають: «Учень Брова до стрільби готовий».

5. Керівник, перевірявши стан підготовки учня до пострілу, видає команду на відкриття вогню: «ВОГОНЬ!».

6. Якщо стрільці допускають помилки при підготовці або під час виконання стрільби, керівник наказує: «Припинити стрільбу!», - вказує на помилки, домагається їх усунення, потім знову видає команду: «ВОГОНЬ!».

7. Закінчивши стрільбу, кожен стрілець, доповідає: «Учень Брова стрільбу закінчив!».

8. Після закінчення виконання вправи всіма стрільцями, керівник стрільби видає команду: «РОЗРЯДЖАЙ! Зброя - до огляду!».

9. Кожен, хто виконував стрільбу, розряджає зброю, відкриває ствол (затвор) і доповідає: «Зброя розряджена!».

10. Керівник стрільби оглядає зброю і, якщо необхідно, перевіряє кількість невикористаних кульок.

11. Оглянувши зброю, керівник видає команду: «ВСТАТИ! До мішеней - кроком РУШ!». Організовує огляд мішеней, вказуючи їм на допущені помилки, оголошує результат і оцінку, дає вказівку стрільцям, якщо необхідно, зібрати решту кульок і здати їх.

12. Після цього зміна по команді повертається на вихідне положення.

**ІНСТРУКЦІЯ
про заходи безпеки**

під час виконання вправ зі стрільби з пневматичної зброї

I. Загальні положення

1. Заняття зі стрільби проводяться в тирі (місці, обладнаному для стрільби) за наказом директора школи, відповідно до розкладу уроків (занять) і планом гурткової роботи. Учні допускаються на заняття в складі групи або класу на чолі з вчителем основ військової підготовки або тренером.

2. Відповідальність за організацію і проведення стрільби покладається на вчителя, який здійснює підготовку з предмета «Захист Вітчизни».

3. Викладач, який здійснює підготовку з предмета «Захист Вітчизни» (тренер), несе повну відповідальність за знання та дотримання всіма членами гуртка заходів безпеки під час виконання вправ зі стрільби з пневматичної зброї.

4. Вільні від стрільби учні знаходяться в спеціально відведеному місці і дотримуються встановлених правил.

5. *Стрільці, які недбало поводяться зі зброєю і боєприпасами або порушують інші правила безпеки, негайно усуваються від стрільби.*

II. Обов'язки керівника (тренера) стрільби

1. Керівник занять перед початком стрільби зобов'язаний ознайомитися з дійсними правилами.

2. Повинен перевірити справність пневматичної зброї, стан тирю(місця,обладнаного для стрільби), відповідність умов виконання вправ і заповнити журнал обліку стрільб.

3. Закінчивши заняття у відведений розкладом (графіком) час, зобов'язаний привести в порядок тир, оглянути зброю, зібрати кульки.

III. Обов'язки стрільців

1. Знати і суворо дотримуватися всіх команд, а також заходів безпеки при стрільбі.

2. Після стрільби здати керівнику (тренеру) кульки, які залишилися.

IV. У тирі забороняється

1. Проводити стрільбу без керівника, відповідального за стрільбу.

2. Вести вогонь з несправної зброї.

3. Заряджати зброю на вогневому рубежі без команди «Заряджай!», сигналу «Вогонь!».

4. Брати зброю без дозволу керівника стрільби.

5. Залишати на вогневому рубежі зброю з закритим стволом.

6. Перебуваючи на вогневому рубежі, направляти зброю в тил, в сторону або прицілюватися в мішені, якщо в напрямку розташування мішеней перебувають люди.

7. Проводити тренування в тилу, коли з вогневого рубежу ведеться стрільба.

8. Перебування на вогневому рубежі сторонніх осіб, а також учням, які не зайняті стрільбою.

9. Вмикати і вимикати вентилятори, а також лампи освітлення лінії мішеней.

V. Відповідальний за тир, викладач, (тренер, інструктор), зобов'язаний

1. Стежити за виконанням цих правил і дотриманням заходів безпеки при проведенні стрільб і негайно вживати заходів у випадках їх порушення.

