

РАССМОТРЕНО:
Руководитель МО
МОУ СОШ №1 г.Свирска

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 1
г..Свирск

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2013г

_____ Е.П.Матвеева
_ сентября 2013 года

_____ Л.А.Пазникова
_ сентября 2013 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по прикладной физической подготовке
для обучающихся 9-х классов**

Преподаватель-организатор ОБЖ
высшей квалификационной категории В.В.Пазников

Рабочая программа составлена на основе
программы «Пулевая Стрельба» и
программы «Физическая культура» для основной школы 2013 г.

2013 год

Пояснительная записка

Служебно-боевая деятельность войск сопряжена с постоянными высокими физическими нагрузками не только в военное, но и в мирное время. Занятия, тренировки, учения, несение караульной службы, выполнение различных учебно-боевых задач — всё это требует от человека в погонах хорошей закалки — как морально-психологической, так и физической. Поэтому регулярные занятия по физической подготовке позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и закалить характер, подготовить себя к тяготам и лишениям воинской службы, которые способен стойко перенести каждый уважающий себя мужчина.

Стать таким мужчиной, который может в критической ситуации достойно защитить и себя, и близких, а в сложную пору для страны — защитить Отечество, наверняка мечтает большинство молодых людей. Однако, как свидетельствует практика, физическое развитие многих из них оставляет желать лучшего.

Некоторые юноши, вступая на порог армейской службы, оказываются неспособными переносить физические нагрузки, которыми изобилует войсковая жизнь. Отсюда и проблемы — как для самих новичков, так и для командиров.

Выход один: юноше, готовящемуся стать в воинский строй, необходимо уже сегодня закалять себя физически.

На решение этой задачи направлена и данная учебно-методическая программа, которая поможет преподавателям "Основ безопасности жизнедеятельности" (ОБЖ) и "Основ военной службы" (ОВС), тем, кто проводит с юношами учебные сборы, в организации занятий и тренировок по физической подготовке.

Программа состоит из двух разделов первый «Физическая подготовка», второй «Пулевая стрельба», даются общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, приводятся некоторые правила их проведения. Занятия проходят по 2ч в неделю.

Тематический план

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем	Кол. часов
Р-I	Физическая подготовка	(27)
Тема 1	Начальные сведения об анатомии человека	(1)
Тема 2	Гимнастика	(8)
Тема 3	Физическая подготовка стрелка	(6)
Тема 4	Преодоление препятствий	(4)
Тема 5	Комплексные занятия	(6)
	Соревнования	(2)
Р-II	Пулевая стрельба	(43)
Тема 6	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	(1)
Тема 7	Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38	(1)
Тема 8	Подготовительные упражнения по стрельбе	(1)
Тема 9	Вспомогательные упражнения по стрельбе	(4)
Тема 10	Основные упражнения по стрельбе	(20)
Тема 11	Стрелковые игры	(3)
	Соревнования по стрельбе из винтовки	(2)
	Соревнования по стрельбе из пистолета	(1)
	Всего часов	(70)

Р-І. Физическая подготовка

Общие положения

Основной формой проведения занятий являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся в составе группы по следующему плану:

- подготовительная часть — 7—10 мин.;
- основная часть — 35—40 мин.;
- заключительная часть — 3—5 минут.

Учебно-тренировочные занятия организуются и проводятся по методике, включающей совокупность методов и методических приёмов обучения, развития и воспитания молодых воинов.

Обучение направлено на приобретение занимающимися теоретических знаний, формирование у них двигательных навыков, развитие — на закрепление правил и способов выполнения физических упражнений, а также совершенствование физических качеств, укрепление здоровья.

Воспитание направлено на формирование морально-боевых и психологических качеств, необходимых военнослужащему.

Обучение технике выполнения физического упражнения и формирование двигательных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление направлено на формирование у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении.

Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово продемонстрировать его выполнение (таким образом, чтобы обучаемые видели, как выполняется это упражнение);
- объяснить выполнение упражнения по частям;
- показать упражнение ещё раз в медленном темпе, сопровождая показ объяснением своих действий. При этом ознакомление можно проводить на подготовленных помощниках.

