

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и промышленных технологий»**

Рассмотрено и принято
На заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
«Лицей сервиса и промышленных
технологий»
Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

Утверждено
Приказ № 325/1 от 30.08.2023г.
Директор СПб ГБПОУ
«Лицей сервиса и промышленных
технологий»



«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 2 года

г. Санкт-Петербург
2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработчик</i>	<i>Педагог ДО</i>	<i>Харламов В.В.</i>		
<i>Согласовано</i>	<i>Методист</i>	<i>Котова Н.Ю.</i>		

Пояснительная записка

Патриотическое воспитание молодежи – важнейшая задача государства. Патриотом можно считать того, кто любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие-то блага и привилегии, а потому, что это его Родина.

Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт.

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится *цель*: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

Актуальность программы

В целях качественной подготовки обучающихся к службе в Вооруженных Силах РФ возникла необходимость разработать и внедрить в учебную программу отделения дополнительного образования, используя технические разработки (электронные тренажеры) огневую подготовку с изучением материальной части стрелкового оружия и специальных физических упражнений.

Цель программы: повышение качества изучения и закрепления навыков по военно-прикладным дисциплинам начальной военной подготовки, проведения различных городских турниров.

Воспитание у молодого поколения чувства патриотизма.

Подготовка стрелковой команды к спортивным состязаниям.

Задачи:

1. Обучить приемам и правилам стрельбы.
2. Воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы; воспитание патриотизма и гордости за свою Родину.
3. Развитие функциональных возможностей организма.

В процессе занятий одновременно решаются и *воспитательные задачи*. Руководитель кружка воспитывает у учащихся чувство ответственности, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины.

Отличительные особенности данной программы:

теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания.

техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.

физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.

психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал,

что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 15-23 лет.

Срок реализации 2 года. Учебная нагрузка 216 часов в год.

При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

По окончании реализации программы обучающиеся

должны знать:

- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- устройство пистолета Макарова и автомата Калашникова-47;
- боевые традиции В.С. России;
- характеристику вооружения Российской армии;
- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;

должны уметь:

- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
- выполнять строевые приемы без оружия.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Стрелковый тир - компьютерный тренажер «Амма»- 25 м, 50 м.
2. Макеты оружия.
3. Сейфы для хранения оружия.
4. Стол для смазки оружия.
5. Мишенная установка для стрельбы из электронного пистолета Макарова.
6. Мишенная установка для стрельбы из электронного автомата Калашникова АК-74.
7. Мишенная установка для стрельбы из пневматического пистолета Макарова.
8. Мишенная установка для стрельбы из пневматической винтовки.
9. Наглядные пособия по правилам безопасности и устройству оружия.
10. Класс для теоретической подготовки.
11. Канцелярские принадлежности

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	60
2.	Подготовка к соревнованиям	80
3.	Общая физическая подготовка	52
4.	Специальная физическая подготовка	144
5.	Спортивно-техническая подготовка	64

№ п/п	Название раздела	Количество часов
6.	Тактическая подготовка	16
7.	Психологическая подготовка	16
Итого		432

Содержание программы

Вводное занятие

Теоретическая подготовка

- Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия, необходимость неукоснительного их соблюдения.
- Характеристика, основные части автомата Калашникова АК-74. Основные позиции для стрельбы из различных положений.
- Характеристика, основные части пистолета системы Макарова ПМ. Основные приемы стрельбы из пистолета.
- Характеристика, основные части пневматической винтовки: ИЖ-32 БК и ее аналогов. Основные приемы стрельбы из винтовки.
- Устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка), оптического.
- Определение Специальной Техники Прицеливания, размеры габаритов на мишенях: №№ 1,2,3,4. на пистолете ПМ, автомате АК-74.
- Определение Специальной Техники Прицеливания, размеры габаритов на пневматической винтовке ИЖ-32 БК и ее аналогов. Расчет поправок.
- Устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение. Рассказать, показать.
- Явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные. Рассказать
- Основные элементы техники выполнения выстрела. Рассказать, объяснить.
- «Район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний». Понимать.
- Плавность нажатия спускового крючка. Правильный обхват рукоятки пистолета.
- Плавность нажатия спускового крючка на электронном макете автомата Калашникова АК-74.
- Плавность нажатия спускового крючка на пневматической винтовке ИЖ-32 БК и ее аналогов.
- Алгоритм выстрела, контроль своих мыслей и действий - «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость - сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него - при выполнении выстрела. Выработка состояния центрированности.
- Координарование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - внимание его значение для стрелка, виды.
- Восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения). Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
- Сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курения, алкоголя.

