

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ
(ФГОС СОО, 10-11 классы)

I. Место курса в образовательном процессе.

Программа курса внеурочной деятельности, рассчитанного на 34 учебных часа, ориентирована на перспективу развития профильного обучения в уровне среднего общего образования. В процессе изучения данного курса учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки при стрельбе из пневматической винтовки.

Курс «Стрелковый спорт» является продолжением курса ОБЖ раздела «Подготовка к военной службе».

Направление курса развивающее. Прежде всего он ориентирован на создание у школьников навыков в ведении стрельбы.

II. Цели и задачи.

В процессе работы по изучению данного курса решаются следующие задачи:

— **воспитание** у школьников ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к оружию; ответственного отношения к обеспечению безопасности личности, общества и государства;

— **развитие** духовных и физических качеств личности, обеспечивающих подготовку к службе в Вооруженных силах.

— **освоение знаний:** о безопасном владении оружием, правилах поведения при обращении с оружием, устройстве оружия, правилах стрельбы из оружия;

— **формирование** умений: прицеливания, ведение огня.

Реализация вышеуказанного обеспечивается содержанием курса, которое систематизирует знания по стрелковой подготовке, а также выполнение практических нормативов по стрельбе.

III. Содержание курса.

Структурно программа курса состоит из двух разделов.

Раздел 1: Правила проведения стрельб

8 часов — теория

Правила техники безопасности при обращении с оружием и при проведении практических стрельб. Устройство пневматического оружия. Решение огневой задачи. Подготовка к стрельбе. Исходное положение. Выбор позиции. Определение расстояния до цели. Пристрелка. Правила стрельбы по различным целям. Прицеливание. Выстрел. Уход за оружием.

Раздел 2: Выполнение стрельб
26 часов практика

Тренировка исходного положения (стоя, с колена, лежа). Пристрелка оружия. Ведение огня по цели из различного положения. Выполнение разрядных требований.

В содержании курса по данной программе выделяют теоретический и практический аспекты. Это вызвано тем, что невозможно теоретический аспект отделить от выполнения практических приемов.

IV. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям стрельбой и более успешного решения образовательных, воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки стрельбы.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

V. Календарно-тематический план.

VI. Литература.

1. *Вайнштейн, Л. М.* Основы стрелкового мастерства / Л. М. Вайнштейн, - ДОСААФ, 1960.

2. *Ершов, Д. И.* Организация и методика проведения учебных стрельб из пистолета Макарова и автомата Калашникова / Д. И. Ершов. — М., 1973.

3. *Министерство обороны СССР.* Наставления по стрелковому делу. — М.: Воениздат, 1987.

4. *Ушаков, А. И.* Обучение курсантов и сотрудников правоохранительных органов стрельбе из табельного оружия в экстремальных ситуациях: учеб.-метод. пособие / А. И. Ушаков. — Калининград, 1998.

5. *Юрьев, А. А.* Спортивная стрельба! А. А. Юрьев. — М.: Физкультура и спорт, 1967.

VII. Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Стрелковая подготовка» учащийся должен

• знать:

- 1) правила техники безопасности при обращении с оружием;
- 2) правила прицеливания и ведения огня из различных исходных положений;

• уметь:

- 3) вести огонь из различных исходных положений;
- 4) объяснять способы и правила прицеливания;

• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- 5) для выполнения стрельб по курсу военно-полевых сборов;
- 6) соблюдения мер безопасности при проведении стрельб и обращении с

оружием.

VIII. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Образовательные результаты изучения данного спецкурса могут быть выделены в рамках следующих форм контроля:

— текущий контроль (беседы с учащимися по изученным теоретическим темам);

— выполнение практических стрельб.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11
1	Правила проведения стрельб	Техника безопасности	1	Изучение нового материала	Техника безопасности при обращении с оружием и при проведении стрельб	Зачетный			
		Устройство пневматического оружия	2	Изучение нового материала	Устройство пневматической винтовки	Текущий			
				Изучение нового материала	Устройство пневматического пистолета	Текущий			
		Ведение стрельбы	5	Изучение нового материала	Решение огневой задачи. Подготовка к стрельбе	Текущий			
				Комплексный	Исходное положение. Выбор позиции. Определение	Текущий			

