

УДК 799.3(075.8)
ББК 75.723я73

Авторы:

С. И. Ельчанинов, Н. А. Ельчанинова

Ельчанинов С. И.

Е 59 **Ельчанинов С. И.** Теория и методика обучения стрельбе из пневматического оружия: учебное пособие / С. И. Ельчанинов, Н. А. Ельчанинова. – Оренбург, 2016. - 92 с.

Пособие адресовано изучению теории обучения стрельбе из пневматического оружия. Содержание раскрывает историю вопроса, содержит методические рекомендации по обучению стрельбе из пневматического оружия, список литературы для обращения за дополнительной информацией, вопросы для мониторинга. Книга адресована учителям школ, преподавателям высших учебных заведений, педагогам дополнительного образования, тренерам, студентам педагогических вузов, родителям.

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Л. А. Акимова

УДК 799.3(075.8)
ББК 75.723я73
Е 59

© С. И. Ельчанинов, Н. А. Ельчанинова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Краткая история возникновения и развития стрелкового спорта.....	5
1.1 История развития стрелкового оружия.....	10
2. Сведения из внутренней и внешней баллистики.....	15
2.1 Выстрел и его периоды.....	15
2.2 Начальная скорость пули.....	17
2.3 Траектория и её элементы.....	18
2.4 Форма траектории.....	22
2.5 Рассеивание пуль при стрельбе.....	24
3. Оружие, применяемое в пулевой стрельбе.....	29
4. Обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия.....	32
4.1 Меры безопасности при стрельбе в тире.....	32
4.2 Организация и проведение стрельб.....	33
4.3 Основы техники в пулевой стрельбе.....	36
5. Стрелковый тир.....	44
5.1 Оборудование пневматического тира.....	46
5.2 Изготовление пулеулавливателей.....	47
5.3 Оборудование пулеулавливающей стены.....	48
6. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова АК-74.....	48
7. Основы методики обучения и тренировки.....	58
7.1 Формирование техники в стрельбе.....	59
7.2 Методы обучения.....	59
7.3 Принципы обучения и тренировки.....	61
7.4 Планирование тренировки в течение года.....	63
7.5 Содержание тренировки.....	67
7.6 Средства подготовки.....	70
8. Программа стрелковой подготовки по нормативам физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».....	71
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	75