Разучивание формирует у обучаемых новые двигательные навыки. Обычно применяют следующие способы:

- в целом, если упражнение несложное и выполнение его не вызывает затруднений у обучаемых или выполнение этого упражнения по разделениям невозможно;
- по разделениям, если это упражнение можно выполнить с остановками, т.е. разбив его на составляющие;
- по частям, если упражнение сложное и его можно разделить на части, т.е. это упражнение нельзя разучивать с остановками.

Тренировка предназначена для закрепления двигательных навыков и образования у обучаемых твёрдого навыка, т.е. способности применить его в любой ситуации.

Тренировка проводится путём многократного выполнения физического упражнения или приёма с последующим усложнением обстановки, в которой выполняется упражнение.

Усложнение обстановки на занятиях осуществляется в следующей последовательности:

- выполнение упражнения вначале в спортивной форме, а затем в военной;
- выполнение упражнения с оружием и снаряжением;
- выполнение упражнения после действий, сопряжённых с большой физической нагрузкой;
- выполнение упражнений на местности, различной по характеру;

— выполнение упражнений в условиях ограниченной видимости и в средствах индивидуальной защиты.

Также усложнение обстановки достигается постановкой различных по сложности задач, с помощью вводных и т.п.

Команды, подаваемые на занятиях

Повороты на месте и в движении, а также перестроение и размыкание проводятся согласно требованиям Строевого устава.

Общеразвивающие упражнения, проводимые на месте и в движении, начинаются с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение — принять».

Упражнение выполняется по команде «Упражнение начинай». Для завершения упражнения подаётся команда: «Упражнение закончить». Для завершения упражнений в движении, на месте подаётся команда «Стой». По этой команде обучаемые принимают строевую стойку.

Сложные упражнения, проводимые на 8—16 и более счётов, выполняются по разделениям. Например: «Упор присев, делай — раз; упор лёжа, делай — два... Исходное положение (строевая стойка), делай — восемь».

Команды для выполнения упражнений поточным способом. Например: «Бег с захлёстыванием голени, выполнять до... (указать ориентир), возвращаться в исходное положение справа, медленным бегом. Упражнение выполнить 3 раза. По окончании упражнения построиться на прежнем месте в прежнем порядке. Дистанция 3 метра, потоком — вперёд».

Команды для выполнения упражнений на перекладине и брусках фронтальным способом. Например: «От направляющего по два на каждую перекладину разом-кнись». «Первая шеренга в исходное положение (в двух шагах от перекладины), вторая — на страховку (под перекладиной) шагом—марш».

«К снаряду» — занимающиеся подходят к перекладине и начинают выполнять упражнение. По его завершению они должны отойти от перекладины на два шага и повернуться лицом к командиру. По команде вторые номера, выполнив страховку, занимают исходное положение, а первые становятся для оказания помощи и страховки.

Для выполнения упражнений индивидуальным способом даётся команда: «Иванов, на исходное положение бегом—марш» (услышав свою фамилию, обучаемый отвечает «Я»), а по команде о выходе на исходное положение — «Есть», занимает его, приняв строевую стойку. По команде «К снаряду» (при выполнении прыжков — «Вперёд») он должен выполнить упражнение, после чего сделать два шага и повернуться к руководителю занятия.

При проверках и на контрольных занятиях после выполнения упражнения обучаемый, приняв строевую стойку, докладывает свою фамилию.

Тема 1. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Тема 2. Гимнастика

Занятия по гимнастике направлены на развитие у обучаемых силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, на воспитание смелости и решительности.

Гимнастика проводится по трём основным вариантам:

- общеразвивающие упражнения;
- ускоренное передвижение;

— комплексная тренировка.

В содержание гимнастики включаются ранее изученные упражнения. Она организационно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть включаются:

- строевые приёмы и упражнения на внимание;
- упражнения в ходьбе и беге;
- общеразвивающие упражнения на месте (в т.ч. упражнения вдвоём).

Занятия проводятся на открытых площадках и в помещениях, специально оборудованных спортивными снарядами.

Будущим воинам необходимо знать, что в зависимости от погодных условий на физической зарядке применяется форма одежды согласно приведённой ниже таблице.