					расстояния до цели				
				Комплексный	Пристрелка. Правила стрельбы по различным целям	Бекущий			
				Комплексный	Прицеливание. Выстрел	Бекущий			
				Комплексный	Уход с оружием	Бекущий			
2		Исходное положение	3	Комплексный	Принимать исходное положение при стрельбе лежа, колена, стоя	Бекущий			
				Комплексный	Принимать исходное положение при стрельбе лежа, с колена, стоя	Бекущий			
				Комплексный	Принимать исходное положение при стрельбе лежа, с колена, стоя	Бекущий			
		Стрельба лежа	7	Комплексный	Выполнение стрельбы лежа. Прицеливание. Выстрел. Серии 50х50	Бекущий			
				Комплексный	Выполнение стрельбы лежа. Прицеливание. Выстрел. Серии 50х50	Бекущий			
				Комплексный	Выполнение стрельбы лежа. Прицеливание. Выстрел. Серии 50х50	Бекущий			
				Комплексный	Выполнение	Бекущий			

				лекс ный	стрельбы лежа. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 50x50				
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы лежа. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 50x50	Текущий			
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы лежа. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 50x50	Текущий			
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы лежа. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 2x100	Текущий			
		Стрельба с колена	7	Комп лекс ный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 5x50	Текущий			
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 5x50	Текущий			
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 5x50	Текущий			
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 5x50	Текущий			
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливан ие. Выстрел.	Текущий			
				Комп лекс ный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливан ие. Выстрел.	Текущий			

					Серии 5х50				
				Комплексный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливание. Выстрел. Серии 5х50	Лежащий			
				Комплексный	Выполнение стрельбы с колена. Прицеливание. Выстрел. Серии 2х100	Лежащий			
		Стрельба стоя	7	Комплексный	Выполнение стрельбы стоя. Прицеливание. Выстрел. Серии 5х50	Лежащий			
				Комплексный	Выполнение стрельбы стоя. Прицеливание. Выстрел. Серии 5х50	Лежащий			
				Комплексный	Выполнение стрельбы стоя. Прицеливание. Выстрел. Серии 5х50	Лежащий			
				Комплексный	Выполнение стрельбы стоя. Прицеливание. Выстрел. Серии 5х50	Лежащий			
				Комплексный	Выполнение стрельбы стоя. Прицеливание. Выстрел. Серии 5х50	Лежащий			

					Выстрел. Серии 5х50				
				Комп лекс ный	Выполнени е стрельбы стоя. Прицеливан ие. Выстрел. Серии 2х100	зачет			
		Выполнение нормативных требований	2	зачет ный	Выполнение разрядных требований	зачет			
				зачет ный	Выполнение разрядных требований	зачет			

РЕСУРСНЫЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ

Т е м а: НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

ТРЕНИРОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

Научиться метко стрелять — не простая задача. Чтобы стать действительно хорошим стрелком, способным показывать неизменно высокие и стабильные результаты, нужно научиться практически выполнять все стрелковые приёмы и закрепить в себе определённые навыки. А для этого нужно тренироваться.

Очень трудно, если не сказать невозможно, дать такой универсальный рецепт, который подошёл бы для каждого стрелка и распространялся бы на все стрелковые упражнения; организация тренировок требует строго индивидуального подхода к человеку. Поэтому какой-либо единой, шаблонной системы организации и проведения тренировок для будущих стрелков спортсменов нет и быть не может. Однако, несмотря на различия в деталях и методах, в основе спортивной тренировки есть много общего, распространяющегося на всех без исключения спортсменов, о чём будет сказано ниже.

Спортивная тренировка представляет собой многократное, специально организованное повторение ряда действий, направленное на овладение определёнными движениями, а также на развитие, закрепление и поддержание на определённом уровне тех или иных двигательных умений и навыков. Тренировка

вызывает перестройку во всех физиологических проявлениях деятельности организма. Эта перестройка является следствием приспособления организма к выполняемой работе.

Будущему стрелку-спортсмену следует знать, что разносторонняя тренировка, выполнение спортивных упражнений, содержащих отдельные элементы этих движений, которые он выполняет в своём основном виде стрельбы, способствует укреплению в целом ранее образованного динамического стереотипа, а односторонняя тренировка сможет привести к тому, что уже выработанный динамический стереотип будет обедняться и даже постоянно разрушаться.