2. Всі порушення записувати в книгу обліку. Про грубі порушення заходів безпеки або правил поведінки в тирі негайно доповідати керівнику освітнього закладу або його заступнику.

Додаток № 5

Інструкція щодо дотримання заходів безпеки при стрільбі для учнів

1. Завжди поводьтеся з пневматичною зброєю як із зарядженою (готовою до стрільби).

2. Ніколи не направляйте зброю на те, в що не збираєтеся стріляти. В жодному разі не направляйте зброю на людей!

3. Зброя завжди має бути направлена стволом в сторону мішеней, при перенесенні - стволом вгору.

4. Ніколи не тримайте палець на спусковому гачку, навіть якщо зброя розряджена і не зведена.

5. Не заряджати зброю можна тільки на вогневому рубежі по команді керівника стрільби.

6. Враховуйте можливу траєкторію польоту кулі при пробитті мішені, при рикошеті при промахові.

7. При стрільбі з гвинтівки з встановленим оптичним прицілом враховуйте, що вісь каналу ствола знаходиться нижче осі прицілу. Тому можливе попадання кулі в близько розташовані предмети, невидимі в приціл або розташовані нижче прицілу.

8. При прицілюванні через телескопічний оптичний приціл НЕ торкайтеся окуляра бровою. Пневматична зброя володіє віддачею і при пострілі можлива травма брови або ока.

9. Контролюйте територію, по якій ведеться стрільба, особливо при використанні оптичного прицілу.

10. При стрільбі на короткі (менше 5 метрів) дистанції використовуйте захисні окуляри.

11. Не передавайте один одному заряджену і (або) зведену зброю.

12. Не залишайте заряджену і (або) зведену зброю.

13. Намагайтеся не залишати зброю без нагляду.

14. Не торкайтеся до чужої зброї без дозволу керівника стрільби.

15. Не чіпайте зброю, якщо в районі мішеней перебувають люди, навіть якщо зброя не зведена і не заряджена.

16. Коли не ведеться стрільба, тримайте зброю відкритим стволом (з відкритим затвором), але не зведеною і не зарядженою.

17. Перед стрільбою перевіряйте технічний стан зброї, затяжку кріпильних гвинтів.

18. Не розбирайте заряджену і (або) зведену зброю.

19. Ремонт, налаштування і перевірка працездатності зброї проводиться в спеціально відведеному місці з дотриманням всіх заходів безпеки.

20. Беззаперечно виконуйте команди керівника стрільби, інакше вас усунуть від стрільби.

Додаток № 6

Стрілецькі ігри

Тренувальна стрільба на більшу кількість очок по мішенях швидко стомлює, особливо юних стрільців. Їм стає нудно, і вони припускаються помилок, втрачають зацікавленість до занять, чекають їх закінчення.

Для підтримки підвищеного інтересу до стрільби в кінці тренування рекомендується використовувати ігри. Вони сприяють активізації уваги юних стрільців, створюють спортивний азарт, допомагають уникнути одноманітності в тренуваннях, а також виробляють витривалість, швидкісні навички і психологічну стійкість під час стрільби, виховують волю до перемоги під час змагань.

«Дуельні»

Стрільба на швидкість при заданій якості

Умови стрільби встановлюються в залежності від підготовки стрільців. Наприклад: кількість пострілів - 3, 5 або 10; мішень програми - «П» шкільна, № 8 і № 9; дистанція стрільби - 5 м або 10 м.

Положення для стрільби - сидячи, стоячи чи лежачи.

Двоє стрільців або дві-три пари стрільців-«дуелянтів» починають стрільбу одночасно по команді судді (керівника стрільби). Виграє «дуель» той, хто першим закінчить вправу (за умови, що всі кулі потраплять в «яблучко» або в коло, обмежене позиціями «7» або «5»).