Подготовка к соревнованиям

- Правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия), обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
- Инструкторская практика - выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки,

допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять.

- Судейская практика - подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера. Знать обязанности.
- Оказание первой помощи при возникновении возможных травм при стрельбе.
- Правовая подготовка студентов при обращении с различным видом оружия и т. д.
- Техника выполнения выстрела в стрельбе из электронного пистолета Макарова по мишени.
- Отличие выстрела из боевого оружия от выстрела из электронного оружия. Изучение правил соревнований при выполнении этого упражнения.
- *Изготовка.* Особенности и отличия от изготовки для медленной стрельбы: постановка ног, более жесткое закрепление в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах и особенности этого закрепления.
- Показ и объяснение техники подъема руки при производстве выстрела в стрельбе по мишени. Объяснение основных ошибок и способов их устранения.
- *Хватка.* Особенности удержания рукоятки стандартного пистолета. Прицеливание. Особенности работы глаза в этом упражнении.
- Объяснение способа прицеливания в центр мишени.
- *Обработка спуска.* Особенность обработки спуска в этом упражнении. Метод обработки спуска последовательно-плавный. Объяснение особенности обработки спуска на подъеме. *Дыхание.* Задержка дыхания при выстреле на полу-выдохе
- Техника выполнения выстрела в стрельбе из электронного автомата Калашникова
- АК-74. Отличие выстрела из боевого оружия от выстрела из электронного оружия.
- *Изготовка.* Особенности изготовки при медленной стрельбе.
- *Прицеливание.* Особенности прицеливания в стрельбе из пистолета.
- *Обработка спуска.* Способы обработки спуска в стрельбе из пистолета: последовательно-плавный метод обработки спуска в сочетании с удержанием ровной мушки и затаенным дыханием.
- *Дыхание.* Способы задержки дыхания при медленной стрельбе на полу-выдохе.
- Тема: Обработка спуска, анатомические особенности строения и разработки суставов (фаланг) указательного пальца правой (левой) кисти рук.
- Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском. Ошибки допускаемые при обработке спуска и методы борьбы с ними.

Техника стрельбы из электронного пистолета Макарова на 50 метров.

Изготовка. Особенности изготовки при стрельбе из произвольного пистолета.

Хватка. Особенности удержания рукоятки произвольного пистолета.

Прицеливание. Особенности прицеливание при стрельбе на 50 метров.

Обработка спуска. Особенности обработки спуска со шнеллерным механизмом.

Общая физическая подготовка

Используются упражнения направленные на развитие всех физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы), укрепления и развития сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. В общефизическую подготовку включаются:

- Упражнения аэробной и аэробно-анаэробной направленности для всех частей тела (наклоны, повороты, махи, круговые движения, потягивания и др.
- Бег на разные дистанции (30 метров). Челночный бег на 10-20 метров с чередованием.
- Прыжки в длину с места. Метание снаряда (граната весом 500-700 грамм). Подтягивания на перекладине (10-15-20 раз);
- Занятия в тренажерном зале, по индивидуальной программе с целью развития отдельных групп мышц (исключить упражнения взрывного характера).
- Сгибание рук в упоре лежа от скамьи (девушки 10 раз, юноши-20 раз).

- Спортивные и подвижные игры.
- Медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз 10-20), упражнение зависит от того, сколь медленно его выполнять.
- Кистевая динамометрия (индивидуально)- упражнения на развитие равновесия - по выбору тренера.
- Упражнения на развитие силовой выносливости - по выбору тренера.
- Упражнения на развитие статической выносливости - по выбору тренера.
- Упражнения на развитие взрывной реакции (рефлексов), реактивного мышления, игра в теннис.
- Общефизическое развитие для тонуса мышц рук и ног, тренировка дыхания - ходьба на лыжах.
- Общефизическое развитие. Нагрузка на мышцы плечевого пояса, мышц рук и ног. Плавание, прогулки, ежедневная утренняя физзарядка (самостоятельно).
- Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела.
- Изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора.
- Изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- Прицеливание с диоптрическим прицелом, - управление спуском (плавность, «неожиданность») - дыхание.

Специальная физическая подготовка

Направлена на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости в медленной и скоростной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощением, так без него.

Применяются как во время разминки, так и отдельно как самостоятельная часть. Включают в себя изометрические упражнения для следующих мышечных групп.