Форма одежды		
Температура воздуха, °С	В тихую погоду при слабом ветре	При ветре более 5 м/с
Выше +10	№ 1 или № 2	№2
От +5 до +10	№2	№ 2 или № 3
От +5 до -5	№3	№ 3 или № 4
От -5 до -20	№ 4, в перчатках	№5
От -20 и ниже	№ 5	№ 5 (при сильном ветре шапка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками)

Форма № 1 — спортивная (трусы, майка, тренировочный костюм, спортивная обувь). По решению командира разрешается заниматься без майки и обуви при соответствующих погодных условиях.

Форма № 2 — брюки навыпуск, ботинки, без головного убора, с обнажённым торсом (в майке, тельняшке).

Форма № 3 — повседневная без поясного ремня и головного убора, воротник расстёгнут.

Форма № 4 — повседневная, поясной ремень ослаблен, воротник расстёгнут, без шинели.

Форма № 5 — зимняя повседневная, в шинели или куртке с расстёгнутым воротником и ослабленным поясным ремнём.

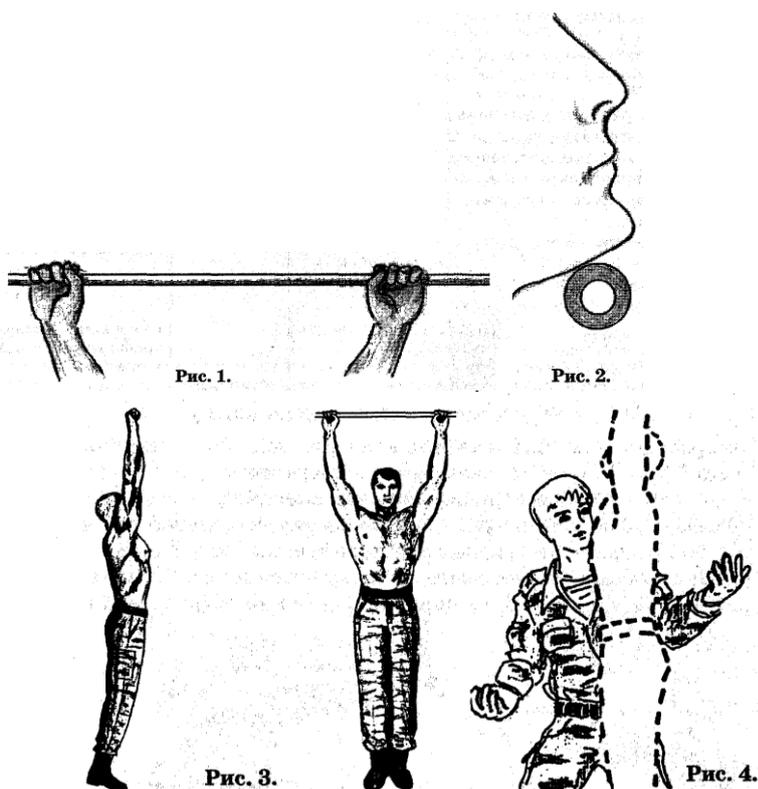
Форма одежды на утреннюю физическую зарядку устанавливается командиром воинской части, а в его отсутствие дежурным по воинской части; на учебные занятия — командирами подразделений (руководителями занятий).

Рекомендуемые упражнения

Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комплексное силовое упражнение, комплексное упражнение на ловкость.

Подтягивание на перекладине

Выполнять из виса хватом сверху (рис. 1), каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках — без рывков и маховых движений ногами.



Условия правильного выполнения

1. Верхнее положение — подбородок над перекладиной, т.е. выше её уровня (рис. 2).
2. Нижнее положение — руки выпрямлены в локтевых суставах полностью (рис. 3).
3. В нижнем положении делается пауза 1-2 секунды,
4. Запрещаются рывки и маховые движения ногами, а также сгибание и разгибание ног.

Помощь и страховка (рис. 4). Стоять сбоку, в готовности оказать помощь (остановить раскачивание, поддержать при соскоке или падении, на тренировке — поддержать руками за бедро или голень, помогая; выполнять упражнение).

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Выполнять из неподвижного положения, руки выпрямлены; опускание производится до полного сгибания рук.