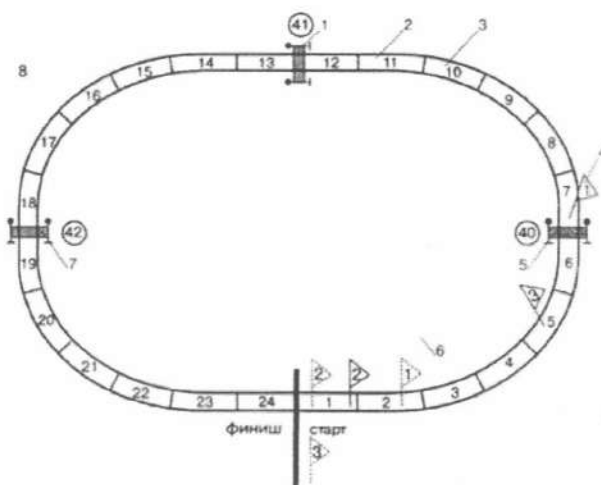
На основі цієї гри можна організувати турнір, в якому братимуть участь кілька стрільців. Залікову таблицю можна зробити по типу футбольної або шахової: наприклад, за перемогу записувати 2 очка, за нічию - 1 очко, за поразку - 0 очок. Всі стрільці грають між собою, прагнучи набрати найбільшу кількість очок, щоб не бути останніми.

Стрільба кращу якість без обмеження часу

Умови ті ж, що в попередній грі. Виграє «дуель» той стрілець, у якого буде кращий результат найгіршого попадання. Ця гра змушує стрільців ретельно, з повним напруженням виробляти всі постріли, що вельми важливо і для воїна, і для спортсмена, так як виробляє витривалість і відповідальність за кожен постріл. На основі цієї гри можна також організувати турнір.

«Індром з бар'єрами»

Гра вирішує спеціальне завдання: розвиток психологічної витривалості до тривалих напружень в умовах підвищеного емоційного збудження.



Мал. 1. Стрільська гра «Іподром»:

- 1 – бар'єр «41 очко»;
- 2 – доріжка;
- 3 – десята сходинкадоріжки;
- 4 – прапорець першого стрільця;
- 5 – бар'єр «40 очок»;
- 6 – змінний паперовий протокол гри;
- 7 – бар'єр «42 очка»;
- 8 – фанерний підвісний стенд.

Позначення:

- прапорці пунктирними лініями – положення гравців після першої серії стрільби;
- прапорці суцільними лініями – положення гравців після другої серії стрільби.

Прохідний бал 35 очок								
№	Стрільба	1	2	3	4	5	6	7
	Прізвище, імя							

Схема гри зображується у вигляді стенду для тривалого користування на фанері або товстому аркуші картону розміром близько 600*800 мм і вивішується на видному місці. У центрі закріплюється змінний лист паперового протоколу стрільби на майбутню гру. Кожен стрілець отримує бірку, з номером (наприклад, Василечко Юрій – № 1 і т.д.). Її можна

тимчасово закріплювати (підвішувати) в клітинах доріжки і перемішати від «старту» до «фінішу» у міру виконання стрільб (всього 24 ступені).

У цій грі багато варіантів. Всі умови треба заздалегідь обговорити зі стрільцями. Наприклад, якщо вони мають хорошу підготовку, то умови будуть складніші: положення для стрільби – стоячи без опори; дистанція – 5 м; мішень «П» шкільна; кількість пострілів – 5; кулі – «ДЦ»; час – необмежений; «Прохідний» бал – 35 очок з 50; перший бар'єр – 40 очок, другий – 41 і третій – 42 очка. Кількість учасників – кілька людей.

Стрільба ведеться до того часу, поки хтось з стрільців не досягне «фінішу». При цих умовах розстановка бірок на доріжці «іподрому» покаже успіхи інших стрільців в даній серії стрільб. Тому всі змагатимуться, стрілятимуть з максимальним старанням.

Гра проводиться в такий спосіб. Спочатку всі бірки закріплюються на лійні старту. Потім стрільці, відповідно до умов гри, виконують першу стрільбу по мішені.

Моделюємо ситуацію: після підрахунку очок виявилось, що Микола Петрів має 36 очок, – значить, його бірку треба встановити на другу сходинку (35 очок – «прохідний» бал плюс ще 1 очко, тобто ще одна сходинка). Петро Сировиця має 35 очок – значить, його бірку треба встановити на першу сходинку, Сашко Іванюк має 32 очки, тобто він не набрав «прохідний» бал, і тому його бірка залишається на старті і т.д.