Следует иметь в виду, что в начальный период тренировки, когда временные связи в коре головного мозга ещё не окрепли, побочные внешние раздражители, вызывая побочные очаги возбуждения, могут разрушить ещё не окрепшие рефлексy. Однако в дальнейшем в ходе тренировки условные рефлексy прочно закрепляются, выполнение упражнений автоматизируется, и посторонние раздражители уже не вызывают вредного влияния. Следовательно, в начальный период тренировки стрелку нужно создавать наиболее благоприятные условия для совершенствования техники стрельбы, причём отрабатывать отдельные элементы выстрела так, чтобы они прочно закреплялись и автоматизировались. Надо отметить, что при тренировке имеет место явление переноса навыков. Оно выражается в том, что при одновременном формировании двух или более двигательных навыков они могут влиять друг на друга. Кроме того, ранее образованный навык может воздействовать на формирование последующих или наоборот.

Спортивный год стрелка подразделяется на три периода: подготовительный, основной и переходный. Вполне естественно, что степень напряжённости тренировок в каждый из этих периодов различна. Несмотря на разнообразие существующих методов тренировки в различных видах спорта, в связи со спецификой стрелкового спорта (малоподвижность, систематическая работа мышц) в последние годы утвердились два метода, тесно связанные между собой. Это методы повторной и соревновательной тренировки. *Первый метод*

закljučается в систематическом повторении упражнений. Он предусматривает разучивание и отработку отдельных элементов стрельбы, поиски новых наиболее выгодных для себя технических и тактических приёмов выполнения упражнений. *Второй метод* заключается в том, что стрелок в соревновании с другими членами команды выполняет стрелковые упражнения с максимальной мобилизацией своих сил и возможностей. Этот метод предусматривает укрепление моральных и физических качеств спортсмена.

Стрелковая практика показала, что наиболее эффективной системой тренировок является та, при которой будущий спортсмен сочетает действительную стрельбу патронами с тренировкой «вхолостую» — без стрельбы. Эти тренировки дополняют друг друга и нужны для дальнейшего спортивного роста тренирующихся. Особенно необходима тренировка «вхолостую» для совершенствования изготoвки и плавного нажатия на спусковой крючок, согласованного с правильным прицеливанием, а также для поисков более выгодных для себя вариантов изготoвки.

ИЗГОТОВКА ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ВИНТОВКИ

Огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка как средство развития силы и выносливости. В процессе подготовки и тренировки стрелка нужно обязательно планировать физическую подготовку.

Стрелок должен обладать в основном следующими данными:

- достаточно развитой мышечной системой и выносливостью, чтобы производить большее количество выстрелов, заметно не снижая качества;
- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготoвке, а также при нажатии на спусковой крючок;
- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лёжа, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;
- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо

развитым чувством равновесия и т. д.

Произведение меткого выстрела требует от будущего стрелка-спортсмена выполнения определённых действий — подготовки, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка. Все эти действия являются обязательными элементами меткого выстрела и находятся между собой в определённой, строго согласованной взаимосвязи. Чтобы выстрел был метким, прежде всего необходимо обеспечить во время его производства наибольшую неподвижность оружия: подготовка стрелка и должна решить задачу — придать наибольшую устойчивость и неподвижность всей системы, состоящей из тела стрелка и оружия.

В настоящее время в стрелковом спорте существуют определённые виды подготовки. При стрельбе из винтовки применяется три вида: лёжа, с колена и стоя.

Подготовка должна обеспечивать:

- необходимую степень равновесия системы «тело стрелка — оружие»;
- достижение равновесия системы наименьшим напряжением мышечного аппарата стрелка;
- наиболее благоприятные условия для функционирования органов чувств, в первую очередь органов зрения и равновесия (вестибулярного аппарата);
- условия для нормального функционирования внутренних органов и правильного кровообращения.

Подготовка для стрельбы лёжа из мелкокалиберной винтовки, по сравнению с другими видами подготовки, является наиболее устойчивой, так как тело стрелка почти полностью лежит на земле и оба локтя опираются о землю. Подготовка должна позволить: во-первых, хорошую устойчивость винтовки при наименьшем напряжении мышечного аппарата стрелка; во-вторых, длительное пребывание стрелка в одной и той же позе во время стрельбы; в-третьих, такое положение головы, при котором будут созданы наиболее благоприятные условия для работы глаза во время прицеливания. Практика показала, что лучше всего разворачивать тело по отношению к плоскости стрельбы под углом 15—25°. Ноги должны быть без напряжения раскинуты в стороны. Чтобы мышцы ног не были напряжены, ноги лучше всего располагать так, чтобы левая упиралась носком в