- Мышц кисти и пальцев. В упоре лежа стоять на кистях рук с отжимом от пола на кулаки и обратно 10 раз. Отжимание от пола на пальцах рук (10-15-20) раз.
- Изометрические упражнения для мышц рук плечевого пояса. Упор лежа, локти согнуты под углом 90 градусов. Стоять 1-2 минуты.
- Изометрические упражнения для затылочных и плечевых мышц. Стойка на руках с опорой на стену в течение одной минуты.
- Изометрические упражнения для мышц спины и ног. Положение присест. Бедра параллельно полу. Стоять от одной до трех минут.

Упражнения без оружия:

Развитие мышц и связок лучезапястного сустава:

Применение легких гантелей. Совершать круговые движения в лучезапястном суставе, увеличивая скорость вращения, сокращая амплитуду.

Совершенствование изолированной работы указательного пальца и сохранение закрепления лучезапястного сустава:

- Необходимо взять в руку предмет, напоминающий по форме рукоятку пистолета, сделать правильный хват, закрепить кисть и совершать медленные, но уверенные движения указательного пальца (как при обработке спуска), стараясь не изменять тонус в лучезапястном суставе и обеспечить однообразное усилие пальцев удерживающих рукоятку.
- Взять в руку пистолет, надев на запястье утяжелитель в виде груза с ремешками наполненного дробью, сделать правильный хват, закрепить кисть жесткой стойкой и совершать медленные, но уверенные движения указательного пальца (как при отработке спуска), стараясь не изменять тонус в лучезапястном суставе и обеспечить однообразное усилие пальцев удерживающих рукоятку.
- Упражнения с оружием или отягощением (вес отягощения 1000-1400 гр.)
- Специальная физическая подготовка: Длительное нахождение в позе-изготовке без утомления - в позе-изготовке «лежа» до 30 минут.

- Упражнения с оружием или отягощением (вес отягощения 1000-1400 гр.)
- Специальная физическая подготовка: Длительное нахождение в позе-изготовка «с колена» до 15 минут.
- Упражнения с оружием или отягощением (вес отягощения 1000-1400 гр.)
- Специальная физическая подготовка: Длительное нахождение в позе-изготовка «стоя» 10 – 15 подъемов по 10-15сек.
- Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 1 15-20 подъемов по 8-12сек. Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение с интервал 30-45сек.
- Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки по движущейся мишени 5 удержаний по 30 сек. 5 удержаний по 45 сек.
- Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела из электронного пистолета ПМ, электронного автомата Калашникова АК-74 в различных позах-изготовках.
- Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела в позе-изготовке «лежа» до 15 секунд.
- Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела в позе-изготовке «с колена» от 5-ти до 8-ми секунд ;
- Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела в позе-изготовке «стоя» от 5-ти до 8-ми секунд.
- Серия выстрелов из электронного пистолета в позе-изготовке «стоя» от 5-ти до 8-ми секунд.
- Серия выстрелов из электронного автомата АК-74 в позе-изготовке «стоя» от 5-ти до 8-ми секунд.
- Серия выстрелов из электронного автомата АК-74 в позе-изготовке «с колена» от 5-ти до 8-ми секунд.
- Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки по движущейся мишени 5 удержаний по 1 мин. 5 удержаний по 40 сек.
- Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела - в позе-изготовке «лежа».
- Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела - в позе-изготовке «с колена».
- Оружие для выполнения упражнения: электронный пистолет системы Макарова, электронный автомат Калашникова АК-74, пневматическая винтовка «Хасан».
- Выполнение серий подъемов на мишень 6-8 серий с интервалом 30-45 секунд.
- Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела - в позе-изготовке «стоя».
- Удержание электронного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4 от 10 до 20 , секунд с интервалами с одной руки.
- Серии выстрелов из электронного пистолета по мишени с интервалом 4-5 секунд с одной руки.
- Серии выстрелов из электронного пистолета по мишени с интервалом от 5-ти до 8-ми секунд с одной руки.
- Серии выстрелов из электронного пистолета по мишени с интервалом от 8-ми до 10-ти секунд с одной руки.
- Серии выстрелов из электронного пистолета по мишени с интервалом 4-5 секунд с поддержкой оружия второй рукой.
- Серии выстрелов из электронного пистолета по мишени с интервалом от 5-ти до 8-ми секунд с поддержкой оружия второй рук