Потім проводиться друга серія стрільб. Після підрахунку, наприклад, виявилось, що Микола Петрів має 40 очок і повинен переміститися на сьому сходинку. Але на шляху перший бар'єр – 40 очок, і він долає цей бар'єр. Петро Сировиця має 33 очки – значить, його бірка залишається на першому місці. Саша Іванюк має 39 очок – значить, його бірка встановлюється на п'яту сходинку і т.д.

Спочатку можна грати без бар'єрів, потім – з двома або трьома бар'єрами. Рекомендується завжди обговорювати суми «прохідних» і «бар'єрних» балів з усіма учасниками гри, поступово посилюючи норми у міру підвищення майстерності стрільців. Ці норми повинні бути високими, але здійсненними.

Гра забезпечує істотне збільшення навантаження на стрільця при збереженні емоційного збудження протягом всього тренування за рахунок його підвищеної зацікавленості й азарту. Під час гри з бар'єрами школярі вчать ще й максимальної мобілізації сил для досягнення заданої мети.

Різновидом цієї гри може бути і варіант «Іподром командний», коли переміщення прапорця проводиться в залежності від суми очок, набраних всією командою. У цьому варіанті стрільці відчувають ще й відповідальність перед товаришами: адже кожен поганий постріл може зірвати пересування командного прапорця. «Прохідний» бал повинен відповідати досягнутому стрільцями рівню підготовки.

«Віл і вовки»

Гра проводиться на тому ж стенді «Іподром». Її рекомендується проводити, якщо серед стрільців є один сильний (досвідчений або талановитий) спортсмен, який значно випереджає за рівнем підготовки всіх інших. Сильний стрілець – «віл» – бореться один проти всіх інших, які будуть «вовками». Умови стрільби приблизно ті ж, що і в грі «Іподром», але відмінність в тому, що «віл» пересуває прапореш сходами «Іподрому» один, і сподіватися йому можна тільки на свої сили. Решта стрільців –

«вовки» - рухають загальний для всіх прапорець, але в залік від них йде тільки один результат - найкращий. Природно, що кожен учасник намагається стріляти краще своїх товаришів. Таке суперництво створює високий емоційний підйом і здоровий азарт. А сильному стрільцю не хочеться поступатися лідерством, і він намагається добре виконувати завдання від початку до кінця.

«Турнір»

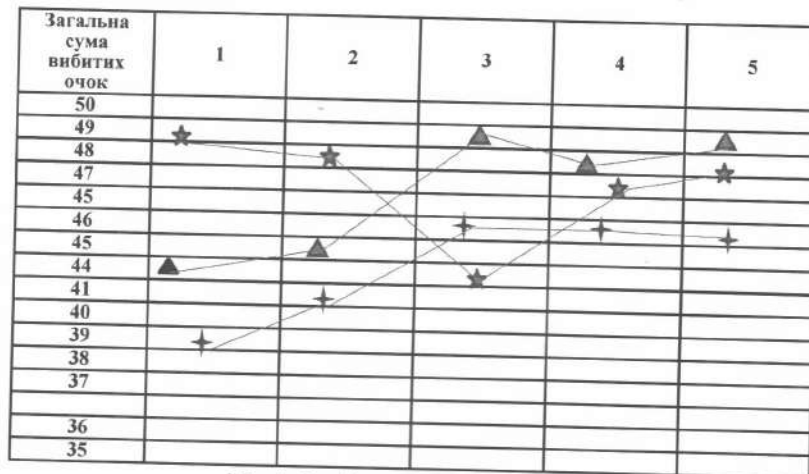
Гра вирішує наступні завдання: закріплення навичок техніки стрільби, розвиток рішучості та наполегливості, вміння повністю мобілізувати сили в прагненні до перемоги.

Всі учасники змагаються між собою, і переможцем стає стрілець, який набрав найбільшу кількість очок у цій зустрічі. Результати записуються в таблицю. Гра корисна тим, що стимулює стрільців покращувати свої результати в кожній зустрічі, особливо тоді, коли рівень підготовки учасників приблизно однаковий. Так що напружена боротьба йде між всіма учасниками, а не тільки за перші місця, як на змаганнях. Більш слабкі стрільці намагаються зайняти не останні місця.

