

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Авиационно-технический спортивный клуб» города Можги
(МБУ ДО «Авиаклуб» г. Можги)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Авиаклуб» г. Можги
А.Л. Чернов
«10» августа 2018 г.



ПРОГРАММА
СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Возраст детей: от 10 до 17 лет.
Срок реализации программы: 1 года.

Авторы:
Шкурикова Г.И. тренер – преподаватель МБУ ДО «Авиаклуб» г. Можги
Алексеева К.А. методист МБУ ДО «Авиаклуб» г. Можги

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Актуальность представленной программы в том, что она способствует подготовке ребят к службе в вооруженных силах России, помогает получить им специальные знания, умения и навыки необходимые будущим защитникам Родины. Ребята в свое свободное время занимаются полезным делом. Исходя из этого, можно предположить, что данная программа будет актуальна и для других учебных заведений. Программа дает возможность познакомиться с пневматическим оружием, научиться выполнять стрельбу, производить разборку и сборку автомата Калашникова не только мальчикам, которые в дальнейшем предстоит пройти военную службу, но и девочкам, которые проявляют интерес к стрельбе, владению оружием.

Представленная программа разработана в соответствии с требованиями о дополнительном образовании детей, на основе имеющихся практических рекомендаций по подготовке общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе.

Отличительные особенности программы:

1. Теоретическая подготовка – знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок, с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания;
2. Техническая подготовка – ставит задачи найти для каждого занимающегося устойчивую изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.
3. Физическая подготовка – необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития;
4. Психологическая и тактическая подготовка – проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложные материалы, что развивает мышление, способствует появлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Адресат программы: дети школьного возраста от 10 до 17 лет.

Объем и сроки программы рассчитан на реализацию в течение года, так как наша задача дать детям начальные навыки обращения с оружием и научить технике стрельбы. Программа рассчитана на 1 учебный год (всего 108 учебных часов). За это время обучающиеся знакомятся с пневматическим оружием, ТБ при обращении с оружием, устройством винтовки МР-512. Изучают теорию стрельбы и отрабатывают на практике каждый этап

производства выстрела. Теоретическая подготовка тесно связана с практической. Так как наша программа рассчитана на подготовку стрелков начального уровня, вполне хватает одного года.

Срок освоения - 1 год.

Режим занятий - 2 дня в неделю, 3 часа, в 2 смены.

Формы организации образовательного процесса:

В зависимости от уровня подготовки учащихся занятия могут проводиться в форме групповых, индивидуальных и индивидуально – групповых.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования.

Каждое занятие делится на 3 части:

- подготовительная – организационные моменты, разминка;
- основная – обучение технике и тактике стрельбы, развитие физических, специальных психических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности;
- заключительная - занятия способствуют приведению занимающихся в относительно спокойное состояние путём снижения нагрузок и создания хорошего эмоционального фона.

Целью программы является:

1. Обучение стрельбе из пневматической винтовки ребят школьного возраста и подготовка к службе в Российской Армии.

Задачи программы:

1. Знакомство с пневматическим оружием и автоматом Калашникова;
2. Изучение основ стрельбы из пневматического оружия;
3. Формирование устойчивого интереса к оружию, желание стать метким стрелком;
4. Физическое совершенствование подростков, участие в стрелковых соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

1. Приобретение учащимися знаний по основам стрельбы из пневматического оружия;
2. Приобретение навыков правильного обращения с оружием и меткая стрельба;
3. Развитие и усовершенствование навыков участия в военно-прикладных видах спорта;
4. Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, формирование патриотизма.

Итоги по реализации программы подводятся ежегодно.

1. Занятие призовых мест, как в командном так и в личном первенстве, в открытых городских и районных соревнованиях;
2. Результативное участие в соревнованиях по стрелковым поединкам в ходе месячника оборотно – массовой работы.
3. Соревнования на первенство школ по разборке - сборке автомата Калашникова.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ.