Условия правильного выполнения

1. Верхнее положение — руки выпрямлены в локтевых суставах полностью, тело выпрямлено.
2. Нижнее положение — руки согнуты в локтевых суставах до касания плечевыми суставами жердей или находятся с ними на одной линии (рис. 5).
3. Верхнее положение фиксируется на 1-2 секунды (рис. 5а).
4. Запрещаются сгибание, разведение ног, маховые движения, а также сгибание тела в поянице.

Помощь и страховка - как при подтягивании на перекладине. Рис.5.

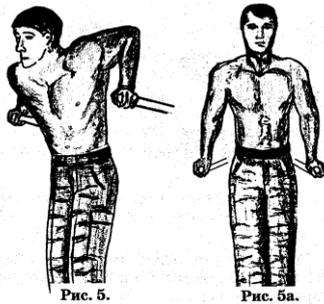


Рис. 5.

Рис. 5а.

Комплексное силовое упражнение

Выполняется в течение 1 минуты. Первые 30 секунд — максимальное количество подъёмов туловища.

Из исходного положения руки за головой, пальцы сведены в замок, лопатки касаются пола, ноги закреплены и слегка согнуты (рис. 10). При выполнении каждый раз коснуться лопатками поверхности, а локтями — колен (рис. 11). Вторые 30 секунд — максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжиманий). Руки сгибаются до касания грудью пола (рис. 12) и выпрямляются до полного разгибания локтевых суставов, тело прямое (рис. 13). Помощь и страховка. Разрешается фиксировать ноги.

Рис. 10.



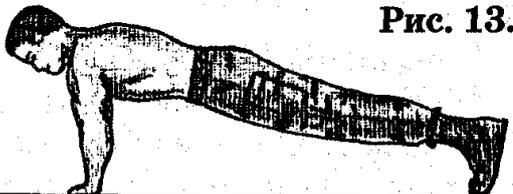
Рис. 12.



Рис. 11.



Рис. 13.



Комплексное упражнение на ловкость

Проводится на любой ровной площадке. По команде "Марш" с высокого старта пробежать 10 м, выполнить 2 кувырка вперёд, развернуться прыжком кругом, выполнить 2 кувырка вперёд и пробежать 10 м в обратном направлении. Для кувырков разрешается использовать гимнастические маты.

Тема 3. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Тема 4. Преодоление препятствий

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование навыков в преодолении препятствий, на воспитание уверенности в своих силах и решительности.

Занятия проводятся на специально оборудованных полосах препятствий и на местности, дооборудованной препятствиями,

В подготовительную часть занятия включаются:

- общеразвивающие упражнения;
- бег с ускорением;
- бег в среднем темпе до 400 м;
- действия по внезапным сигналам и командам ("Воздух", "В укрытие" и т.д.).

Рекомендуемые упражнения

Преодоление рва, лабиринта, перелезание через препятствие, пролезание в пролом, преодоление стенки прыжком с опорой рукой и ногой.

Преодоление рва (траншей и пр.).

Наиболее рациональным способом преодоления является прыжок. Он выполняется с приземлением на одну и две ноги с последующим продолжением движения. Необходимо перед препятствием с разбега оттолкнуться одной ногой, другую махом вынести вперед-вверх и приземлиться на неё или на обе ноги, перелетев через препятствие. Способ приземления выбирается в зависимости от ширины препятствия. Если препятствие шириной до 2,5 м, то приземляются на одну ногу, а препятствие до 3,5 м преодолевается с приземлением на обе ноги.

Преодоление лабиринта осуществляется различными способами, в зависимости от экипировки занимающегося.

Один из рекомендуемых способов: выполняя быстрые развороты корпуса, захватывать поочередно внутренние стойки лабиринта.

Перелезание через препятствие (рис. 15, 17, 18) чаще всего выполняют с разбега. За шаг до препятствия оттолкнуться ногой. Одновременно другой ногой оттолкнуться от Препятствия и подтянуть себя руками, ухватившись за верхний край препятствия. Выйти в упор на руки и перелезть через препятствие, Спрыгнуть с него и продолжить движение. Способ применяется при преодолении вертикальных препятствий высотой 2-2,3 м.

Пролезание в пролом (рис. 20). Поставить толчковую ногу за 80—100 см от препятствия (пролома), другую ногу направить в пролом, одновременно наклоняясь до касания грудью бедра, руки выпрямить (прижать их к бедру ноги, которая в проломе) и, наклоня голову, преодолеть пролом, затем продолжить движение.

