


УТВЕРЖДАЮ
Управляющий
МОО ПС город Нижний Тагил «Магнум 2008»




А.Ю.Вовченко
Приказ № 3 от 18.03.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для взрослых**

«Практическая стрельба»

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	3
3	Рабочие программы учебных предметов	4
4	Планируемые результаты освоения программы	10
5	Условия реализации программы	11
6	Материально-технические условия реализации программы	12
7	Система оценки результатов освоения программы	12
8	Учебно-методические материалы реализации программы	15
9	Приложение	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Практическая стрельба» составлена на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629.

Содержание образовательной программы представлено пояснительной запиской, учебным планом, планируемыми результатами освоения образовательной программы, условиями реализации программы, системой оценки результатов освоения образовательной программы, учебно-методическими материалами, обеспечивающими реализацию программы.

Учебный план содержит перечень учебных дисциплин с указанием времени, отводимого на освоение учебных дисциплин, включая время, отводимое на теоретические и практические, занятия.

Срок обучения: 144 часов.

Формы учебной работы: лекционные занятия в аудиториях и практические занятия на стрельбище, допускается проведение индивидуальной подготовки.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: максимальная продолжительность занятий не более 2 часов в день, включая самоподготовку при очной форме.

Количество часов, отводимых на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости можно изменять в пределах общего количества учебного времени.

Категория слушателей: Программа ориентирована на взрослых. Наличие любого уровня подготовки.

Целью обучения является обучение основам безопасного обращения с оружием, ознакомление с устройством и основными принципами действия огнестрельного оружия и изучение базовых элементов техники выстрела, освоение первичных умений и навыков манипуляций с оружием; овладение основами техники практической стрельбы.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны обучающихся на занятия по Практической стрельбе.

2. Учебный план

№№ п/п	Наименование курсов и тем	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			Теоретич еские занятия	Практиче ские занятия
1	2	3	4	5
Блок теоретической подготовки.				
1	Теоретическая подготовка	22	22	

1.1.	История возникновения практической стрельбы	1	1	
1.2.	Физическая культура и спорт, как часть культуры общества.	1	1	
1.3.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2	2	
1.4.	Внутренняя и внешняя баллистика.	4	4	
1.5.	Оружие, используемое в практической стрельбе	4	4	
1.6.	Боеприпасы, используемое в практической стрельбе	4	4	
1.7.	Стрелковое снаряжение, таймер и мишени	4	4	
1.8.	Экипировка стрелка.	2	2	
Блок практической подготовки.				
2.	Техническая подготовка	34	24	10
2.1.	Основы техники выполнения выстрела	4	2	2
2.2.	Техника выполнения выстрела	6	4	2
2.3.	Вспомогательные технические действия с оружием	6	4	2
2.4.	Основная техника выполнение прицельного выстрела	6	4	2
2.5.	Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок	6	4	2
2.6.	Технические элементы в технике стрельбы	6	4	2
3.	Практическая подготовка	84	6	78
3.1.	Короткоствольное огнестрельное оружие (пистолет, револьвер)	28	2	26
3.2.	Длинноствольное гладкоствольное оружие (ружье)	28	2	26
3.3.	Длинноствольное оружие с нарезным стволом (карабин)	28	2	26
4.	Итоговый контроль (зачет)	2	-	2
	ИТОГО:	144	52	92

3. Рабочие программы учебных предметов

Блок теоретической подготовки.

1. Теоретическая подготовка

1.1. История возникновения практической стрельбы.

Общие сведения об истории развития пулевой и практической стрельбы. Возникновение практической стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Воспитательное и прикладное значение пулевой

стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы. Развитие практической стрельбы в России, количество спортсменов, количество регионов.

1.2. Физическая культура и спорт, как часть культуры общества.

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура — составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю, в том числе специальную физическую подготовку.

Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Упражнения специальной физической направленности для тренировки определенных групп мышц.

1.3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Правила поведения стрелка в тире, на стрельбище. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке и смазке. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Меры обеспечения безопасности во время тренировок, проводимых на стрельбищах. Ответственность, предусмотренная российским законодательством. Кодекс стрелка. Защита органов зрения и слуха стрелков и других лиц, находящихся на стрельбище или в тире. Углы безопасности при стрельбе на стрельбище или в тире.

1.4. Внутренняя и внешняя баллистика.