- Серии выстрелов из электронного пистолета по мишени 6-8 серийс интервалом от 30-ти до 45-ти секунд с поддержкой оружия второй рукой.
- Длительное статическое удержание пистолета одной (правой-левой) рукой, другая рука находится за спиной, задняя нога находится на одной линии с передней.
- Длительное статическое удержание пистолета, обхваченной двумя руками. Положение стоп ног параллельно друг другу.
- Выполнение серий подъемов руки с оружием (пистолет ПМ) – мишень №4 с интервалом 3-5 секунд.
- Выполнение серий подъемов руки с оружием (пистолет ПМ) – мишень №4 с интервалом 6-8 секунд.
- Выполнение серий подъемов руки с оружием (пистолет ПМ) – мишень №4 с интервалом 8-9 секунд.
- Выполнение серий подъемов руки с оружием – мишень № 4 10-12 серий с интервалами. Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 1 от 1 ч. до 1ч.15минут.
- Удержание произвольного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4 от 30 до 45 секунд с интервалами.
- Выполнение серий подъема электронного пистолета и переноса с мишени №1на мишень №4– от 30 до 45 секунд с интервалами.
- Выполнение серий подъема электронного пистолета и переноса с мишени на мишень – появляющиеся мишени 8-10 серий с интервалами.
- Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрельба по движущейся мишени 10удержаний по 30секунд.
- Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрельба по движущейся мишени 10 удержаний по 45секунд.

Спортивно-техническая подготовка

Спортивно-техническая подготовка включает в себя непосредственно работу с оружием. Изучение и закрепление на практике полученного теоретического материала.

Упражнения на развитие специальной выносливости

- Удержание оружия в изготовке правой и левой рукой попеременно. (длительность вскидки 40-60 секунд).
- При скоростной стрельбе, отработка подъема руки на мишень без отработки спуска, 6-8 серий без отдыха, попеременно правой и левой рукой.

Упражнения на развитие вестибулярного аппарата:

Работа на подвижной платформе или с ограниченной площадью опоры. Задача: сохранение правильной изготовки как можно больший период времени индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности.

Стоя на скамье с оружием сохранять правильность позы-изготовки как можно больший период времени индивидуально.

- Поза-изготовка для стрельбы «лежа» с использованием электронного пистолета ПМ.
- Поза-изготовка для стрельбы «лежа» с использованием пневматического пистолета ПМ – дистанция выстрела 10 метров.
- Поза-изготовка для стрельбы «стоя» с использованием электронного автомата Калашникова АК-74 – дистанция выстрела 10 метров.
- Поза-изготовка для стрельбы «лежа» с использованием электронного автомата Калашникова АК-74- дистанция выстрела 10 метров.
- Поза-изготовка для стрельбы «лежа» с использованием пневматической винтовки – дистанция 10 метров.
- Выполнение упражнения: - поза-изготовка для стрельбы «с колена» из электронного пистолета ПМ

- Выполнение упражнения: - поза-изготовка для стрельбы «с колена» из пневматического пистолета ПМ – дистанция 10 метров.
- Выполнение упражнения: - поза-изготовка для стрельбы «с колена» из электронного автомата АК-74.
- Выполнение упражнения: - поза-изготовка для стрельбы «с колена» из пневматической винтовки – дистанция 10 метров.
- Выполнение упражнения: - Поза-изготовка для стрельбы «стоя» из электронного пистолета.
- Выполнение упражнения: - Поза-изготовка для стрельбы «стоя» из пневматического пистолета – дистанция выстрела – 10 метров.
- Выполнение упражнения: - Поза-изготовка для стрельбы «стоя» из электронного автомата Калашникова АК-74.
- Выполнение упражнения: - Поза-изготовка для стрельбы «стоя» из пневматической винтовки – дистанция выстрела – 10 метров.

Тактическая подготовка

- Стрельба из электронного пистолета Макарова по мишени на кучность и сохранение статического положения (стп).
- Стрельба из электронного автомата Калашникова АК-74 по мишени на кучность и сохранение статического положения (стп).
- Стрельба из обоих видов оружия по мишени на результат, с различными заданиями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

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

Приложение 1.

Методические рекомендации по обучению стрельбе из электронного оружия

I. Общие подходы к обучению стрельбе

Современное электронное оружие – винтовки и пистолеты – это сложные и совершенные машины. Лучшие типы электронного оружия делаются с высокой точностью, из высококачественных материалов.

Электронное оружие имеет те же технические данные, что и огнестрельное, существенная разница заключается лишь в том, что электронное оружие не имеет отдачи после выстрела, поэтому электронное оружие используется в основном как тренировочное и спортивное.

Электронное оружие 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.

Во-первых, усилия спуска с боевого взвода у электронного оружия около 2,5 кг, т.е. такое же, как и у боевого.