землю, а правая была чуть согнута в коленном суставе. Левая рука, воспринимающая всю тяжесть винтовки, должна быть согнута в локтевом суставе и вынесена как можно дальше вперёд. Ружейный ремень должен прочно связывать левую руку и винтовку в одно целое, в единую жёсткую систему. Кистью левой руки следует свободно и без усилия охватывать цевьё ложа винтовки. Не следует сильно сгибать кисть в запястье. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Приклад винтовки необходимо без усилия и однообразно упирать в правую часть груди. Перед началом стрельбы нужно проверить правильность принятой изготровки по отношению к цели. Если стрелок обнаружит, что «ровная мушка» находится в стороне от цели, он должен, не отрывая левого локтя от земли, немного приподняться и изменить разворот тела так, чтобы «ровная мушка» оказалась в непосредственной близости к точке прицеливания. При этом исправлять наводку следует не движением руки, а разворотом плеча вправо или влево. Если «ровная мушка» окажется выше или ниже точки прицеливания, стрелок должен либо передвинуть крючок затыльника вверх или вниз, либо, не сдвигая локтей, подвинуть туловище вперёд или назад. Положение тела по отношению к цели будет правильным, если «ровная мушка» при дыхании перемещается вдоль цели строго вертикально.

В стрелковой практике в зависимости от положения тела, и в частности Ног, изготровка для стрельбы лёжа условно разделяется на два т и п а: обычную спортивную и эстонскую. При обычной изготровке ноги выпрямлены и свободно раскинуты в стороны, пятки прижаты к земле, стрелок лежит на животе «плашмя». При эстонской изготровке ноги свободно раскинуты в стороны, причём левая опирается носком о землю, а правая сильно согнута в коленном суставе и лежит «плашмя».

Изготровка для стрельбы лёжа в зависимости от положения левой руки, также делится на две основные группы: низкую и высокую. При низкой изготровке стрелок выносит левую руку как можно дальше вперёд, насколько это разрешается правилами соревнований. При высокой изготровке плечо и предплечье образуют более острый угол.

В отличие от изготовления для стрельбы лёжа, **изготовка для стрельбы с колена** менее устойчива. В связи с большей весовой нагрузкой, приходящейся на голень и стопу правой ноги, для удобства и возможности вести продолжительную стрельбу под голеностопный сустав правой ноги правилами соревнований разрешается подкладывать упор, представляющий собой валик — мешок с опилками, ватой, паклей и т. д. Левая рука должна быть согнута в локтевом суставе и вынесена вперёд, при этом плечо и предплечье должны составлять угол 90—110°. Локоть левой руки должен находиться приблизительно под винтовкой, левее плоскости стрельбы. Местом опоры для него должна служить верхняя левая часть коленной чашечки левой ноги. Правая рука должна в основном осуществлять лишь нажатие на спусковой крючок. Поэтому мышцы её нужно по возможности расслаблять, чтобы напряжение в них не передавалось в виде дрожания и толчков винтовки и не усиливало её колебаний.

Изготовка для стрельбы стоя из винтовки наименее устойчивая. Устойчивость при данной изготовке в значительной мере зависит от правильного взаиморасположения опорных поверхностей тела — стоп обеих ног. При изготовке для стрельбы стоя не следует чересчур сближать ноги, очень узкая расстановка их уменьшит площадь опоры. Левая рука может служить подпоркой тогда, когда локоть имеет достаточно надёжную опору. Поэтому для придания устойчивости винтовке очень важно выбрать место упора левой руки в туловище. Локоть левой руки нужно упирать в подвздошный гребень таза или располагать немного правее, упирая в косую мышцу живота. Кистью левой руки нужно поддерживать винтовку совсем иначе, чем при стрельбе лёжа и с колена.

Существует много различных вариантов положения кисти при поддержании винтовки. Выбор любого из них стрелок должен сделать сообразно со своими особенностями строения кисти, при которых она будет поставлена в наиболее выгодные условия работы. Голову надо держать прямо, без наклона, так, чтобы щека без усилия касалась гребня приклада. Не следует, как и при изготовке лёжа и с колена, тянуться головой вперёд ближе к прицелу или откидывать её назад:

положение головы должно быть по возможности естественным, мышцы шеи не должны быть напряжены.

