

План дистанційного проведення навчально-польових зборів 8-10 квітня 2020р. з учнями 11-х класів та роботи військово-патріотичного гуртка «Захисник» НВК «СЗШ №2-гімназія» на період карантинних заходів:

Учням 11-х класів вказати своє прізвище та ім'я і відправити відповіді на тестові завдання (див. на сайті школи) на електронну адресу: grygoriy.dolyk@gmail.com до 15.04.2020 р. **Гуртківцям** дистанційно навчатися за поданим нижче планом:

№	Тема	Дата		
		теоретично	практично	відеофільм
1	Види зброї			16.03.
2	Історія розвитку стрілецького спорту	18.03, 19.03.		23.03.
3	Безпека при проведенні стрільб	25.03.	-----	26.03.
4	Матеріальна частина зброї	30.03, 01.04.	-----	02.04.
5	Внутрішня і зовнішня балістика стрільби	06.04., 08.04.		09.04.
6	Теоретичні основи техніки стрільби	13.04.,15.04.		16.04.
7	Підготовка до стрільби		20.04.	
8	Загальна фізична підготовка		18.03.-23.04.	
9	Військово-спортивні змагання	22.04.	-----	22.04.
10	Стрілецькі ігри		-----	23.04.

Рекомендована література:

1. Програма для гуртків з вивчення основ військової справи і оволодіння військово-технічними знаннями в первинних організаціях ДОСААФ. –М., 1986.
 2. В. Е. Маркевич. Ручна вогнепальна зброя. С-П.: Полігон.
 3. В. І. Мураховський, С. Л. Федосєєв. Зброя піхоти. – М.: Арсенал-Прес, 1992.
 4. Д. Н. Болотін. Історія радянської стрілецької зброї й патронів. – С-П.:Полігон.
 5. Д. Н. Болотін. Радянська стрілецька зброя. – М.: Військове видавництво,1986.
 6. Дворкін А. Д. Стрільба з пневматичних гвинтівок. – М.: ДОСААФ, 1986.
 7. Кулева стрільба. Правила змагань. – М., Россвет, 1995.
 8. Федорін В. Н. Методика навчання стрільців-спортсменів на початковому етапі підготування. – КГАФК.
 9. П. М. Брисіна. Навчально-матеріальна база початкової військової підготовки в школі, 1989.
 10. Навчальний посібник «Вогнева підготовка», Глинський М. І., Миколаїв А. І. – 2008.
 11. Методичні рекомендації «Стрільба з пневматичних гвинтівок», Корчагін А. В., Драгнев О. В. – 2010.
- Відеофільми:* інтернет-ресурс, www.youtube.com/watch?v=7D90oVyDFXo та ін.
- Підручник:* «Захист Вітчизни».

Історія розвитку стрілецького спорту

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

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

Практична частина. Перегляд відеофільмів з будови автоматичної зброї, мультимедійні презентації на тему «історія розвитку зброї» (інтернет-ресурс).

Безпека при проведенні стрільб

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

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

Матеріальна частина зброї

Теоретична частина. Загальні відомості про пневматичну зброю, пневматичні гвинтівки ІЖ-38 (22), МР-512. Загальна будова гвинтівки. Призначення і тактико-технічні характеристики пневматичної зброї. Призначення, будова та робота основних частин та механізмів (ствол, приціл, ствольна коробка, поршень, бойова пружина, ложа, спусковий механізм, блокування спуску). Будова та типи прицілів. Підготовка пневматичної гвинтівки до стрільби. Заряджання гвинтівки. Огляд, чищення, змащування зброї та порядок зберігання зброї та набоїв.

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

АКМ, АК-74. Призначення і тактико-технічні характеристики зброї.

Загальна будова. Неповне розбирання та складання АК.

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

Внутрішня і зовнішня балістика стрільби

Теоретична частина. Поняття балістики, внутрішньої та зовнішньої балістики. Зовнішні чинники, що впливають на рух кулі. Поняття пострілу. Періоди пострілу. Початкова швидкість кулі. Вивчення траєкторії кулі, умовні позначення. Стабілізація польоту кулі в повітрі. Віддача зброї (ствола). Знос ствола.

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів (інтернет-ресурс).

Теоретичні основи техніки стрільби

Теоретична частина. Раціональна поза готовності стрільця. Готовність стрільця-спортсмена для здійснення пострілу з положення сидячи, з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку. Натискання на спусковий гачок: умови, що забезпечують натискання. Явища, що впливають на постріл.

Розсіювання куль. Визначення середньої точки влучення. Поняття прицілювання. Прицільні прилади та наведення зброї на ціль. Вибір прицілу та прицілювання. Поняття кучності та влучності стрільби. Порядок визначення середньої точки влучення (с. т. в.) по мішені після 3-х і більше пострілів. Методика розрахунку і внесення поправок. Вимоги до стрільби по мішені із положення сидячи за столом або стоячи біля стійки з опорою ліктями на стіл або стійку чи лежачи з опорою (спортивна «П»).

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів (інтернет-ресурс).

Підготовка до стрільби

Практична частина (самопідготовка). Вироблення і застосування найбільш вигідного і стійкого положення для стрільби: одноманітне положення корпусу, рук і ніг; відчуття зброї: утримання зброї, підйом руки зі зброєю, рух спускового гачка. Вивчення елементів стрільби: сидячи з руки, з опорою ліктями на стіл або стоячи (лежачи) з опорою на стійку. Вправи на розподіл уваги спортсмена, вироблення стійкої уваги на головних моментах при виконанні якісного пострілу.

Загальна фізична підготовка

Теоретична частина. Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

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

Військово-спортивні змагання

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

Стрілецькі ігри

Перегляд відеофільмів за вибором (інтернет-ресурс).

Діагностика і підведення підсумків після карантину.