Во-вторых, тир для стрельбы из электронного оружия можно оборудовать в любой комнате, где будет свободна одна стена, так как требуется всего 8 - 12м свободного пространства. Следовательно, не нужны капитальные затраты на строительство новых помещений, специальную охрану, штатных работников и др.

В-третьих, пропускная способность такого компактного тира намного больше. Стрельба из электронного оружия очень информативна (результаты стрельбы отображаются на мониторе электронного тира, с автоматическим подсчетом результатов стрельбы, а также указывает на допущенные ошибки при стрельбе путем разноцветных линий, указывающих либо на срыв спускового крючка или неправильного движения кисти руки держащей оружие, неправильное движение предплечья, локтя, плеча), поэтому стрелки сами видят причины ошибок при стрельбе. Это позволяет ускорить процесс обучения стрельбе и сделать его интереснее, что очень важно для молодежи.

В-четвертых, стрельба из электронного оружия обходится намного дешевле по отношению к пневматическому или малокалиберному оружию, а эксплуатация тира требует минимальных затрат. Затраты составляют лишь небольшой денежный расход, необходимый для замены питательных элементов (батареек) в случае их полного разряда.

Опыт стрельбы из электронного оружия убедительно показал, что молодежь получает достаточно хорошие навыки и потом успешно может стрелять из других видов оружия.

Но недопустимо пренебрежительное отношение к электронному оружию – обращаться с ним надо так же бережно и аккуратно, как и с огнестрельным.

В данной методике даются рекомендации по обучению приемам стрельбы из электронного оружия, в них обобщён опыт проведения занятий по огневой подготовке в образовательных учреждениях при проведении занятий в рамках ОБЖ и ОВС.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей ОБЖ и ОВС в образовательных организациях среднего (полного) общего образования и организациях начального профессионального и среднего профессионального образования

II. Общие положения о проведении занятий по изучению стрельбы из электронного оружия:

Методические занятия по обучению практическим приемам стрельбы из электронного оружия могут проводиться в классах, (кабинетах) ОБЖ.

Программой по основам подготовки к военной службе учащихся предусмотрено проведение как теоретических, так и практических занятий.

В ходе теоретических занятий по огневой подготовке обучаемые получают необходимые знания по основам и правилам стрельбы.

Практические занятия организуются для изучения материальной части электронного оружия, а также для овладения приемами стрельбы из него, ухода за ним и сбережения.

На занятиях применяются следующие основные методы обучения: рассказ, объяснение, беседа, показ, тренировка (упражнение) и стрельбы. Выбор методов обучения зависит от вида и темы занятия. На одном занятии могут применяться несколько методов. Так, при обучении приемам стрельбы могут применяться: показ, объяснение, тренировка. Наиболее доступным и распространенным методом обучения является метод показа, девиз которого «Делай, как я». При этом методе учащиеся наглядно видят, что должны изучить, чему научиться.

Показ образцовых действий должен проводиться, как правило, руководителем занятия или хорошо подготовленными обучаемыми. Прием (действие) вначале показывается в целом, в необходимом темпе, затем в замедленном, по элементам с кратким объяснением действий и характерных ошибок, допускаемых обучаемыми при изучении данного приема.

Одним из важных методов, применяемых на занятиях является метод тренировки, при котором путем многократного, целенаправленного и сознательного повторения изучаемых приемов у учащихся вырабатываются или совершенствуются необходимые умения и навыки в действиях с оружием.

Тренировки могут быть индивидуальными (один стрелок) или групповыми по два стрелка в составе отделения. Они проводятся, как правило, по нормативам, которые по мере приобретения обучаемыми умений и навыков должны усложняться.

Организация и методика проведения занятий по огневой подготовке должны отвечать следующим основным требованиям:

- новый материал должен увязываться с ранее изученным;
- на занятиях руководитель должен показывать приемы, направленные на полное и эффективное использование огневых возможностей оружия. Кроме этого, обращается внимание на необходимость бережного отношения к оружию, на выполнение требований по его хранению и сбережению;
- на всех занятиях должны поддерживаться высокая дисциплина учащихся, строгий контроль за соблюдением установленных правил и дисциплины;
- наличие и подготовка кабинета (класса), учебных мест, учебного оружия, наглядных пособий, календарно-тематического плана-конспекта проведения занятий (урока) должны обеспечивать выполнение воспитательных и учебных целей, применение передовых методов обучения;
- в ходе занятий должен осуществляться систематический контроль за выполнением заданий, усвоением учебного материала;
- занятия должны начинаться и заканчиваться в строго установленном распорядком дня время. В ходе занятия и в перерывах руководитель должен принимать меры по сохранности оружия.