Баллистика и выстрел. Внутренняя и внешняя баллистика. Отдача оружия и угол вылета.

1.5. Оружие, используемое в практической стрельбе.

Различия и конструктивные особенности оружия. Виды оружия, характеристики.

Общие сведения об оружии, используемые в практической стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов ружей, карабинов и пистолетов (общие сведения).

Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления, прицелы (открытый,

оптический и электронные) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: ружей, карабинов и пистолетов, разрешенных законодательством России, тюнинг оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Уход за оружием, условия его сохранения.

1.6. Боеприпасы, используемое в практической стрельбе.

Боеприпасы, используемые в пистолете, ружье, карабине и пневматическом пистолете. Понятие о факторе мощности, формула измерения. Запрещенные к использованию боеприпасы. Классы боеприпасов, характеристики.

1.7. Стрелковое снаряжение, таймер и мишени.

Стрелковое снаряжение, ремни, кобуры и подсумки для магазинов. Требования и ограничения. Расположение снаряжения на теле стрелка, подгонка снаряжения на стрелке. Защита для глаз и ушей. Стрелковый таймер, разновидности и правила использования на тренировках. Одежда стрелка: куртка, обувь, повседневная или спортивная обувь, кепка. Разница стрельбы на открытых стрельбищах и в закрытых помещениях (крытых тирах). Какие вещи необходимо брать с собой на соревнования помимо снаряжения и оружия.

Типы движущихся мишеней. Безопасное использование металлических мишеней.

1.8. Экипировка стрелка.

Снаряжение и экипировка в разных классах и дисциплинах. Особенности экипировки в различных погодных условиях и времен года. Обеспечение спортивной экипировкой.

Блок практической подготовки.

2. Техническая подготовка

2.1. Основы техники выполнения выстрела.

Основные элементы техники выстрела. Значимость каждого элемента в производстве точного выстрела. Цели и задачи технической подготовки в практической стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы — это итог согласованных действий стрелка, позволяющий быстро производить меткие выстрелы один за другим. Выстрел и элементы выстрела. Формирование и совершенствование техники стрельбы.

2.2. Техника выполнения выстрела.

Стрелки из короткоствольного оружия должны знать следующее:

- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

- спортивный пистолет (калибр 9 мм): стрелковое оружие, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами.
- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: целики, мушки, с регулировкой и без, электронные прицельные приспособления (коллиматоры);
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- понятие прицеливание и прицельная картинка;
- понятие «ведущий глаз»;
- индивидуальная подгонка пистолета, отладка и разрешенный тюнинг;
- одежда: футболка, брюки с петлями под внутренний ремень, обувь, особенность одежды в крытых тирах и открытых стрельбищ, осенний и летний период;
- патроны, применяемые в практической стрельбе, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» — СТП, «район попадания» в мишень;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- что такое МОА (угловая минута), цена одного клика (щелчка, деления) на коллиматоре;
- расчет величины «не совмещения» СТП с «район попадания» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать габариты зоны «А» и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле коллиматора определенной модели или на целике с возможностью регулировки по горизонтали и вертикали;
- понятия: «устойчивость» и «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела вовремя и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы» (отметка выстрела);
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», корректировка прицеливания, управление спуском («параллельность работ»).

2.3. Вспомогательные технические действия с оружием.

Отработки безопасных манипуляций с оружием. Изучение команд, знакомство с правильной последовательностью их выполнения. Отработка контроля оружия (направления ствола) во время манипуляций с оружием и перемещение с одной стрелковой позиции на другую.

Занятия проводятся без снаряжения, с холостыми патронами, оружие лежит на столах или бочках. Вспомогательные технические действия с оружием:

- поднятия оружия со стола
- присоединения магазина
- извлечение магазина
- работа с затвором (досыл патрона в патронник)
- постановка на затворную задержку
- деактивация курка различными способами
- снаряжение патронов в магазин
- выполнение команд «Зарядить оружие, приготовиться»
- выполнение команд «Разрядить оружие, показать»
- безопасная передача оружия другим стрелкам

Формирование умений и навыков ведется до полного осознания стрелком важности правильной последовательности действий при манипуляциях с оружием и выполнения команд.

2.4. Основная техника выполнение прицельного выстрела.

Основные (базовые) элементов техники выстрела. Описание основной базовой техники:

Изготовка - перед выполнением выстрела; Удержание оружия перед выстрелом; Выполнение выстрела; Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском.

