Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Заиграевский центр детского и юношеского творчества»

Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Ленина, дом 24, тел:(830136)4-18-61

Рассмотрена и рекомендована «УТВЕРЖДАЮ»

Решением педагогического совета Приказом № 202 от 31 августа 2015 г.

МБОУ ДОД «ЗАИГРАЕВСИЙ ЦДЮТ» Директор МБОУ ДОД

Протокол № 1 от 30 августа 2015 г. «Заиграевский ЦДЮТ»

 \_\_\_\_\_\_\_/М.П. Попова/

Образовательно-воспитательная программа

дополнительного образования детей

***«Стрелок»***

Автор программы:

Педагог дополнительного образования

Заиграевского ЦДЮТ

Чирков Александр Тихонович

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: от 10 до 17 лет

с. Новая Брянь

2018-2019 г.

1. Пояснительная записка

Стрелкового кружка «Стрелок»

Направленность на обучение учащихся 10-17 лет. Привитие навыков и умение обращения с оружием и изготовка к стрельбе. В процессе обучения у учащихся вырабатываются: сила, выносливость, дальнозоркость в тире. Вырабатываются навыки физической, нагрузки в разных положениях для стрельбы: лежа, с колена, стойка. Программа также направлена на подготовку клуба «Стрелок» принятие участия во всех соревнованиях, проводимых как внутри секции, а также села Новая Брянь, района и Республика Бурятия согласно календарному плану. Программа и ее реализация направлены на обучение детей школьного возраста навыкам стрельбы из малокалиберного и пневматического оружия. В рамках этой работы будут вырабатываться не только навыки и умения обращения с оружием, но и физические и психологические различные черты характера.

На территории села Новая Брянь существуют довольно значительные социальные зоны для обучения детей школьного возраста искусству стрельбы по мишеням. Это было мною выявлено в результате бесед с ребятами, их родителями, опекунами и т.д. Актуально это еще и с точки зрения сокращения сроков службы в ряду Российской армии. Нужна подготовка допризывника, а системы военной подготовки в школах нет. Поэтому нам приходится восполнять этот пробел не только на уровне школы и центра района, но и Республики Бурятия.

В процессе обучения учащихся кружка «Стрелок» были организованы следующие методические мероприятия, связанные с выездом на природу для формирования мировоззрения на окружающую среду. Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств личностей детей, а также трудных детей к приобщению чувства коллективизма. Выход в поход «Падь Широкая». Место прекрасное, бежит ключ, вода чистейшая, кругом лес, лес, сосны, ели и белая береза, оборудованная поляна, стол со скамейками из досок, прибитые к пням. Кострище, чтобы не возник пожар, окопано. Девочки сразу взялись за приготовление супа и чая, а мальчики ушли за дровами, чтобы развести костер. Пока готовили обед, организовали игру волейбол, проводили эстафету между мальчиками и девочками. Победили конечно девочки. За обедом всем было весело, девочки пели песни, день прошел очень весело и дружно, это общение с природой дает детям возможность узнать прекрасные места нашей природы Бурятии.