Преодоление стенки прыжком с опорой рукой и ногой (рис. 19). Перед препятствием (после разбега) оттолкнуться ногой и наскочить на препятствие, одновременно опираясь на него рукой и ногой, далее пронести другую ногу между препятствием и другой ногой, соскочить с препятствия и продолжить движение. Данным способом преодолеваются

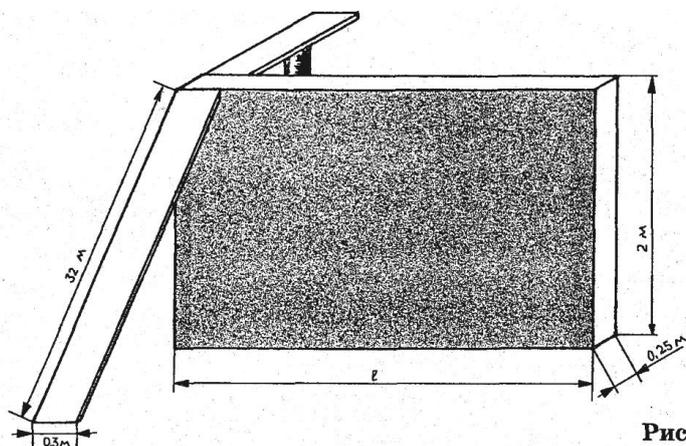


Рис. 15.

Рис. 17.



Рис. 18.



Рис. 19.



Рис. 20.



Тема 5. Комплексные занятия

Комплексные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности.

В содержание таких занятий включаются упражнения из двух и более тем, перечисленных выше, а также упражнения из тех разделов физической культуры, которые предусмотрены программой средней школы. Например: бег на 100 и 3000 м; лыжная гонка на 3 и 5 км и т.д.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (для молодых солдат)

№№ п/п	Упражнения	№№ формы одежды	Ед. измерения	Упражнения, выполняемые в военной форме (в сапогах или ботинках)			Упражнения, выполняемые в спортивной форме (спортивные костюм и обувь)		
				отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
1.	Бег на 60 м	2, 3, 4	сек.	9, 2	9,6	10,0	8,6	9,0	9,4
2.	Бег на 100 м	2, 3, 4	"-	14, 6	15,2	16,0	13,6	14,2	15,0
3.	Бег на 400 м	2, 3, 4	мин./сек.	1.11	1.15	1.20	1.07	1.11	1.16
4.	Бег на 1 км	2, 3, 4	"-	3.30	3.40	4.05	3.20	3.30	3.55
5.	Бег на 3 км	2, 3, 4	"-	12.45	13.10	13.45	11.55	12.20	12.55
6.	Подтягивание на перекладине	2, 3	кол-во раз	11	9	7	12	10	8
7.	Подъём переворотом на перекладине	2, 3	"-	6	5	4	8	7	6
8.	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	2, 3	"-	12	9	7	14	11	9
9.	Комплексное силовое упражнение	2, 3	кол-во раз за 1 мин.	48	44	40	48	44	40
10.	Комплексное упражнение на ловкость	2, 3	сек.	10,0	10,6	11,2	9,4	10,0	10,6
11.	Бег на 5 км	2, 3, 4	мин./сек.	25.00	26.00	27.00			
12.	Марш-бросок в составе подразделения на 5 км	4; авто-мат, 2 магазина, сумка для магазинов, противогаз	мин./сек.	27.00	28.00	29.00			

Методические советы и приемы

1. При проведении контрольного занятия назначается не более 3 упражнений. Для проверки одного физического качества назначается не более одного упражнения. Обязательно выполняется упражнение для проверки выносливости.

Например, бег 100 м, подтягивание на перекладине, бег 1 км.

Зачёты принимаются в течение одного дня.

Оценка физической подготовленности складывается из оценок, полученных за выполнение всех назначенных для проверки упражнений.

"Отлично" — если более половины оценок "отлично", а остальные "хорошо";

"хорошо" — если более половины оценок "хорошо" и "отлично", а остальные — "удовлетворительно";

"удовлетворительно" — если половина и более оценок "удовлетворительно" (при отсутствии "неудовлетворительных") или одна оценка "неудовлетворительно" при наличии не менее одной не ниже "хорошо".