В вводной части классного занятия проверяются наличие личного состава, внешний вид, готовность к занятию. Затем проводится контрольный опрос с целью проверки выполнения обучаемыми домашнего задания.

После опроса руководитель объявляет тему занятия.

Во вводной части занятия по выполнению упражнений стрельб, руководитель сообщает тему, цели и порядок проведения занятия, указывает на исходное положение, рубежи открытия огня (мишени).

Тренировки по огневой подготовке проводятся, как правило, путем выполнения нормативов и специально разработанных подготовительных упражнений. Условия выполнения нормативов и подготовительных упражнений по мере приобретения обучаемыми умений и навыков должны усложняться.

Выполнение упражнений стрельб из электронного оружия - это форма практического занятия, при которой обучаемые используют полученные знания, умения и навыки в боевом применении оружия для поражения мишеней различных типов. Стрельбы из электронного оружия позволяют не только закрепить приобретенные знания, навыки и умения, но и выявить недостатки.

В конце основной части занятия руководителю целесообразно провести анализ качества усвоения учебных вопросов обучаемыми, установить типичные ошибки в стрельбе и в выполнении нормативов каждого обучаемого.

Занятие заканчивается проверкой наличия и состояния оружия, учебного оборудования.

В заключительной части проведения занятия руководитель указывает, как выполнены учебные цели занятий, индивидуальные результаты стрельбы, кто из обучаемых добился лучших результатов и, кто недостаточно овладел учебным материалом; что необходимо сделать для устранения отмеченных недостатков; результаты стрельбы каждого стрелка за все время проведения занятия.

III. Общие требования к организации хранения электронного оружия и другого учебного имущества и меры безопасности при проведении стрельб.

За организацию хранения и учет электронного оружия, макеты массогабаритных автоматов Калашникова (ММГ АК) и учебного имущества, а также их правильное использование несут персональную ответственность руководители образовательного учреждения и (или) лица определенные внутренним распоряжением руководителя образовательного учреждения.

Пневматическое оружие, ММГ АК, инженерное, химическое, медицинское и другое учебное имущество хранятся в специально оборудованном помещении, отдельно по каждому виду, на стеллажах и в шкафах, исключающих возможность проникновения и выноса названного имущества.

IV. Позиции при стрельбе из электронного и пневматического оружия (пистолета системы Макарова ПМ, автомата Калашникова АК-74, пневматической винтовки)

Приемы стрельбы из пистолета системы Макарова ПМ.

Стрельба стоя

Для принятия положения к стрельбе **стоя** с одной руки необходимо:

- повернуться вполоборота налево и, не приставляя правой ноги, выставить ее вперед по направлению к цели на ширину плеч (как удобнее по росту), распределив тяжесть тела на обе ноги;
- отстегнуть крышку кобуры и вынуть пистолет;
- держать пистолет отвесно дульной частью вверх против правого глаза; левая рука должна быть свободно опущена вдоль тела или заложена за спину;
- удерживая пистолет дульной частью вверх, наложить большой палец правой руки на флажок предохранителя и опустить его вниз (выключить предохранитель); вложить указательный палец в спусковую скобу, не касаясь спускового крючка.

Для принятия положения к стрельбе **стоя** с опорой второй руки необходимо:

- встать лицом к мишени.
- взять в правую руку оружие, пистолет.
- стопы ног расположены параллельно друг к другу. Спина прямая.
- левая рука располагается под правой ладонью держащей оружие, поддерживая ее, тем самым, помогая удерживать оружие, устраняя негативный «плавающий» момент во время прицеливания.
- остальной алгоритм действий соответствует регламенту стрельбы с одной руки.

Производство выстрела

Для производства выстрела из всех положений для стрельбы надо:

- выбрать точку прицеливания;

- не прекращая наблюдения за целью, вытянуть правую руку с пистолетом вперед, удерживая пистолет за рукоятку кистью правой руки;
- наложить указательный палец этой руки первым суставом на хвост спускового крючка;
- вытянуть по левой стороне рукоятки большой палец правой руки параллельно направлению ствола;
- вытянутую правую руку держать свободно без напряжения, кисть этой руки держать в плоскости, проходящей через ось канала ствола и локоть руки;
- рукоятку пистолета не сжимать и держать ее по возможности однообразно.
- для прицеливания задержать дыхание на естественном выдохе, зажмурить левый глаз, а правым смотреть через прорезь целика на мушку так, чтобы мушка пришлась посередине прорези, а вершина ее была бы наравне с верхними краями целика;
- в таком положении подвести пистолет под точку прицеливания (не сваливая его) и одновременно начать нажим на хвост спускового крючка.