Провожу тренировки из национального лука по кеглям. У нас в клубе «Стрелок», 4 лука со стрелами и 20 кеглей, стреляем на расстоянии 30 метров. Стрельба из лука вырабатывает у детей глазомер и натяжение тетивы, чтобы попасть в кеглю красного цвета. Все 10 кеглей пронумерованы от 1 до 10. Стреляем на празднике «Сурхарбан» с. Новая Брянь и выезжаем на районный праздник в с.Заиграево «Сурхарбан». Лучшие стрелки едут на республиканский праздник «Сурхарбан» в г.Улан-Удэ. Также, начиная с апреля, проводим тренировки 1 раз в неделю по городкам. Это народная игра. У нас есть 6 бит и 20 городков, хорошая площадка, которую сделали сами из дощатого настила. Городки дают детям глазомер и силу броска, чтобы точно попасть в фигуры: пушка, колодец, звезда, письмо. Это игра очень нравится детям. Каждая из перечисленных форм работы с детьми и стрельба из малокалиберной винтовки, пневматического оружия, стрельба из лука, игра в городки решают свои задачи, и в то же время все они представляют единый процесс в воспитании личности юного гражданина, будущего защитника нашей любимой Родины. В 2018 г команда «Стрелок» примет участие в районном туристическом слете среди учащихся школ района, который будет проходить рядом с озером Челутай-3 км.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы |  Количество часов | Содержание |
| теоретические | практические |
| 1 | Выполнение упражнений ВП-2, МВ-2. |  |  6 | ВП-2-20 выстрелов, расстояние 10 м, МВ-2 -10 выстрелов, расстояние 50 м, лежа. |
| 2 | Единая спортивная классификация. |  2 |  4 | Выполнение 87 очков присвоение 3 разряда, 92 очка 2 разряд |
| 3 | Безопасность при проведении стрельб и подготовке к стрельбе. |  2 |  4 | Проведение лекций по безопасности стрельбы: нельзя начинать стрельбу из неисправного оружия, без разрешения тренера и т.д. |
| 4 | Основы теории стрельбы, винтовка Урал-6. |  4 |  9 | Разъяснение стрельбы из винтовки Урал-6.Упражнение МВ-2 (стрельба- расстояние 50 м, 10 выстрелов) |
| 5 | Устройство тиров. |  3 |  4 | Тип тиров, площадь (50\*5\*2 м.) |
| 6 | Устройство стрельбищ. |  1 |  7 | Площадь для расположение стрелков, расстояние до мишеней 50, 100 м.,вырывная яма глубиной 1м, для установления мишеней. |
| 7 | Стрелковые приборы и учебные пособия |  4 |  8 | Зрительная труба приближающая мишень в 20 раз и труба увеличивающая в 60 раз. Наглядные пособия, плакаты стрельбы лежа, с колена и стоя. |
| 8 | Нажим на пусковой крючок выполнение упражнений | 1 |  20 | При выполнении упражнения МВ-2 стрелок должен плавно нажимать на спусковой крючок, без рывков так пуля может уйти в сторону. |

1. **Учебно-тематический план на 1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Дыхание при стрельбе |  1 |  6 | Стрелок должен стрелять на вдохе или на выдохе. |
| 10 | Психологическая подготовка учащихся |  6 |  2 | Стрелок перед соревнованиями должен быть спокойным, уравновешенным, так как при пульсации стрелок стреляет не точно. |
| 11 | Выполнение упражнения ВП-4 |  10 |  40 | Стрельба из пневматического оружия, расстояние 10 м,40 выстрелов, время для упражнения 1 час, 15 мин. |
|  | Всего 1 год обучения |  | 144 часа |  |

**Учебно-тематический план на 2 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов |  Содержание |
| теоретические | практические |
| 1 | Виды и характер соревнований |  1 |  3 | Соревнования проводятся по стрельбе из винтовок, пистолетов и револьеров по упражнениям предусмотренным действующей Всесоюзной спортивной классификацией и настоящими правилами. Соревнования могут быть: личными, командными, лично-командными. Допускается проведение заочных и классификационных соревнований. |
| 2 | Ошибки при скоростной стрельбе (пистолет ИЖ-58) |  1 | 6 | Если при стрельбе по появляющейся мишени стрелок произведет зачетных выстрелов больше, чем предусмотрено, или сделает больше одного выстрела при одном появлении фигурной мишени, то количество лучших пробоин аннулируется и считается промахом. |
| 3 | Ошибки при скоростной стрельбе (пистолет ИЖ-38) | 1 |  6 | Если будет установлено, что время в течении которого мишени находятся в положении «на лицо», превышает допустимые нормы, серия аннулируется, назначается перестрелка. |
| 4 | Взыскание за нарушение условий и правил стрельбы, протесты и заявления | 2 |  6 | Если стрелок зарядил оружие более чем 5 патронами, он штрафуется на 2 очка в этой серии (если нарушение допущено в пробной серии, штрафные очки вычитаются из зачетной серии) |
| 5 | Проведение контрольных стрельб из винтовок СМ-2 из трех положений |  1 | 6 | Стрельба ведется сериями по 10 выстрелов и с обязательной последовательностью положений; лежа, стоя, с колена. Время на стрельбу пробных, зачетных 1 час 15 мин. |
| 11 | Выполнения упражнения ВП-4 | 10 |  40 | Стрельба из пневматического оружия, расстояние 10 м, 40 выстрелов, время для упражнения 1 час, 15 мин. |
|  | Всего 1 год обучения |  | 144 часа |  |