(36 недель по 3 часа, итого 108 часов)

Тема 0.	Организационная работа	1 часа
Тема 1.	Цели и задачи стрелковой подготовки.	2 часа
Тема 2	Особенности стрельбы как вида спорта.	2 часа
Тема 3.	Материальная часть оружия.	4 часа
Тема 4.	Прикладная баллистика.	1 часа
Тема 5.	Понятие о прицеливании.	6 часа
Тема 6.	Рассеивание выстрелов.	3 часа
Тема 7.	Техника стрельбы.	8 часов
Тема 8.	Ошибки, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению.	9 часов
Тема 9.	Обучение изготовке.	6 часов
Тема 10.	Обучение прицеливанию.	6 часов
Тема 11.	Обучение управлению дыханием и спуском крючка.	6 часов
Тема 12.	Стрелковые подготовительные упражнения.	16 часов
Тема 13.	Стрелковые поединки.	24 часа
Тема 14.	Устройство автомата Калашникова	2 часа
Тема 15.	Разборка – сборка автомата Калашникова	12 часов

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 0. Организационная работа.

Инструктаж по ТБ.

1 час

Тема 1. Цели и задачи стрелковой подготовки.

2 часа

Воспитание и развитие нравственных, морально – волевых (патриотизм, мужество, бесстрашие, дисциплинированность) и физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, способность преодолевать трудности).

Подготовка ребят к службе в Российской армии. Дать допризывникам навыки обращения с оружием, научить метко стрелять и принимать участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберного оружия и пневматического.

Тема 2. Особенности стрельбы как вида спорта.

2 часа

Монотонность, статическая работа мышц ног, туловища, рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Значительная психическая напряжённость. Специфическая нагрузка статического характера, большое напряжение нервной системы.

Тема 3. Материальная часть оружия.

4 часа

Пневматическая винтовка Иж – 38; пневматический пистолет Иж – 53 «Байкал». Устройство, взаимодействие частей.

Характеристика оружия. Экипировка.

Тема 4. Прикладная баллистика.

1 час

Выстрел. Скорость полёта пули. Баллистика – наука изучающая движение пули. Взрывчатые вещества, Иницирующие, дробящие, летательные. Бездымные пороха.

Внутренняя баллистика. Отдача оружия и угол вылета пули. Сохранение равновесия сил. Поведение стрелка во время выстрела. Внешняя баллистика. Траектория пули и её элементы. Образование траектории. Точка вылета.

Тема 5. Понятие о прицеливании.

6 часов

Вертикальная и горизонтальная наводка. Прицельные приспособления. Типы прицелов: открытый, диоптрический, оптический. Ровная мушка; линия прицеливания, точка прицеливания. Сравнительная характеристика прицелов. Аккомодация глаза.

Тема 6. Рассеивание выстрелов.

3 часа

Причины. Вызывающие рассеивание выстрелов. Площадь рассеивания. Средняя точка попадания СТП. Кучность боя. Поправки прицела (горизонтальная, вертикальная).

Тема 7. Техника стрельбы.

8 часов

Условия меткой стрельбы. Неподвижность оружия. Строго определённое направление, задержка дыхания, нажатие на спусковой крючок. Изготовка. Устойчивость изготовки. Корректирование изготовки.

Прицеливание. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом.

Управление дыханием и спуском. Техника нажатия на спусковой крючок. Последовательность выполнения выстрела.

Тема 8. Ошибки, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению.

9 часов

изготовка – научиться расслаблять мышцы. Найти оптимальное положение головы. Контролировать расслабление.

Прицеливание – концентрировать внимание на мушке, не «играть» просветом. Слишком долгое прицеливание – потренироваться в стрельбе с ограничением времени. При слабой концентрации внимания концентрировать внимание на отдельных элементах техники. Применять наушники.

Управление дыханием. Не допускать чрезмерной задержки дыхания и чрезмерной гипервентиляции лёгких.

Управление спуском. Плавность нажатия, точно вдоль оси канала ствола, третьей фалангой указательного пальца. Добиться устойчивости оружия, чтобы исключить «поддавливания» благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок.