Прекращение стрельбы

По команде «Оружие – к осмотру» стреляющий обязан:

- левой рукой вынуть магазин из основания рукоятки пистолета и вложить его под большой палец правой руки впереди предохранителя так, чтобы подаватель магазина был на 2-3 см выше затвора;
- после осмотра оружия руководителем стрельбы взять магазин в левую руку;
- большим пальцем правой руки нажать на кнопку затворной задержки и освободить затвор;
- нажав на спусковой крючок, произвести контрольный спуск курка;
- поставить предохранитель в положение «предохранение»;
- вставить магазин в основание рукоятки;
- вложить пистолет в кобуру и застегнуть крышку кобуры.

Приемы и правила стрельбы из автомата

Для принятия положения для стрельбы стоя надо:

- 1) Если автомат находится в положении «на ремень», повернуться вполборота направо по отношению к направлению на цель и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево примерно на ширину плеч, как удобнее автоматчику, распределив при этом тяжесть тела равномерно на обе ноги. Одновременно, подавая правую руку по ремню несколько вверх, снять автомат с плеча и, подхватив его левой рукой снизу за цевье и ствольную накладку, энергично подать дульной частью вперед, в сторону цели.
- 2) Если автомат находится в положении «на грудь», взять левой рукой автомат снизу за цевье и ствольную накладку и, приподнимая его несколько вперед и вверх, вывести правую руку из-под ремня, а затем перекинуть ремень через голову. Одновременно с этим повернуться вполборота направо и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево примерно на ширину плеч. Как удобнее автоматчику, затем энергично подать автомат дульной частью вперед, в сторону цели.
- 3) При принятии положения для стрельбы с автоматом «на грудь» разрешается ремень с шеи не снимать, а использовать его для более прочного удержания при стрельбе.
- 4) Для прикладки автомата надо, удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой рукой за пистолетную рукоятку и не теряя цели из виду, упереть приклад в плечо так, чтобы ощущать плотное прилегание к плечу всего затыльника (плечевого упора), указательный палец правой (первым суставом) наложить на спусковой крючок.
- 5) Наложив голову немного вперед и не напрягая шеи, правую щеку приложить к прикладу. Локти при этом должны быть приставлены на землю в наиболее удобное положение, примерно на ширину плеч при стрельбе из положения лежа, стоя и с колена. Локоть левой руки поставлен на мякоть левой ноги у колена, а локоть правой руки приподнят примерно на высоту плеча при стрельбе из положения с колена.

Локоть левой руки прижат к боку около сумки для гранат, если автомат удерживается за магазин, а локоть правой руки приподнят примерно на высоту плеча при стрельбе из положения стоя.

- 6) Если при прикладе используется ремень для более прочного удержания автомата при стрельбе, то надо ремень поместить под кистью руки так, чтобы он прижимал ее к цевью.
- 7) Для прицеливания надо зажмурить левы глаз, а правым смотреть через прорезь прицела на мушку так, чтобы мушка пришлась посредине прорези, а вершина ее была наравне с верхними краями гривки прицельной планки, т.е. взять ровную мушку.
- 8) Задерживая дыхание на выдохе, перемещением локтей, а если нужно, корпуса и ног подвести ровную мушку к точке прицеливания, одновременно с этим нажимая на спусковой крючок первым суставом указательного пальца правой руки.
- 9) При прицеливании нужно следить за тем, чтобы гривка прицельной планки занимала горизонтальное положение.

Для спуска курка надо, прочно удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой прижимая за пистолетную рукоятку к плечу, затаив дыхание, продолжать плавно нажимать на спусковой крючок до тех пор, пока курок незаметно для автоматчика не спустится с боевого взвода, т.е. пока не произойдет выстрел.

При стрельбе из положения лежа разрешается автомат упираться магазином в пол (грунт).

Для позиции “сидя”

- глубоко вдохните;
- повернитесь на 30 градусов от цели (вправо);
- ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;
- поднимите автомат Калашникова АК-74 (винтовку) к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете;
- расположите автомат Калашникова АК-74 (винтовку) на ладони левой руки;
- поставьте левый локоть на упор (колени, поверхность стола);
- поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;
- расслабьте левую руку;
- расслабьте плечи;
- расслабьте спину;
- расслабьте все тело;
- сделайте вдох;
- выдохните наполовину;
- увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
- прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);
- произведите выстрел;
- проследите за попаданием;
- выдохните;
- для последующих выстрелов повторяйте тот же самый алгоритм

Изготовка для стрельбы лежа с руки

Это положение наиболее удобное и выгодное, так как обеспечивает лучшую устойчивость и стрелка, и оружия автомата (винтовки), а, следовательно, дает лучшие результаты стрельбы. Неудобство состоит только в одном: электронный автомат АК-74 (пневматическую винтовку) заряжать приходится, поворачиваясь на правый (левый) бок перед каждым выстрелом или вставая перед каждым выстрелом.