**Учебно-тематический план на 2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов | Содержание |
| теоретические | практические |
| 1 | Введение в устройство и материальная часть малокалиберной винтовки СМ-2 | 1 | 5 | Ложе, ствол, ствольная коробка, затвор, мушка, спусковой крючок. |
| 2 | Устройство пневматических винтовок. Выполнение упражнений. –ИЖ-58,-ИЖ-58М | 3 | 6 | Ложе, ствол, ствольная коробка, затвор, мушка, спусковой крючок. Упражнения ВП-2 (20 выстрелов с расстояния 10 м, время 30 мин.) |
| 3 | Устройство пневматических пистолетов: –ИЖ-38,-ИЖ-38М | 3 | 66 | Пластмассовая рукоятка, ствол, мушка, прицел, коробка для магазина с пульками 4 мм, 5 мм. |
| 4 | Взаимодействие частей и механизмов | 3 | 6 | Заряжание пульки, закрывание затвором канала ствола, наведение на мишень, выстрел. |
| 5 | Неполная разборка и сборка винтовок ИЖ-58 | 3 | 6 | Отсоединение ствола с коробкой от ложа, отсоединение боевой пружины от коробки, чистка оружия. |
| 6 | Характерные неисправности и их устранение | 3 | 6 | Пулька не долетает до мишени (замена резиновых монжетов) |
| 7 | Принцип работы винтовки | 3 | 6 | Винтовка работает при сжатии воздуха манжетой боевой пружины. |
| 8 | Особенности использования пистолетов в стрельбе | 3 | 6 | Стрелок должен надеть наушники, приготовить патроны и ждать команду огонь. |
| 12 | Хватка (способ удерживания рукоятки пистолета кистью руки) | 1 | 6 | Пистолет удерживается и выстрелы из него производятся только одной и той же рукой. Запрещается закреплять запястье руки в которой удерживается оружие. Использование часов, браслетов, напульсников а также предметов, которые могли бы служить опорой для пистолета и руки. |
| 13 | Изготовка для скоростной стрельбы из пистолета | 1 | 6 | Перед началом стрельбы старший судья линии огня подает команду «заряжай» и через 2-3 секунды огонь. После окончания упражнения подается команда «отбой» и «разряжай» оружие. |
| 14 | Тактика стрельбы на соревнованиях | 2 | 6 | Немедленно после команды старшего судьи «приготовиться» должны быть подняты пробные мишени. Во время подготовки разрешено прицеливание без патрона и произведение холостых выстрелов. |
| 15 | Общая физическая подготовка | 4 | 6 | Стрелка нельзя беспокоить, если он не нарушает правил соревнований. Контрольную проверку оружия, принадлежностей, одежды следует проводить во время отдыха стрелка или между сериями таким образом, чтобы не мешать другим стрелкам. |
| 16 | Дисциплинарные правила | 1 | 6 | Стрелкам, руководителям команд, тренерам запрещено вмешиваться в действия судей или вступать с ними в пререкания. За 1 нарушение этого правила объявляется предупреждение, после 2 нарушитель должен покинуть тир. |
| 17 | Секторные судьи, линии мишени | 1 | 3 | После окончания стрельбы стрелками, мишени приносят судьями для подсчета пробоин. |
| 18 | Результат соревнований | 3 | 6 | Команда набравшая наибольшее количество очков занимает 1 место. |
| 19 | В тире с блиндажом при стрельбе по одному силуэту СМ-2 | 1 | 6 | Судья находящийся у мишени в яме при попадании в мишень, ее убирает |
| 20 | В тире без блиндажа | 1 | 3 | По окончании стрельбы, мишень приносят судьям для подсчета пробоин. |
| 21 | Оценка пробоин. Определение занятых мест на соревнованиях | 1 | 6 | По количеству попаданий в 10, подсчитывается общее количество очков и набравший наиболее занимает 1 место. |
| 22 | Общие требования к порядку и правилам стрельбы | 1 | 6 | При команде приготовиться к стрельбе, стрелок выходит на огневой рубеж, занимая свое место. |
| 23 | Опоздания и замена стрелков, перерывы в стрельбе | 1 | 6 | Опоздавший стрелок заменяется другим стрелком из этой же команды. |
| 24 | Задержки при стрельбе из пистолета, винтовки | 1 | 6 | При выстреле гильза не вылетает из патронника. Неисправный затвор, слабая пружина. |
|  | Всего 2 года обучения |  | 216 часов |