2.5. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок.

Виды ошибок:

- реализация («поддавливание», «резкое нажатие», «рывок») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок,
- «ожидание» выстрела или отдачи приводит к неизбежному в таких случаях включению в работу других мышечных групп («встреча» выстрела, «вздрагивание»);
- преждевременный «выход из выстрела»
- затягивание (передержка) выстрела

Элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- освоение элементов изготогки, когда оптимально (без излишнего напряжения) закреплены все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» без выравнивания, уточнения положения мушки в прорези внимание на руке с оружием;
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, не прицеливаясь, контролирую глазами движения крючка и работы пальца, повернув оружие по оси вправо для правши или влево для левши;
- соединение элементов выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» без патрона на коротких дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» без патрона на коротких дистанциях 5-10 метров;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на коротких дистанциях 5-7 метров;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на дистанции 15 метров по мишеням: «белый лист» бумажной мишени; - выполнение серий выстрелов из 10 патронов на дистанции 15 метров, постепенное подведение к умению выполнять задание в заданное время, определяемое условиями выполнения контрольного теста.

2.6. Технические элементы в технике стрельбы.

Общая и специальная техническая подготовка.

Общие (базовые) технические элементы, техники работы с оружием:

- вынос оружия на линию глаз-мишень (наводка-выстрел);
- техника производства первого выстрела из кобуры, серий выстрелов;
- техника перемещения с оружием;
- перенос стрельбы между мишенями;
- техника смены магазина;
- стрельба из неудобных положений;
- перемещение с оружием вперед/назад, влево и вправо по фронту.

Специальные элементы технической подготовки:

- стрельба сильной и слабой рукой;
- стрельба в движении;
- стрельба по различным движущимся мишеням.
- устранения задержек при стрельбе.

3. Практическая подготовка

3.1. Короткоствольное огнестрельное оружие (пистолет, револьвер)

Материальная часть пистолета, револьвера. Неполная разборка и сборка. Взаимодействие частей и механизмов. Меры безопасного обращения с оружием. Заряжание и разряжание. Производство выстрела без ограничения по времени. Производство первого выстрела в ограниченное время с выхватыванием из кобуры (положение оружия 1 и 2). Производство сдвоенных и серии выстрелов. Смена магазина (перезаряжание револьвера). Приемы стрельбы из различных положений, стрельба из-за укрытий. Устранение задержек при стрельбе и неисправностей оружия. Выполнение зачетных упражнений №№ 1-3.

3.2. Длинноствольное гладкоствольное оружие (ружье).

Материальная часть гладкоствольных ружей. Неполная разборка и сборка. Взаимодействие частей и механизмов. Меры безопасного обращения с ружьями. Заряжание и разряжание. Различные изготовки и производство выстрела без ограничения по времени. Вскидывание ружья и производство выстрела в ограниченное время. Приемы скоростного заряжания самозарядных ружей. Производство серии выстрелов в ограниченное время с переносом огня по фронту и в глубину. Стрельба пулей и картечью. Приемы стрельбы из различных положений, стрельба из-за укрытий. Устранение задержек при стрельбе и неисправностей оружия. Выполнение зачетных упражнений №№ 4-7.

3.3. Длинноствольное оружие с нарезным стволом (карабин).

Материальная часть карабинов. Неполная разборка и сборка. Взаимодействие частей и механизмов. Меры безопасного обращения с нарезным карабином. Заряжание и разряжание. Различные изготовки и производство выстрела без ограничения по времени. Вскидывание карабина и производство выстрела в ограниченное время. Производство серии выстрелов в ограниченное время с переносом огня по фронту и в глубину. Смена магазина. Приемы стрельбы из различных положений, стрельба из-за укрытий. Устранение задержек при стрельбе и неисправностей оружия. Выполнение зачетных упражнений №№ 8-10.

4. Планируемые результаты освоения программы

В результате прохождения обучения программы слушатели приобретают

Знания:

- 1) Историю возникновения практической стрельбы и основы техники выполнения выстрела
- 2) Технику безопасности при обращении с оружием и меры безопасности при проведении стрельб
- 3) Оружие, боеприпасы, стрелковое снаряжение, используемое в практической стрельбе
- 4) Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок и технические элементы в технике стрельбы

Умения:

- 5) Техника выполнения выстрела, вспомогательные технические действия с оружием

Владение:

- 6) Короткоствольным огнестрельным оружием (пистолет, револьвер)
- 7) Длинноствольным гладкоствольным оружием (ружье).
- 8) Длинноствольным оружием с нарезным стволом (карабин).

5. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

должны обеспечивать реализацию программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Количество часов программы – 144 академических часов. Данная образовательная программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей потенциальных обучающихся.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям. Проведение занятий сопровождаются демонстрацией различных материалов, наглядных средств обучения.

Практическая подготовка осуществляется по договору о практической подготовке обучающихся, заключаемый между Местной общественной организацией практической стрельбы города Нижнего Тагила «Магnum 2008» и Федеральным казенным предприятием «Национальное испытательное объединение «Государственные боеприпасные испытательные полигоны России» (ФКП «НИО «ГБИП России») по адресу: Свердловская область, г.Нижний Тагил, ул. Гагарина, д.29.

В ходе проведения занятий в рамках предлагаемой образовательной программы используются различные формы и методы организации педагогического процесса, среди которых следует различать индивидуальные, групповые формы осуществления обучения и контроля.

Для обучения формируются группы обучаемых, в количестве от 4 человек.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

Кадровые условия реализации программы

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей преподаваемому предмету, с опытом работы не менее 3 лет по преподаваемой дисциплине и повышение квалификации не менее 16 часов по направлению подготовки «Образование и педагогика».

Информационно-методические условия реализации программы

- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочая программа учебных предметов;
- методические материалы и разработки;
- расписание занятий.

6. Материально-технические условия реализации программы

представлены требованиями к учебно-материальной базе для реализации программы и включают в себя:

Перечень учебного оборудования

Наименование учебного оборудования и технических средств обучения	Количество
<u>Аудитория 1</u>	
столы	4
стулья	4
ноутбук	1
стол преподавателя	1
стул преподавателя	1
наглядные пособия	1 комплект

7. Система оценки результатов освоения программы

Осуществление текущего контроля успеваемости обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относится к компетенции организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Проверка теоретических знаний при проведении тестирования проводится с использованием материалов, утверждаемых директором организации.

Проверка знаний правил безопасного обращения с оружием и наличия навыков безопасного обращения с оружием у обучаемых проводится комиссией, назначаемой

приказом руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность. Проверка проводится в форме собеседования по освоенной Программе.

К проверке допускаются обучаемые, успешно выполнившие зачетные упражнения.

Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются организацией, осуществляющей образовательную деятельность на бумажных и (или) электронных носителях.

Условия сдачи зачета при стрельбе из пистолета, револьвера.

Для сдачи зачета необходимо выполнить три упражнения, и набрать не менее 7 баллов.

При попадании начисляются очки: зона А - 5, зоны С и В - 3, зона D - 1.

За промах начисляется штраф - минус 10 очков. Для начисления баллов, в каждом упражнении выбитые очки с учетом штрафов за промахи делятся на общее время выполнения упражнения (по последнему выстрелу). Если сумма штрафов в упражнении превышает сумму выбитых очков, то за упражнение ставится 0 баллов.

Неудовлетворительная оценка выставляется:

- а) если обучаемый получил менее 7 баллов;
- б) при нарушении мер безопасности:
 - при направлении ствола оружия на угол более 90 от перпендикуляра к линии мишеней;
 - при движении обучаемого или при перезарядке оружия, его палец находился в пределах спусковой скобы оружия;
 - при направлении ствола оружия на какую-либо часть своего тела, за исключением случаев выхватывания оружия из кобуры или помещения его в кобуру;
 - во время выполнения упражнения, в том числе при зарядании и разрядании, был произведен случайный выстрел;
 - во время выполнения упражнения произошло падение оружия.

Условия сдачи зачета при стрельбе из ружья.

Для сдачи зачета необходимо выполнить четыре упражнения и набрать не менее 12 баллов.

Металлическая тарелка (квадрат) считается пораженным, если она (он) упала (упал).

За пораженную цель насчитывают 5 очков.

За промах начисляется штраф - минус 10 очков. Для начисления баллов в каждом упражнении выбитые очки с учетом штрафа за промахи делятся на время выполнения упражнения (по последнему выстрелу). Если сумма штрафов в упражнении превышает сумму выбитых очков, то за упражнение ставится 0 баллов.