Ложиться надо после команды руководителя стрельбы «ЛОЖИСЬ». Лечь на живот, опираясь на локти и слегка раскинув прямые ноги в стороны носками наружу. Правая нога может быть немного согнута в колене. Мышцы ног расслаблены. Тело стрелка немного развернуто влево.

Основой правильного положения корпуса стрелка служит угол, образуемый направлением корпуса стрелка и линией прицеливания. Величина этого угла зависит от индивидуальных особенностей стрелка и устанавливается опытным путем самим стрелком в пределах от 15 до 30°. При малом угле поворота корпуса стрелка локоть левой руки будет левее оружия автомата АК -74 или винтовки. Стрелок вынужден будет излишне напрягать мышцы, чтобы удержать оружие и направлять его в мишень. Излишнее напряжение вызывает преждевременное утомление стрелка, увеличивает колебания оружия, и результаты стрельбы резко ухудшаются. Слишком большой угол затрудняет удобство в прикладке, отчего точность стрельбы также ухудшается. Наиболее удобное положение будет такое, когда локоть левой руки находится под оружием (автоматом АК-74 или винтовкой), а оружие без всякого напряжения мышц направлено в мишень.

Изготовка для стрельбы лежа с упора

Упор значительно повышает меткость стрельбы, если им правильно пользоваться. В качестве упора используются мешочки с песком, опилками, ватой и т. п. Если они маленькие, то под них можно класть деревянный ящик. При стрельбе с упора на него кладется кисть левой руки, а на её ладонь цевьем кладется оружие (автомат АК-74 или винтовка). Возможен и второй способ стрельбы с упора - на упор кладется не кисть руки, а цевье оружия (автомата АК-74 или винтовки), а кисть руки снизу поддерживает приклад оружия.

Высота упора около 25 см и подбирается индивидуально для каждого стрелка. Проверить высоту упора можно, если после изготовки стрелка убрать упор. При правильно подобранном по высоте упоре после того, как его убрать, положение корпуса стрелка, его руки и оружия не должны измениться.

При низком упоре или расположении корпуса близко к упору для прицеливания придется напрягаться, прижимаясь к полу. При высоком упоре или расположении корпуса далеко от упора стрелку придется при стрельбе приподыматься, что ухудшит результаты стрельбы. Для выбора наиболее удобного положения с наименьшим напряжением мышц тела стрелок должен незначительно перемещать корпус и локти рук вперед и назад.

V. Прицеливание из электронного (пневматического) оружия (автомата Калашникова АК-74 или винтовки)

Прицеливание с помощью открытых прицельных приспособлений заключается в удерживании так называемой "ровной мушки". При прицеливании оружие удерживается таким образом, чтобы мушка располагалась точно посередине прорези целика, а верхний край мушки был на одном уровне с верхним срезом целика. Благодаря тому, что глаз обладает глубиной зрения, целик будет также виден достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато.

VI. Нормативы (оценки) за выполнение упражнений по стрельбе из электронного оружия

1 - ое упражнение по спортивной стрельбе из электронного пистолета системы Макарова

- цель – зеленая с кругами мишень;
- расстояние до цели – 10м;
- количество выстрелов – 11, (три пробных выстрела и восемь – зачетных);
- время на стрельбу – неограниченное;
- положение – стоя. Стрельба производится с одной или двух рук.
- в положении сидя - с одной руки.

Критерии оценок:

"отлично" – выбить все 80 очков,

"хорошо" – выбить не менее 70 очков,

"удовлетворительно" – выбить не менее 65очков.

**2-ое подготовительное упражнение по стрельбе из электронного автомата
Калашникова АК – 74. Режим огня - одиночные выстрелы.**

- цель – черная мишень (спортивная) с мелкими кругами;
- расстояние до цели – 10 м;
- количество выстрелов - 11, (три выстрела пристрелочных, восемь – на результат);
- время на стрельбу – неограниченное;
- положение – стоя, с колена.

Критерии оценок:

поразить цель со следующим результатом:

"отлично" – выбить все 80 очков;

"хорошо" – выбить не менее 70 очков;

"удовлетворительно" – выбить не менее 65 очков.