**Учебно-тематический план на 3 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов |  Содержание |
| теоретические | практические |
| 1 | Виды и характер соревнований |  1 |  3 | Соревнования проводятся по стрельбе из винтовок, пистолетов и револьверов по упражнениям предусмотренным действующей Всесоюзной спортивной классификацией и настоящими правилами. Соревнования могут быть: личными, командными, лично-командными. Допускается проведение заочных и классификационных соревнований. |
| 2 | Ошибки при скоростной стрельбе (пистолет ИЖ-58) |  1 | 6 | Если при стрельбе по появляющейся мишени стрелок произведет зачетных выстрелов больше, чем предусмотрено, или сделает больше одного выстрела при одном появлении фигурной мишени, то количество лучших пробоин аннулируется и считается промахом. |
| 3 | Ошибки при скоростной стрельбе (пистолет ИЖ-38) | 1 |  6 | Если будет установлено, что время в течении которого мишени находятся в положении «на лицо», превышает допустимые нормы, серия аннулируется, назначается перестрелка. |
| 4 | Взыскание за нарушение условий и правил стрельбы, протесты и заявления | 2 |  6 | Если стрелок зарядил оружие более чем 5 патронами, он штрафуется на 2 очка в этой серии (если нарушение допущено в пробной серии, штрафные очки вычитаются из зачетной серии) |
| 5 | Проведение контрольных стрельб из винтовок СМ-2 из трех положений |  1 | 6 | Стрельба ведется сериями по 10 выстрелов и с обязательной последовательностью положений; лежа, стоя, с колена. Время на стрельбу пробных, зачетных 1 час 15 мин. |
| 6 | Проведение контрольных стрельб из винтовки СМ-2 из трех положений | 1 |  6 | Перед началом зачетной стрельбы представляется одна серия из 5 пробных выстрелов. При выполнении пробной и зачетной серий, мишень появляется в положении «на лицо» 5 раз по 3секунды.Время между появлением мишени 7 секунд. После окончания серии подают команду «разряжай», нужно положить оружие затем проверить мишень. |
| 7 | Проведение соревнований среди учащихся кружка (упражнение ВП-4) | 1 | 6 | В конце каждого месяца проводятся соревнования среди участников клуба. Количество зачетных выстрелов 40, 4 серии по 10 выстрелов. Перед первой зачетной серией представляется 3 мишени для выполнения пробных выстрелов. Количество пробных не ограничено. Общее время на пробные и зачетные выстрелы 1 час 30 минут. |
| 8  | Проведение классификационных соревнований  | 1 | 6 | В конце каждого месяца проводятся соревнования. Каждый стрелок при выполнении упражнения ВП -2 получает по 20 патонов. Из положения стоя стрельба из пневматической винтовки, расстояние 10метров до мишени. Судья приносит мишень, подсчитывает результат и выполненный разряд по таблице. |
| 9 | Награждение. Подведение итогов работы кружка | 1 | 6 | Команда набравшая наибольшее количество очков всеми участниками соревнований присуждается 1 место и награждается кубком. Участники занявшие призовые места награждаются грамотами и ценными призами. |
| 10 | Изготовка для стрельбы стоя (упражнение МВ-2) | 1 | 6 | Стрелок по команде судьи на линии огня, выходит на огневой рубеж к столику. Кладет на него разряженное оружие, выданный патроны 10 шт. зачетных и 3 пробных, настраивает зрительную трубу и ждет команды «заряжай» и «огонь». Начинает выполнение упражнения МВ-2 в тире на 50 метров. |
| 11 | Изготовка для медленной стрельбы из пистолета (пистолет ИЖ-58) | 1 | 6 | При стрельбе из пневматического пистолета разрешено прицеливание, но холостые выстрелы \* (без пульки) во время подготовки и выполнения упражнения запрещены. Любой холостой выстрел не разрешенный судьей на линии огня, рассматривается как сделанный пулькой. |
| 12 | Хватка (способ удерживания рукоятки пистолета кистью руки) | 1 | 6 | Пистолет удерживается и выстрелы из него производятся только одной и той же рукой. Запрещается закреплять запястье руки в которой удерживается оружие. Использование часов, браслетов, напульсников а также предметов, которые могли бы служить опорой для пистолета и руки. |
| 13 | Изготовка для скоростной стрельбы из пистолета | 1 | 6 | Перед началом стрельбы старший судья линии огня падает команду «заряжай» и через 2-3 секунды огонь. После окончания упражнения подается команда «отбой» и «разряжай» оружие. |
| 14 | Тактика стрельбы на соревнованиях | 2 | 6 | Немедленно после команды старшего судьи «приготовиться» должны быть подняты пробные мишени. Во время подготовки разрешено прицеливание без патрона и произведение холостых выстрелов. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Общая физическая подготовка | 4 | 6 | Стрелка нельзя беспокоить, если он не нарушает правил соревнований. Контрольную проверку оружия, принадлежностей, одежды следует проводить во время отдыха стрелка или между сериями таким образом, чтобы не мешать другим стрелкам. |
| 16 | Дисциплинарные правила | 1 | 6 | Стрелкам, руководителям команд, тренерам запрещено вмешиваться в действия судей или вступать с ними в пререкания. За 1 нарушение этого правила объявляется предупреждение, после 2 нарушитель должен покинуть тир. |
| 17 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | До начала выполнения каждого упражнения предъявить судьям для проверки оружие, снаряжение и одежду. После стрельбы убрать за собой гильзы, мусор и привести в порядок свою огневую позицию. |
| 18 | Проведение контрольных стрельб | 3 | 6 | По команде судьи на линии огня, стрелки занимают свои места, ложатся на коврик с винтовкой. Кладут патроны, выданные для выполнения упражнения МВ-2, при команде «заряжай» и через 2-3 секунды «огонь» начинают выполнять упражнения. |
| 19 | Безопасность при стрельбе | 4 | 30 | Все участники соревнования должны знать и соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Категорически запрещается наводить оружие куда либо кроме мишеней (даже не заряженное), стрелять по аппаратуре, тросам, флажкам и т.д. |
| 20 | Жеребьевка и списки смен | 3 | 6 | Распределение мест для стрельбы и очередность выступления участников определяется секретарем, путем жеребьевки. При жеребьевке могут присутствовать руководители команд и тренеры. Протокол жеребьевки должен быть вывешен не позже чем за 12 часов до начала стрельбы 1 смены. |
| 21 | Виды мишеней, дистанция 50 м | 5 | 6 | Мишени должны быть отпечатаны типографическим способом на плотном не глянцевом материале белого цвета, который не должен разрываться при пробивании пулей и сохранять пробоины без чрезмерных искажений. Мишень № 7 стрельба на 50 м, мишень №6 на 25 м, мишень №9 стрельба на 10 м из пневматического оружия. |
|  | Всего 3 года обучения |  | 216 часов |  |