«Графік»

Гра вирішує наступні завдання: тренування витривалості в умовах тривалого напруження, розвиток вміння мобілізувати сили для виконання кожного пострілу, формування навичок самоконтролю.

Кількість учасників - 3-4 людини. Демонстраційний стенд оформлюється у вигляді графіка згідно з малюнком (див. мал. 1).



Мал.1. Графік результатів стрільців

Умовні позначки: + Іван Коваль; ★ Василь Дробот;
▲ Петро Торба; найменший результат.

Для гри підбирають стрільців приблизно однакового рівня підготовки і домовляються про мінімальний результат(наприклад: 41 очко з 50 при стрільбі стоячи без опори), нижче якого ніхто не повинен опускатися

протягом п'яти стрільб. На графіку цей результат позначається пунктирною лінією. Для більшої наочності результати стрільб кожного учасника краще позначити різними кольоровими олівцями у вигляді відповідних точок. Потім ці точки з'єднуються кольоровими лініями. Таким чином, кожен стрілець може ясно бачити результати своїх і чужих стрільб.

Ця гра створює підвищену напруженість при кожній стрільбі і відповідальність за кожен постріл. Наочність результатів створює атмосферу суперництва, яка робить гру схожою на змагання. Крім того, кожен стрілець сам перевіряє свою зібраність і наполегливість у виконанні домовленої посильної норми. Найважчими, звичайно, будуть останні стрільби, так як втома поступово накопичується і від стрільця буде потрібна все більша напруга сил - як фізичних, так і моральних. Поступово збільшуючи кількість стрільб в грі, стрільці будуть боротися з втомою і тренувати витривалість.

«Вибуття»

Гра вирішує ті ж завдання, що і «Турнір». Демонстраційна дошка має вигляд наступної таблиці (див. табл. 1).

Таблиця 1

Стенд стрілецької гри «Вибуття»

Ім'я, прізвище	Стрільби				
	1	2	3	4	5
Сашко Іванцьо	37	40	42	44	43
Микола Петрів	35	—	—	—	—
Петро Сенін	41	37	—	—	—
Юрій Шумко	39	41	43	45	44
Тарас Федько	44	42	43	41	—

Візьмемо для прикладу гру з шістьма учасниками. Припустимо, що після першої стрільби найнижчий результат (35 очок) показав стрілець Микола Петрів, і він вибуває з гри. Після другої стрільби серед решти п'яти учасників найнижчий результат у Петра Сенина (37 очок), і він також вибуває з гри і т.д. Переможцем, як видно з таблиці, став стрілок Юрій Шумко.

Якщо найнижчий результат виявиться у двох або більше учасників, то вибуває той, у кого найбільш дальній відрив пробоїни від центру мішені.

Цю гру рекомендується проводити тільки тоді, коли рівень підготовки у всіх її учасників буде приблизно однаковий. Варіантом цієї гри для початківців можна зробити іншу умову вибування - тільки після повторного гіршого результату, а за перший найгірший результат робити попередження і в таблиці поряд з числом очок записувати, наприклад, букву «П».

Можна також домовитися, що вибувати після кожної стрільби будуть одразу два учасники, які показали найнижчі результати. Цей варіант рекомендується застосовувати в тому випадку, якщо в грі багато учасників

або є необхідність зменшити час очікування для тих, хто вибув. При цьому гра стає більш напруженою.

Біатлон з бігом

Метою гри є розвиток швидкісних навичок точної стрільби після інтенсивного бігу. Залежно від умов конкретної місцевості правила встановлюються окремо для різних груп і з урахуванням статі.

Для юнаків 16-17 років - біг на 5000м (дистанція встановлюється керівником гуртка) на шкільному стадіоні по колу або навколо будівлі з фінішем в тирі, і одразу - швидкісна стрільба по круглих мішенях. Зараховується попадання в «яблучко». Кількість куль повинна відповідати кількості мішеней, щоб стрілок відчував відповідальність за кожен вироблений постріл. За промахи встановлюються солідні штрафи, наприклад, 2хв. додаткового часу, в залежності від підготовки учасників.