Например: 3, 3, 4 — 3; 3, 2, 4 — 3; 3, 2, 3 — 2.

На контрольном занятии особое внимание следует обратить на отстающих. При этом оценки важно выставлять дифференцированно. Если обучаемый выполняет норматив на оценку "неудовлетворительно", но от занятия к занятию замечен прогресс, более высокая оценка будет стимулировать его.

2. Необходимо помнить, что заметные сдвиги в выполнении нормативов происходят только через месяц-полтора. Следовательно, контрольные занятия следует проводить с учётом этого обстоятельства.

3. Важно, чтобы обучаемые постоянно видели реальную перспективу в занятиях. С учётом подготовки каждого необходимо ставить такие задачи, которые могли бы быть выполнены после регулярных занятий через месяц-полтора.

Надо обратить внимание обучаемых на следующее: чем выше результат, тем сложнее и труднее его улучшить.

Например, в беге на 3 км обучаемый показывает результат 17 мин. За месяц тренировок он может улучшить время от 30 секунд до 1 минуты, а результат 14 минут улучшить на 15—30 секунд и т.д. Поэтому определить посильный рубеж для обучаемого — основная задача.

4. Примерный план тренировок составляется с учётом предварительного деления на группы, в зависимости от показанных результатов. Группы определяются для каждого упражнения отдельно.

5. Важно помнить, что к концу тренировки или занятия необходимо достигать такой степени утомления, которая не будет предельной (другими словами, обучаемый должен чувствовать силы ещё позаниматься). При этом к следующему занятию занимающиеся должны полностью восстановиться.

6. В каждое тренировочное занятие должны выполняться упражнения для выработки быстроты, силы, выносливости. Упражнения выполняются именно в этом порядке.

7. Для развития такого физического качества, как быстрота, можно пользоваться следующим планом.

Пробежать 3 отрезка по 100 м (или меньше) с интервалом отдыха между повторениями не менее 3 минут, т.е. после полного восстановления.

Затем повторить ещё раз (пробежать 3 отрезка) после 10 минут отдыха, с тем же интервалом отдыха между повторениями. Темп пробегания отрезков максимальный (т.е. с полной отдачей сил). Пробежки контролируются по секундомеру. Если разница между лучшим результатом на данной тренировке и худшим результатом составит более 0,5 секунды, то тренировку следует прекратить.

8. К занятиям и тренировкам допускаются обучаемые, имеющие разрешение врача.

Для тех, кто имеет выраженный избыточный вес, занятия следует проводить по следующему плану.

Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Так повторить несколько раз, до тех пор, пока дистанция 3 км не будет преодолеваться без переходов на шаг. Далее включить пробегание отрезков в максимальном темпе от 30 и более метров. Постепенно перейти к плану (см. п. 10).

В силовых упражнениях желательно использовать небольшие отягощения. А по мере успешной адаптации — увеличивать их количество и вес.

Р-II. Пулевая стрельба

Стрельба — это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю» Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому её любят многие и часто посвящают ей своё время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два весьма значительных достоинства для здорового образа жизни:

1. Способствует улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке и совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях и др.

2. Отвлекает людей, особенно молодёжь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, токсикомания, просто безделье и лень.

Кроме того, занятия стрельбой имеют большое значение для укрепления обороноспособности нашей Родины, подготовки молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, к защите Отечества.

После изъятия малокалиберных винтовок из учебных заведений в большинстве из них перестали заниматься пулевой стрельбой. Некоторые руководители считают пневматическое оружие детской забавой и пренебрегают им, не знают его истинных возможностей. Есть и другие причины: отсутствие технической литературы по эксплуатации и ремонту пневматических винтовок и пистолетов, пренебрежение чиновников от образования к этому виду спорта.

Соревнования по стрельбе из пневматического оружия массового производства в учебных заведениях за малым исключением не проводятся, А зря! Это большая ошибка. В настоящее время начальное обучение стрельбе пока возможно только с помощью пневматического оружия.

Пневматическое оружие появилось в Европе в 1430 году и применялось вначале как охотничье, а затем уже и как спортивное.