Ошибки тактического характера. Начало стрельбы без специальной разминки. Техника выполнения пробных выстрелов не должна отличаться от выполнения зачётных. Выяснить причину неудачного выстрела отрабатывать однообразный ритм и темп стрельбы. При утомлении отдохнуть, при неудобной изготовке проверить положение изготовки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 9. Обучение изготовке.

6 часов

- Добиться необходимой степени равновесия системы «тело стрелка – оружие» возможно меньшим напряжением мышц. Требование к изготовке – обеспечить хорошую устойчивость оружия за счёт наименьшего напряжения мышц и естественного положения головы, создающего нормальные условия для работы глаза во время прицеливания.
- Проверка правильности изготовки «грубой наводкой».

Тема 10. Обучение прицеливанию.

6 часов

Понятие о монокулярном и бинокулярном зрении. Правильное прицеливание. Оптимальное время прицеливания (4 – 6 секунд). Между «ровной мушкой» и «яблоком мишени» должен быть всегда одинаковый просвет, настолько тонкий, насколько позволяет острота зрения. Свойства глаза – адаптация.

Тема 11. Обучение управлению дыханием и спуском крючка.

6 часов

Задержка дыхания на «полувдохе», «полувыдохе». Грубая наводка. Корректировка позы. Постепенное, плавное нажатие на спусковой крючок. Не ждать выстрела, не менять позы. Работа над согласованностью всех элементов техники.

Тема 12. Стрелковые подготовительные упражнения. 16 часов

(в процессе занятий по мере необходимости)

а) стрельба без патрона.

Стрельба без патрона проводится до тех пор, пока стрелок не освоил технику выстрела, двигательный навык не сформировался. Это основная форма работы.

б) стрельба по экрану

Стрельба по экрану – промежуточная между тренировкой без патрона и стрельбой по мишени. Проводится для снижения ответственности стрелка за выстрел и тем самым снизить степень возбуждения и избежать непроизвольных мышечных реакций. В последующем необходимо избежать такое нежелательное явление как ожидание выстрела. Стрельба по экрану проводится сериями по несколько выстрелов.

в) стрельба по мишени на кучность.

Определение средней точки попадания (СТП). Отрывы, их причины и устранение.

г) стрельба по мишени на результат.

Основные задачи (правильная работа над выстрелом, развитие самоконтроля изготовки, дальнейшее овладение техникой выстрела, улучшение кучности стрельбы, расчёт и своевременное внесение поправок в установку прицела).

Тема 13. Стрелковые поединки.

24 часа

Условия проведения. Подготовка и участие команды в поединках. Судейство соревнований. Определение результатов.

Тема 14. Устройство автомата Калашникова

2 часа

Ствол автомата со ствольной коробкой, затворная рама с затвором, возвратный механизм, спусковой механизм, приклад, цевьё, крышка ствольной коробки, газовая трубка. Материалы используемые для изготовления. Приемы обращения с автоматом.

Тема 15. Разборка – сборка автомата Калашникова

12 часов

Методика выполнения неполной разборки автомата Калашникова.

1. **Отделить магазин.** Удерживая макет левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин, нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.
2. **Вынуть пенал с принадлежностью.** Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда.
3. **Отделить шомпол.** Оттянуть конец шомпола так, чтобы головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол движением вперед по стволу.
4. **Отделить крышку ствольной коробки.**левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки и отделить крышку.
5. **Отделить возвратный механизм.** Удерживая макет левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из паза макета ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала макета затворной рамы.
6. **Отделить макет затворной рамы.** Продолжая удерживать макет левой рукой, правой рукой отвести макет затворной рамы назад до упора, приподнять его и отделить от макета ствольной коробки.
7. **Отделить макет затвора от макета затворной рамы.** Взять макет затворной рамы в левую руку макетом затвора кверху; правой рукой отвести макет затвора назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ вышел из фигурного паза макета затворной рамы и движением вперед вывести макет затвора из макета затворной рамы.
8. **Отделить газовую трубку.** Удерживая макет левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным вырезом на выступ чеки газовой трубки, повернуть чеку от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

СБОРКА ПРОИЗВОДИТСЯ В ОБРАТНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.