Різновидом цієї гри може ще бути подолання смуги перешкод під час бігу. Не будуть зайвими і інші спортивні вправи.

Змагання з біатлону з бігом проводяться наступним чином. Юнаки 10-го класу (5-15 чоловік) змагаються між собою: кожен грає по черзі з усіма іншими. Результати записуються в таблицю.

У цій грі доцільно вести облік рекордного часу класу, школи тощо.

Триатлон з бігом і метанням гранат по черзі обома руками

Гра розвиває якості, необхідні для захисника Вітчизни. Вона відрізняється від попередньої тим, що крім бігу і стрільби включає метання гранат по черзі правою і лівою рукою. Залік метання гранат виводять за сумою результатів обох кидків.

Переможець визначається за найменшою сумою місць у всіх трьох видах змагань, а за однакової кількості сум перевага віддається тому, у кого кращий результат зі стрільби.

Додаток № 7

Змагання зі стрільби

Цілі і завдання.

Проводити змагання потрібно якомога частіше, присвячуючи їх знаменним подіям у житті нашої країни, навчального закладу тощо, а також з метою здачі розрядних норм. Саме під час змагань виробляються і закріплюються всі необхідні фізичні, технічні та психологічні якості стрільця, підвищується відповідальність за кожен постріл, з'являється бажання бути відмінним і домагатися все кращих і кращих результатів.

Добре проведені змагання - це пропаганда занять стрільбою, сприяння організації зустрічей молоді та ветеранів, підвищення майстерності школярів в стрільському спорті, а звідси, - внесок у зміцнення обороноздатності країни.

У кожному колективі треба скласти календарний план змагань з фізкультури. При цьому необхідно орієнтуватися на календарні плани загальноомовських, обласних змагань, щоб мати час потренувати кращих стрільців, приділивши їм максимум уваги.

У календарному плані потрібно намітити окремі змагання в залежності від віку, статі, рівня підготовки стрільців. Не можна допускати, щоб

початківці змагалися разом з досвідченими стрільцями, - це не тільки нецікаво, а й шкідливо як першим, так і другим.

Положення про змагання необхідно розробити заздалегідь, затвердити і вивісити на дошці інформації, щоб його вивчило якомога більше людей. У положенні треба вказати: мету змагань; склад учасників за кількістю, віком, статтю; програму і умови проведення; склад суддів; визначення та нагородження переможців; термін подачі заявок та ін.

Програма шкільних змагань не повинна точно копіювати програму загальноміських чи обласних; вона повинна бути простою і доступною для більшості учасників. А потім вже можна буде готувати найсильніших стрільців за більш складною програмою, відповідно до якої буде брати участь в змаганнях збірна команда навчального закладу.

При проведенні командних змагань з кульової стрільби не рекомендується враховувати тільки кількість очок, вибитих заліковою кількістю стрільців, так як воно не відображає масовості занять стрільбою і їх ефективності. У навчальних закладах з метою пропаганди занять кульовою стрільбою і підвищення майстерності стрільців рекомендується допустити до участі в командних змаганнях навчальних класів (груп) всіх бажаючих.

Визначення переможців.

Визначати переможців можна виходячи з найменшої суми місць за такими трьома показниками:

1) масовість участі в змаганнях; тобто відсоток тих, які взяли участь від загальної кількості учнів класу (групи);

2) відсоток учнів від загальної кількості учнів класу (групи), які здали зрозядні норми зі стрільби;

3) сума вибитих очок залікової кількості стрільців (5-8 чоловік), які показали найкращі результати серед всіх учасників.

Рекомендується по можливості збільшувати залікову кількість учасників змагань, щоб всі бажаючі могли спробувати свої сили.

Техніка безпеки.

Успіх змагань залежить від підготовки, організації та чіткості суддівства. При підготовці змагань необхідно:

а) підготувати тир, відповідно до вимог програми змагань і заходів безпеки;

б) перевірити і підготувати всю зброю до змагань;

в) уточнити кількість учасників;

г) відповідно до пропускнуої спроможності тиру і часом для виконання вправи, скласти календар змагань по днях і годинах, попередньо погодивши його з учасниками;

д) узгодити з суддівською колегією дні та години суддівства і розподілити обов'язки суддів;

е) заготовити мішені, кулі, а також дипломи, призи, картон, клей і бланки протоколів.