Неудовлетворительная оценка выставляется:

- а) если обучаемый набрал менее 40 очков;
- б) при нарушении мер безопасности:
 - при направлении ствола оружия на угол более 90 от перпендикуляра к линии мишеней;
 - при движении обучаемого или при перезарядке оружия, его палец находился в пределах спусковой скобы оружия;
 - при направлении ствола оружия на какую-либо часть своего тела, за исключением случаев выхватывания оружия из кобуры или помещения его в кобуру;
 - во время выполнения упражнения, в том числе при зарядании и разрядании, был произведен случайный выстрел;
 - во время выполнения упражнения произошло падение оружия.

Условия сдачи зачета при стрельбе из карабина.

Для сдачи зачета необходимо выполнить три упражнения, и набрать не менее 4 баллов.

При попадании в мишень начисляют:

- при стрельбе патронами 7,62x39 мм и меньшего типоразмера: зона А - 5 очков, зона С - по 3 очка, зона D - 1 очко.
- при стрельбе патронами типоразмера более 7,62x39 мм: зона А - 5 очков, зона С - по 4 очка, зона D - 2 очка.

За промах начисляется штраф - минус 10 очков. Для начисления баллов в каждом упражнении выбитые очки с учетом штрафов за промахи делятся на время выполнения упражнения (по последнему выстрелу). Если сумма штрафов в упражнении превышает сумму выбитых очков, то за упражнение ставится 0 баллов.

Неудовлетворительная оценка выставляется:

- а) если стрелок набрал менее 4 баллов;
- б) при нарушении мер безопасности:
 - при направлении ствола оружия на угол более 90 от перпендикуляра к линии мишеней;
 - при движении обучаемого или при перезарядке оружия, его палец находился в пределах спусковой скобы оружия;

- при направлении ствола оружия на какую-либо часть своего тела, за исключением случаев выхватывания оружия из кобуры или помещения его в кобуру;
- во время выполнения упражнения, в том числе при зарядании и разрядании, был произведен случайный выстрел;
- во время выполнения упражнения произошло падение оружия.

8. Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

1. Загубный Д. Ю. Опыт обучения практической стрельбе / Д. Ю. Загубный, Т. Т. Кудяков, Д. С. Степанов - Текст: электронный // Совершенствование тактикоспециальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных трудов Всероссийской конференции, Москва, 26 октября 2018 года / Под общей редакцией А.Х-А. Пихова. Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. ВЛ. Кикотя, 2018. — С.
2. Иванов В. В. Практическая стрельба как спортивное и прикладное единоборство / В. В. Иванов, С. Л. Конилов, А. А. Передельский - Текст: электронный // Мир науки. Социология, филология, культурология. - 2021. - Т. 12-№3
3. Кондрух А. И. Введение в теорию и методику практической стрельбы [Текст]: монография / А. И. Кондрух. - Москва: Физическая культура, 2014. - 110 с.
4. Кондрух А. И. Практическая стрельба как вид спорта, прикладная дисциплина, боевое искусство / А. И. Кондрух - Текст: электронный // Личность. Культура. Общество. - 2015. - Т. 17. - № 3-4(87-88). - С. 261-266.
5. Кондрух Анатолий Иванович. Основы практической стрельбы из пистолета [Текст] : научно-методическое пособие / А. И. Кондрух. - Москва: Sport, 2016.
6. Романов Е. И. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе Е. И. Романов, Р. И. Носатый, Д. А. Морозова - Текст: электронный // Мир науки. — 2018. — Т. 6. — № 6. — С. 59.
7. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012.

Зачетные упражнения для стрельбы из пистолета, револьвера.

Упражнение № 1

Цель: Классическая бумажная мишень IPSC.

Дальность до мишени: 10 м.

Количество патронов: 2.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 10.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени на площадке А. Руки свободно опущены вдоль туловища, ноги произвольно. Пистолет (револьвер) - в кобуре (в Положении 2). Магазин с двумя патронами в рукоятке (барабан с двумя патронами) курок спущен. Оружие на предохранителе.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу, находясь на площадке А, обучаемый извлекает пистолет из кобуры, снимает с предохранителя, досылает патрон в патронник и производит два выстрела в одну мишень М1. Задача - поразить мишень дважды.

Окончание упражнения: последний (второй) выстрел.

Примечание: - из револьвера стрельба производится самовзводом.

Упражнение № 2

Цели: Три классические бумажные мишени IPSC, расположенные по фронту с интервалом 1 м.

Дальность до мишеней: 10 м.