Пули в пневматическом оружии выбрасываются из канала ствола силой сжатого воздуха или других, заранее сжатых в небольшом баллончике, газов.

Современное пневматическое оружие — это сложные и совершенные машины с такими же высокими техническими данными, как и у огнестрельного оружия. Меньше только дальность стрельбы и убойная сила пуль.

По стрельбе из различных видов пневматического оружия проводятся соревнования на первенствах Европы, мира и на Олимпийских играх. Наши стрелки много раз были победителями на этих соревнованиях.

В настоящее время пневматическое оружие пока ещё используется недостаточно, несмотря на то, что оно имеет целый ряд ценных качеств, благодаря которым должно занять важное место как при массовом обучении начинающих стрелков, так и при дальнейшем совершенствовании мастерства лучших стрелков — спортсменов, воинов.

Во-первых, тир для стрельбы можно оборудовать из подручных материалов своими силами в любом помещении, т. к. требуется расстояние всего 6 (лучше 12) метров для стрельбы и для подготовки спортсменов-разрядников. Можно сделать даже съёмные, убирающиеся пулеулавливатели и переносной тир. Следовательно, не нужны ни капитальные затраты на строительство новых помещений, ни на спецхрану оружия и т.д.

Во-вторых, для эксплуатации тира не требуется никаких дополнительных штатных единиц — руководитель кружка или секции сам выполняет почти всю необходимую работу.

В-третьих, стрельба из пневматического оружия обходится намного дешевле стрельбы из огнестрельного оружия и более безопасна.

В-четвёртых, пропускная способность пневматического тира очень велика, и стрелкам не приходится долго ждать своей очереди, что особенно важно для молодёжи, которой свойственна нетерпеливость.

В-пятых, стрельба из пневматического оружия очень информативна, ибо дистанция мала и стрелки сами сразу видят пробоины — как свои, так и чужие, без оптических приборов. Поэтому намного быстрее выясняются причины ошибок и происходит их

устранение. Процесс обучения ускоряется, и обучаемым становится интереснее стрелять, добиваться лучших результатов.

В-шестых, практика доказала, что стрельба из пневматического оружия даёт достаточные и надёжные навыки, которые помогают стрелкам в дальнейшем быстро и успешно обучаться ведению огня из других видов оружия, включая автомат Калашникова (АК).

В-седьмых, усилие спуска с боевого взвода у простейшего оружия типа ИЖ-38 около 2,5 кг, т.е. такое же, как и у боевого.

В-восьмых, после срыва поршня пневматического оружия типа ИЖ-38 с шептала спускового механизма он движется вперёд, отклоняя оружие от точки прицеливания, аналогично движению подвижных частей АК.

Но недопустимо пренебрежительное, легкомысленное отношение к пневматическому оружию, это может привести к трагическим последствиям. При стрельбе из него необходимо строго соблюдать меры безопасности. А во время занятий с оружием без стрельбы особенно внимательно нужно следить за подростками, т.к. они могут зарядить винтовку камешками, спичками и т.п. и даже выстрелить друг в друга — у них свежа ещё детская привычка играть в "войну", направляя оружие на "противника".

Надо твёрдо усвоить и всегда помнить, что технически правильно подготовленная пневматическая винтовка типа ИЖ-38 выбрасывает пулю со скоростью до 100 м в секунду и летит она за 100 метров. Нельзя забывать и о возможном рикошете пули.

Только оборудовав специальный тир с соблюдением всех мер безопасности и освоив пневматическое оружие, можно его эксплуатировать. Расчёт дульной энергии пневматической винтовки типа ИЖ-38, калибр 4,5 мм.

Согласно ст. 13 Федерального закона "Об оружии" от 13.12.1996 г. "Огнестрельное оружие с дульной энергией не более 7,5 Дж и калибра 4,5 мм включительно регистрации не подлежит".

Из утверждённых технических условий ТУЗ-3.4-78, государственная регистрация 20.02.79 г. за № 1926272, лист 5, п. 1.5 "Скорость полёта пули... не менее 100 метров в секунду".

Дульная энергия равна — $1/2M \cdot V^2$, где М — масса пули в (кг), равна 0,0005 кг, V — скорость пули в (м/сек.), равна 100 м/с, следовательно, дульная энергия равна — $1/2 \cdot 0,0005 \cdot 100^2$ Дж=2,5 Дж, т.е. в три раза меньше предельно допустимой энергии по закону "Об оружии".