За підготовку та проведення змагань відповідає головний суддя. Щоб не було нещасних випадків, необхідно систематично нагадувати всім без винятку правила поведіння зі зброєю, наполегливо вимагати виконання всіх заходів безпеки - тільки тоді будуть виключені надзвичайні події. Порушників заходів безпеки потрібно негайно усувати від стрільби, карати і оповіщати про це інших стрільців.

На що звернути увагу?

Рекомендується наступний метод визначення пробоїн в мішенях і підрахунку вибитих очок.

Після виконання вправи усіма стрілками зміни головний суддя (суддя лінії мішеней) йде до лінії мішеней разом з секретарями і стрільцями. Стрільці стоять навпроти своїх мішеней. Суддя і секретар по черзі обходять всі мішені і тут же публічно визначають результати, якість пробоїн, а секретар записує результати в протокол змагань (журнал обліку стрільби). Всі питання уточнюються на місці. Стрільці бачать свої і чужі результати, що є перевагою цього методу проведення змагань. Суддя зазначає пробоїни; при необхідності мішень замінюється.

Для прискорення виконання стрільби в тирі змагання можна проводити і швидкісним методом. Він полягає в наступному. Перед змаганням кожен стрілець повинен заготовити для себе картонку з наклеєними, наприклад, шістьма мішенями (два ряди по три мішені) і чітко надписати дату, своє прізвище, ім'я, по батькові та клас (групу), номер школи.

Перед стрільбою чергової зміни керівник стрільби (головний суддя) подає команду: «Вставити мішені!». Стрільки вставляють свої картонки з наклеєними мішенями в кулеуловлювачі заданих щитів.

Пробні три постріли для перевірки зброї до бою учасники виробляють по лівій верхній мішені; після огляду мішеней роблять 5 (10) залікових пострілів - по 1 (2) постріли в кожен мішень. Потім ці картонки здають суддівській колегії. Якщо стріляють початківці, то можна стріляти всіма кулями в одну мішень, так як кучність пробоїн буде невелика. При цьому методі проведення змагань набагато скорочується час стрільби, а підрахунок очок і оформлення протоколу змагань можна організувати пізніше, в будь-який зручний для суддівської колегії час. Відповідно до умов змагань відразу ж або в інший час стрільцям дають можливість виконати стрільбу другий (і третій) раз згідно з Положенням про змагання. Суддівська колегія підраховує кількість вибитих очок і вивіщує протоколи стрільби. Для розподілу місць при рівності очок перевага віддається тим стрільцям, які показали найкращі результати в другій і третій спробах.

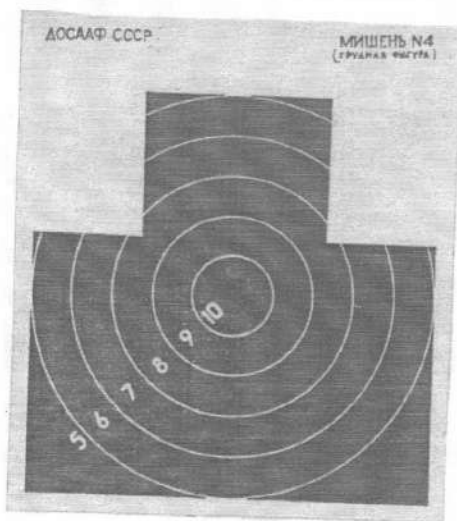
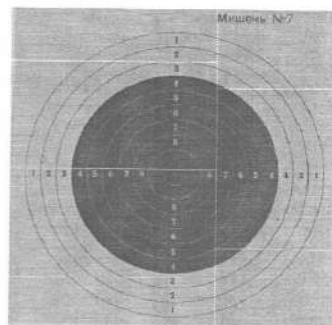
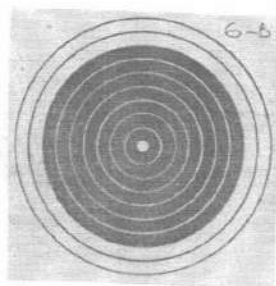
На різних змаганнях рекомендується чергування різних вправ. Це створює добрий фундамент для вдосконалення майстерності стрільби.