ДЫХАНИЕ СТРЕЛКА

Постановка дыхания стрелка тесно связана не только с производством каждого выстрела в отдельности, но и с успешным выполнением всего упражнения в целом. Общеизвестно, что во время прицеливания дышать нельзя: дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота, всего плечевого пояса, что вызывает смещение и колебание оружия, при которых невозможно произвести точный выстрел. Поэтому одновременно нельзя и дышать, и производить выстрел; надо на некоторое время задержать дыхание. Человек может без особого труда, не испытывая неприятных ощущений, продлить на несколько секунд естественную дыхательную паузу, задержать дыхание на 12—15 секунд. Этого времени более чем достаточно для производства выстрела. Опытные стрелки обычно перед выстрелом делают 2—3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, медленно и не полностью выдыхая, задерживают дыхание, сосредотачивая всё внимание на прицеливании и плавном спуске курка. Таков общий принцип задержки дыхания, производящегося при стрельбе из пистолета. Чтобы при длительной стрельбе нарушение ритма дыхания не так сильно отражалось на общем состоянии организма, не следует надолго задерживать дыхание для производства выстрела; если стрелок не успел выстрелить за 10—20 секунд со времени задержки дыхания, нужно прекратить прицеливание и передохнуть.

ПРИЦЕЛИВАНИЕ

Прицеливание заключается в придании оружию определённого положения в пространстве перед выстрелом для обеспечения точной встречи пули с целью. Самым главным является постоянный зрительный контроль за прицелом, то есть удержанием мушки в целике на протяжении всего времени, отведённого на выстрел, до его окончания. Спуск курка осуществляется одновременно с прицеливанием.

Монокулярное прицеливание — коррекция оружия на цель, осуществляется одним зажмуренным глазом. Бинокулярный способ зрительное восприятие

открытого нецелящегося глаза подавляется не зажиманием, а волевым психическим путём. Преимущество этого способа в том, что он значительно повышает остроту зрения целящегося глаза почти на 20 %. Ни в коем случае не следует зацеливаться, то есть затягивать производство выстрела. Фокусировать зрение необходимо на целике, то есть видеть сам целик очень резко, а также чётко и ясно видеть мушку в прорези целика. Мишень или цель стреляющий не должен видеть чётко, она должна быть расплывчатой, никаких чётких границ мишени или цели быть не должно. Отрабатывать удержание ровной мушки можно на тренировочной мишени следующим образом:

1. Сначала обучаемый наводит оружие на белое поле в левой части мишени. Взяв ровную мушку, плавным движением производит спуск курка. дыхание задерживает. На колебание оружия обучаемый внимания не обращает.

2. Следующий этап — наводка оружия на вертикальную линию, стремясь уменьшить горизонтальные колебания оружия при спуске курка, не обращая внимания на его вертикальные перемещения.

3. То же самое, но на горизонтальной линии.

4. После этого обучаемый наводит оружие на перекрестье. Плавно нажимая на спусковой крючок, обучаемый удерживает оружие с «ровной мушкой» в районе прицеливания, не стремясь сделать «выстрел» обязательно тогда, когда вершина мушки точно совпадает с перекрестьем.

5. Затем тренировка в прицеливании по чёрному кругу. Подводит под него оружие с «ровной мушкой» и плавно нажимает на спусковой крючок, подавляя в себе желание сделать «выстрел» обязательно только в момент совпадения вершины мушки с точкой прицеливания.

ТЕХНИКА СПУСКА КУРКА

Техника спуска курка имеет большое, а подчас и решающее значение в производстве выстрела. для достижения меткого выстрела стрелок должен производить действия плавное нажатие на спусковой крючок и прицеливание — не раздельно, не изолированно одно от другого, а строго согласованно между собой. Производство плавного спуска предъявляет особые требования к работе

указательного пальца правой руки при нажатии на спусковой крючок. Чтобы указательный палец мог выполнять работу, не нарушая наводки, прежде необходимо кистью левой руки правильно охватывать шейку приклада винтовки или рукоятку пистолета и создавать соответствующую опору, которая позволит преодолеть указательным пальцем натяжение спуска. Охватывать шейку приклада и рукоятку пистолета нужно в достаточной мере плотно, но без излишнего усилия, так как мышечное напряжение в кисти руки сможет повлечь за собой излишние колебания пистолета или винтовки. Для производства выстрела стрелок должен научиться плавно, постепенно и равномерно усиливать давление на спусковой крючок, что, однако, не означает нажимать «медленно», а именно плавно, без рывка; спуск курка должен занимать не более 1,5—2,5 секунды. Но одного умения плавно нажимать на спусковой крючок ещё не достаточно для того, чтобы произвести меткий выстрел. Второе непереносимое условие — работа указательного пальца при нажатии на спусковой крючок обязательно должна быть согласована с правильным прицеливанием. В зависимости от «характера» спускового механизма и вида изготовления, характеризующихся различной степенью устойчивости оружия, а также в зависимости от типа нервной системы стрелки-спортсмены применяют различные способы управления спуском.