Методические рекомендации

Количество обучаемых — 8—15 человек.

Основная задача: — теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе, обеспечение активного участия обучаемых в спортивной и оборонно-массовой работе, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовка молодёжи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

При наличии 5-метрового тира и пневматического оружия типа ИЖ-38, можно готовить:

стрелков-спортсменов по пулевой стрельбе начальных разрядов.

При наличии 10-метрового тира и пневматического оружия повышенного качества можно готовить стрелков-спортсменов по пулевой стрельбе высших разрядов.

Расписание занятий составляется на полугодие.

В течение 3 лет молодой человек овладеет основами стрельбы и будет выполнять начальные спортивные разряды. Приобретет необходимые волевые, психологические качества для надёжной стрельбы в усложнённых условиях, что даст стабильность и успешность выступления на ответственных соревнованиях.

Тема 6. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полёта пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, её определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжание.

Тема 7. Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжание.

Тема 8. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное.

Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками.

Тема 9. Вспомогательные упражнения

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 4. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 5. То же из пистолета одной рукой.

Тема 10. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 6. Стрельба из винтовки по грудной и ростовой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 7. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 8. Стрельба из винтовки по грудной и ростовой мишени, лёжа с упора.

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по грудной и ростовой мишени, лёжа без упора.

Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 11. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 12. То же из пистолета одной рукой.

Тема 11. Стрелковые игры

1. "Дуэльная" стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
2. "Дуэльная" стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
3. "Биатлон" с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

2. Руководитель пулевой стрельбы

Деятельность руководителя пулевой стрельбы весьма многогранна, так как ему приходится совмещать множество обязанностей: педагог-воспитатель, инструктор практического обучения стрельбе, тренер, оружейник (техническая эксплуатация и ремонт оружия и тирового оборудования), агент по снабжению (запасные части оружия, пули, мишени, ветошь, масло, аптечка, бланки дипломов, призы, канцтовары и т.п.), кладовщик и охранник.

Первая важнейшая задача руководителя — создание обстановки дружеского участия и благожелательности в коллективах. Только при выполнении этой задачи будут возможны и правильное воспитание молодёжи, и растущие успехи в овладении искусством пулевой стрельбы.

Слова и особенно интонации их произношения имеют огромную силу. Они могут, как воодушевить человека, так и тяжело ранить. Надо всегда помнить, что разные люди

воспринимают одни и те же слова по-разному. Поэтому надо хорошо изучить своих учеников и знать, кому, что и каким тоном можно сказать.

Руководитель должен тщательно готовиться к занятиям и проводить их на высоком организационном и профессиональном уровне, вести в классном журнале учёт посещаемости, успеваемости и пройденных тем.

На теоретических занятиях руководитель должен активизировать внимание учащихся, т.е. проводить занятия не в виде лекций, а в виде бесед и семинарских занятий. Это особенно важно, т.к. учащиеся — молодые люди, которые не могут долго сидеть без движения. Надо делать остановки после изучения какого-либо вопроса и опрашивать, вовлекая слушателей в беседу, стараясь разъяснить им необходимость изучения теоретических вопросов.

На практических занятиях, когда руководитель занят только с несколькими стрелками, остальные должны быть под наблюдением командира класса. Когда несколько стрелков находятся на линии огня или около мишеней вместе с руководителем кружка, то остальные должны быть **заняты в другом помещении**.

Меры безопасности должны строго соблюдаться даже тогда, когда идут занятия без стрельбы. Зачёт по мерам безопасности должен быть принят от всех стрелков и записан в журнале занятий перед началом стрельб. Не сдавшие зачёт стрелки к стрельбам не допускаются.

Список используемой литературы:

1. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2010, 123362, Москва.
2. Матвеев А.П., Льяная Л.И. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Москва «Просвещение» 2010.
3. Защита Отечества – обязанность каждого гражданина. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.
4. Вооруженные Силы России. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.
5. На службе Отечеству. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.
6. В.Г. Бубнов. Атлас добровольного спасателя. Учебное пособие «Первая медицинская помощь на месте происшествия». Москва – 2005.
7. Тактическая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.