Наметить цель работы, то есть уровень подготовки стрелка к концу сезона, к планируемому соревнованию, к концу каждой тренировки. Цель должна быть достижимой, степень достижения должна быть определённой.

Основным методом начального обучения является целостно – раздельный, то есть вначале стрелок знакомится с техникой стрельбы в целом, потом разучивает отдельные элементы техники и затем вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне, с учётом приобретённого опыта. Нельзя форсировать начальную подготовку стрелков, необходимо учитывать индивидуальные особенности учеников. В обучении технике стрельбы можно условно выделить 3 этапа:

Первый этап - обучение прицеливанию, то есть изучение изготовления, управление дыханием, совмещение прицельных приспособлений и последующее поведение и удержание оружия на мишени.

Второй этап - обучение управлению спуском отдельно от изготовления, а затем одновременно с ним.

Третий этап - освоение прицеливания и управления спуском, то есть обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

Обучение технике выполнения выстрела вначале проходит в облегчённых условиях: не ограничивается время на выполнение действия, стрельба ведётся с упора, по белому листу бумаги, на кучность, по большим мишеням (кубикам). Затем условия усложняются.

ТИПОВАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА:

1. Ознакомление с элементом.

Неоднократный показ элемента в целом, медленный, быстрый. Показ по частям с объяснениями.

2. Разучивание элемента.

Медленное выполнение элемента с исправлением ошибок. Быстрое выполнение в постепенно усложняющихся условиях.

3. Закрепление и совершенствование элемента (действия).

Выполнение отдельно и в сочетании с другими в условиях учебных, тренировочных и соревновательных стрельб.

ПРИ ОБУЧЕНИИ НЕОБХОДИМО:

1. Ставить перед учениками цель каждого конкретного занятия, этапа, периода обучения.
2. Переходить к изучению последующего элемента (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.
3. На каждом занятии закреплять навыки выполнения отдельных элементов.
4. Давать регулярно информацию о правильности выполнения элементов (действий).

ТИПЫ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:

Разминочные – подготовить стрелка к нагрузке, снять излишнее нервное возбуждение.

Учебные – освоение нового материал, изучение отдельных элементов, выполнение стрельбы в облегчённых условиях.

Учебно – тренировочное занятие проводится с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, а также изучения новых элементов.

Контрольные занятия проводятся для оценки усвоения знаний, умений и навыков в технике и тактике стрельбы.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

После освоения стрелковой программы 1 года обучения обучающийся должен знать:

- устройство пневматической винтовки и пистолета,
- особенности стрельбы, как вида спорта,
- поведение стрелка во время выстрела,
- причины, вызывающие рассеивание выстрела,
- последовательность выполнения выстрела,
- как выполняется правильное прицеливание,
- знать технику безопасности при выполнении стрельб.

После освоения стрелковой программы 1 года обучения обучающийся должен уметь:

- заряжать оружие и вести стрельбу с соблюдением правил техники безопасности,
- контролировать мышечное напряжение своего тела,
- дифференцировать величину мышечных усилий,
- выполнять корректировку прицела во время стрельбы,
- исправлять ошибки возникающие при стрельбе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бордунова, М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. — М.: Вече, 2002. - 384 с.
2. Бураков, А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе / А.М. Бураков. - М., 1987. - 118 с.
3. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн — М., 1981.- 142 с.
4. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. - М., 1995. -117 с. 11
5. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации : автореф. дис.... канд. пед. наук / Е. В. Воропаева; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2002. - 24 с : ил.
6. Галдин, Г.Н. Подготовка инструкторов по пулевой стрельбе : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г.Н. Галдин. - М., 1992.-31 с. - 154
7. Гачечиладзе Я.В. Дыхание стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -С. 77- 80.
8. Гачечиладзе, Я.В. Устойчивость оружия стрелка / Я.В. Гачечиладзе, А.Н. Романин, В.Н. Саблин // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 12. - С . 32-35.
9. Гачечиладзе, Я.В., Методика формирования рационального дыхания спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Я. В. Гачечиладзе; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - М., 1975. - 20 с.