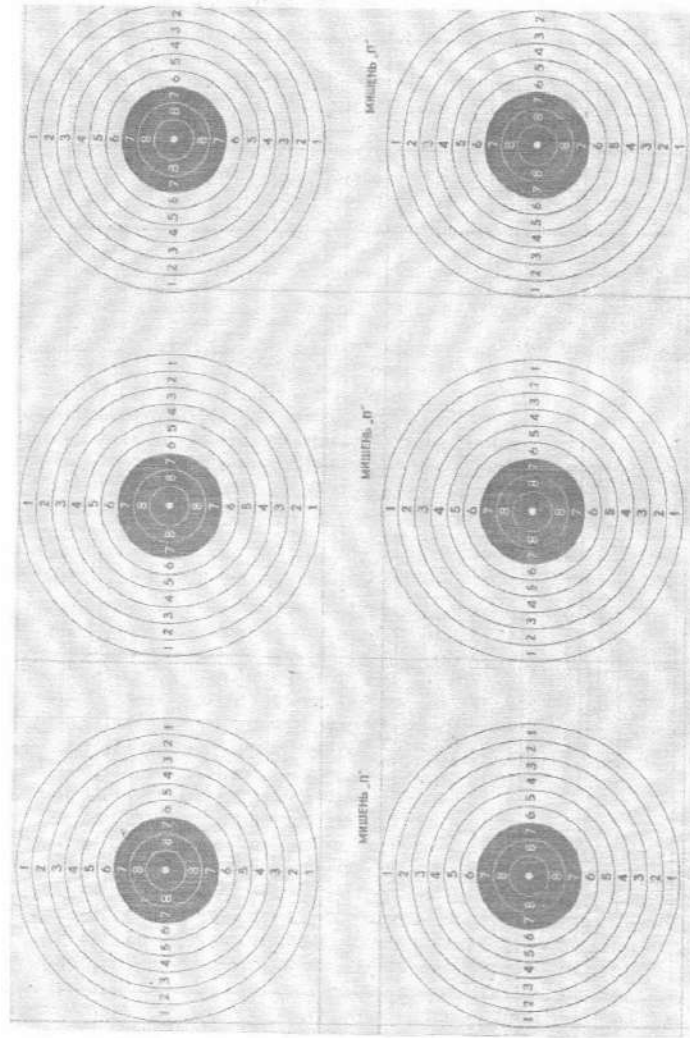
Готовність стрільця до змагань означає одночасно і його впевненість в тому, що він покаже результати не нижче досягнутих при підготовці, усвідомлення необхідності бути обережним при виконанні вправи в умовах будь-яких перешкод. Обережність і сумніви підвищують пильність стрільця і допомагають йому уникнути зриву під час відповідальної стрільби.

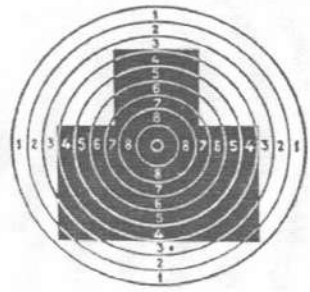
Надійність виступу стрільця на змаганнях – це його здатність зберігати і покращувати свої результати. Надійність виступу забезпечується його емоційною стійкістю, сильною волею і почуттям відповідальності перед колективом.

Тактика стрільби на змаганнях – це вміння стрільця аналізувати зовнішні умови і свій стан під час тривалої боротьби, вживати необхідних фізичних, спеціальних та психологічних дій зі створення нервово-м'язової готовності для успішного виконання стрільби.

При підготовці та проведенні змагань потрібно обов'язково керуватися правилами проведення змагань зі стрілецького спорту







МИШЕНЬ № 6Б



МИШЕНЬ „Л“



МИШЕНЬ № 8 «РЕГУЛЯР»
УКРЕПЛ. В 1 РАЗ