Спуск без предупреждения. При стрельбе лёжа и отчасти — с колена, из винтовки для качества выстрелов совершенно безразлично, произойдёт завершение спуска курка на секунду раньше или на секунду позже. Стрелку нужно после наводки, когда установились устойчивые вибрирующие колебания винтовки, сразу же начать плавно и безостановочно давить на спусковой крючок, пока не произойдёт выстрел. Такой способ управления спуском называется последовательно-плавным. Этим же способом следует пользоваться и при стрельбе стоя из винтовки, и при стрельбе из пистолета, особенно молодым, малотренированным стрелкам, которые ещё не умеют хорошо уравнивать себя с оружием, отчего его колебания велики, а периоды вибрирующих колебаний кратковременны.

Спуск с предупреждением. Принципиально способы управления спуском с

предупреждением и без предупреждения сильно отличаются друг от друга. Применяя спуск с предупреждением при грубой наводке смело и решительно вытягивать свободный ход спускового крючка до предупреждения, а затем плавным и безостановочным движением пальца, усиливая нажатие, произвести выстрел. При стрельбе стоя из винтовки или пистолета при условии сравнительно незначительного размаха колебаний оружия и относительно продолжительных периодов вибрирующих колебаний и замираний его стрелку следует, выбрав свободный ход спускового крючка до предупреждения, в дальнейшем производить нажатие, применяя способ ступенчато-последовательного управления спуском. Одна из грубейших ошибок, допускаемых стрелком при производстве выстрела, — дёрганье, то есть резкий рывок на спусковой крючок. Тщательно прицеливаясь и внимательно замечая всё, что происходит с оружием во время нажатия на спусковой крючок, стрелок должен обнаружить свои ошибки и устранить их. Такая тренировка <вхолостую> приносит большую пользу, так как способствует приобретению двигательных навыков нажатия на спусковой крючок, позволяя правильно и тщательно отрабатывать технику спуска курка, при котором оружие не будет смещаться в сторону, сильно вздрагивать при нажатии на спусковой крючок.

ИНСТРУКЦИЯ

Правила безопасности при проведении стрельб

1. Стрельба из спортивного и пневматического оружия проводится в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата и в системе факультативных занятий под руководством преподавателя, ведущего подготовку по основам военной службы в имеющем разрешение тире (стрельбище) со специальным оборудованием.

2. Стрельба боевыми патронами из автомата производится только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных офицеров воинской части или военного комиссара.

3. Безопасность при проведении стрельб обеспечивается четкой организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех

участников стрельб.

4. Стрелять на стрельбище или в тире, где не обеспечена безопасность, боевыми и малокалиберными патронами, а также из пневматического оружия или доверять руководство стрельбою кому-либо из граждан запрещается.

В тире или на стрельбище запрещается:

- производить стрельбу из неисправного оружия и при поднятом белом флаге;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды руководителя стрельбы;
- заряжать оружие до команды руководителя стрельб;
- прицеливаться или направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать оружие другим лицам без разрешения руководителя стрельбы;
- производить стрельбу не параллельно направлению стрельбища (тира);
- стрелять в тире одновременно из разных **видов** оружия;
- допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы;
- от сигнала «отбой» до сигнала «огонь» запрещается кому бы то ни было находиться на огневом рубеже.

5. Выдача патронов производится только преподавателем, осуществляющим подготовку по основам военной службы, исключительно на огневом рубеже.

6. Заряжать оружие на огневом рубеже и только по команде руководителя стрельбы «Заряжай».

7. Обучаемые, допустившие нарушение техники безопасности, к стрельбам не допускаются.

8. для учета израсходованных патронов преподаватель, ведущий подготовку по основам военной службы, составляет акт, в котором указывает дату и место, наименование упражнения, количество стреляющих и израсходованных патронов.

Акт подписывается ведущим преподавателем по основам военной службы.

9. О всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, немедленно сообщается в ближайший медицинский пункт, в местные органы милиции и доносится органам исполнительной власти.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402883

Владелец Михайленко Алла Сергеевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026