Количество патронов: 6.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 30.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени на площадке А. Руки свободно опущены вдоль туловища, ноги произвольно. Пистолет (револьвер) - в кобуре (в Положении 2). Магазин с тремя патронами в рукоятке (барабан с тремя патронами), курок спущен. Запасной магазин находится в кобуре (подсумке), запасные патроны для револьвера находятся в подсумке. Оружие на предохранителе.

Порядок выполнения для пистолета: По звуковому сигналу, находясь на площадке А, обучаемый извлекает пистолет из кобуры, снимает с предохранителя, досылает патрон в патронник и производит по одному выстрелу в мишени М1, М2 и М3.

Произведя смену магазина, производит еще по одному выстрелу в те же мишени. Задача - поразить три мишени дважды.

Порядок выполнения для револьвера: По звуковому сигналу, находясь на площадке А, обучаемый извлекает револьвер из кобуры, снимает с предохранителя и производит по одному выстрелу в мишени М1, М2 и М3.

Заряжает три патрона и производит еще по одному выстрелу в те же мишени.

Задача - поразить три мишени дважды.

Окончание упражнения: последний (шестой) выстрел.

Примечание: - из револьвера стрельба производится самовзводом.

Упражнение № 3

Цель: классическая бумажная мишень IPSC.

Дальность до мишени: 20 м, 15 м, 10 м.

Количество патронов: 6.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 30.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени на площадке А. Руки свободно опущены вдоль туловища, ноги произвольно. Пистолет (револьвер) - в кобуре (в Положении 2). Магазин (барабан) с шестью патронами в рукоятке, курок спущен. Оружие на предохранителе.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу, находясь на площадке А (рубеж 20м), обучаемый извлекает пистолет (револьвер) из кобуры, снимает с предохранителя, досылает патрон в патронник и производит два выстрела в одну мишень М1. Переместившись на площадку В (рубеж 15 м), производит два выстрела в ту же мишень. Переместившись на площадку С (рубеж 10 м), производит два выстрела в мишень М1.

Задача - поразить мишень 6 раз.

Окончание упражнения: последний (шестой) выстрел.

Примечания: - из револьвера стрельба производится самовзводом.

Зачетные упражнения для стрельбы из гладкоствольного ружья.

Упражнение № 4

для стрельбы пулевыми патронами из гладкоствольного ружья

Цель: классическая бумажная мишень IPSC.

Дальность до мишени: 10 м.

Количество патронов: 1.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 5.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени на площадке А. Ноги произвольно. Ружье заряжено, патрон в патроннике (пустой магазин присоединен) затвор закрыт, на предохранителе, курок спущен. Ружье удерживается двумя руками горизонтально, приклад не выше уровня пояса, ствол - в сторону мишени.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу, находясь на площадке А (рубеж 10 м), обучаемый снимает ружье с предохранителя и производит один выстрел в одну мишень М1.

Задача - поразить мишень.

Окончание упражнения: выстрел.

Упражнение № 5

для стрельбы дробовыми патронами из гладкоствольного ружья

Цели: две металлические опрокидывающиеся тарелки диаметром 20 см или металлических квадрата 15х15 см.

Дальность до мишени: 15 м.

Количество патронов: 2.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 10.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени на площадке А. Ноги произвольно. Ружье заряжено, патрон в патроннике (магазин с одним патроном присоединен) затвор закрыт, на предохранителе, курок спущен. Ружье удерживается двумя руками горизонтально, приклад не выше уровня пояса, ствол - в сторону мишени.

Порядок выполнения: По звуковому сигналу, находясь на площадке А (рубеж 15 м), обучаемый снимает ружье с предохранителя и производит два выстрела в мишени М1 и М2.

Задача - поразить 2(две) мишени М1 и М2.

Окончание упражнения: последний (второй) выстрел.

Примечание: - допускается произвольный порядок поражения мишеней.

Упражнение № 6

для стрельбы дробовыми патронами из гладкоствольного ружья

Цели: четыре металлические опрокидывающиеся тарелки диаметром 20 см или металлических квадрата 15х15 см.

Дальность до мишени: 15 м.

Количество патронов: 4.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 20.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени на площадке А. Ноги произвольно. Ружье заряжено, патрон в патроннике (магазин с тремя патронами присоединен) затвор закрыт, на предохранителе, курок спущен.

Ружье удерживается двумя руками горизонтально, приклад не выше уровня пояса, ствол - в сторону мишени.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу, находясь на площадке А (рубеж 15 м), обучаемый снимает ружье с предохранителя и производит четыре выстрела в мишени М1, М2, М3 и М4.

Задача - поразить 4 (четыре) мишени М1, М2, М3 и М4.

Окончание упражнения: последний (четвертый) выстрел.

Примечания: - допускается произвольный порядок поражения мишеней.

Упражнение № 7

для стрельбы дробовыми патронами из гладкоствольного ружья

Цели: три металлические опрокидывающиеся тарелки диаметром 20 см или металлический квадрат 15х15 см.

Дальность до мишени: 10 м, 15 м, 25 м.

Количество патронов: 3.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 15.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени на площадке А. Ноги произвольно. Ружье заряжено, патрон в патроннике (магазин с двумя патронами присоединен) затвор закрыт, на предохранителе, курок спущен. Ружье удерживается двумя руками горизонтально, приклад не выше уровня пояса, ствол - в сторону мишени.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу, находясь на площадке А (рубеж 10 м), обучаемый снимает ружье с предохранителя и производит один выстрел в мишень М1 из положения «Стоя».

Переместившись на площадку В (рубеж 15 м, оружие направлено в сторону мишени М2), обучаемый производит один выстрел в мишень М2» из положения «Стоя».

Переместившись на площадку С (рубеж 25 м, оружие направлено в сторону мишень М3), обучаемый производит один выстрел в мишень М3 из положения «Стоя».

Задача - поразить 3 (три) мишени: М1, М2 и М3.

Окончание упражнения: последний (третий) выстрел.

Примечания: - допускается произвольный порядок поражения мишеней.

Зачетные упражнения для стрельбы из карабина.

Упражнение № 8

Цель: классическая бумажная мишень IPSC.

Дальность до мишени: 100 м.

Количество патронов: 2.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 10.

Стартовая позиция: лежа на площадке А, лицом вниз. Ноги произвольно. Карабин заряжен, патрон в патроннике (магазин с одним патроном присоединен), затвор закрыт. Оружие на предохранителе, курок спущен. Оружие лежит рядом со стрелком, ствол направлен в сторону мишени.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу, находясь на площадке А (рубеж 100 м), обучаемый снимает карабин с предохранителя и производит два выстрела из положения «Лежа» в мишень М1.

Задача - поразить мишень дважды.

Окончание упражнения: последний (второй) выстрел.

Упражнение № 9

Цели: две классических мишени IPSC.

Дальность до мишени: 50 м.

Количество патронов: 4.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 20.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишеням, между площадками А и В. Ноги произвольно. Карабин заряжен, патронник пустой (магазин с четырьмя патронами присоединен), затвор закрыт, курок спущен. Оружие в положение «На ремень» и на предохранителе.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу, переместившись на площадку А (рубеж 50 м), обучаемый снимает карабин с предохранителя, производит досылание патрона в патронник и производит по два выстрела в мишени М1 и М2.

Переместившись на площадку В, производит по два выстрела в каждую мишень.

Задача - поразить мишени М1 и М2 по 2 (два) раза каждую.

Окончание упражнения: последний (четвертый) выстрел.

Примечание:

допускается произвольный порядок поражения мишеней на площадках.

Упражнение № 10

Цель: одна классическая мишень IPSC.

Дальность до мишени: 30 м, 50 м и 70 м.

Количество патронов: 6.

Время: условно не ограничено.

Максимально возможное количество очков: 30.

Стартовая позиция: стоя, расслабившись, лицом к мишени, на площадке А. Ноги произвольно. Карабин заряжен, патрон в патроннике (магазин с пятью патронами присоединен), затвор закрыт, на предохранителе, курок спущен. Карабин удерживается двумя руками горизонтально, приклад не выше уровня пояса, ствол - в сторону мишени.

Порядок выполнения: по звуковому сигналу, находясь на площадке А (рубеж 30 м), обучаемый снимает карабин с предохранителя, производит два выстрела в мишень М1 из положения «Стоя»

Переместившись на площадку В (рубеж 50м), обучаемый производит 2 выстрела в мишень М1 из положения «С колена».

Переместившись на площадку С (рубеж 70 м), обучаемый производит два выстрела в мишень М1 из положения «Лежа».

Задача - поразить мишень М1 6 (шесть) раз.

Окончание упражнения: последний (шестой) выстрел.