**Содержание к учебно-тематическому плану.1 год обучения.**

1. Стрельба из пневматического оружия: **упражнения ВП-2** это:

20 выстрелов на расстоянии 10 м стоя.

**Упражнение МВ-2 это** стрельба из 10 выстрелов зачетных и 3 выстрела пробных на расстоянии 50 м лежа и с упора.

1. Единая спортивная классификация это:

На Районных соревнованиях стрелок выбил 87 очков, присваивается 3 спортивный разряд.

На Республиканских соревнованиях стрелок выбил 92 очка, присваивается 2 разряд, если стрелок выбил 98 очков, присваивается 1 разряд.

1. При проведении стрельб требуется соблюдать меры безопасности:

Все стрелки находятся в отдельной комнате. После проведения жеребьевки, каждый стрелок от команды, выходит на огневой рубеж, в каждом тире имеется 5 бойниц и 5 ковриков, на которые ложатся стрелки, по тем местам, которые достались после жеребьевки. Стрелки получают оружие и патроны и без команды судьи на линии огня «огонь» нельзя начинать стрельбу. После команды судьи «отбой» оружие должно быть разряжено, стрелки встают и уходят с огневого рубежа.

1. Стрелок должен изучить боевые качества винтовки;

При выстреле убойная сила винтовки на расстоянии 1500 м. Винтовка однозарядная, выпускает Тульский оружейный завод, отличного качества, выстрелы ложатся кучно. На соревнованиях- лучшая винтовка «Урал-6».

1. Устройство тиров:

Тир закрытого типа обычно строят в подвале школы длиной 50 и 25 м. Оружейная комната, огневой рубеж, площадка для стрелков 5 мест, ширина тира 5,5 м. Расстояние до мишеней 50 м, у каждой мишени находится металлический (толщина металла 5 мм) улавливатель пуль. Улавливатель пуль монтируется для того чтобы не было рикошета пуль после выстрела. Должно быть дополнительное освещение мишеней.

1. Устройство стрельбищ:

Стрельбище всегда строится подальше от населенных пунктов, где-нибудь на песчаном карьере или в лесу у сопки, чтобы пули при выстреле не разлетались по сторонам. Строится ровная площадка для расположения стрелков, 5 и более стрелковых мест на расстоянии 50 м при стрельбе из малокалиберной винтовки, из винтовки 7,62 100 м. При проведении стрельб выставляют посты по обеим сторонам стрельбища.

1. В тире имеются 2 зрительный трубы (20-и и 60-ти кратная), когда выполняются упражнения из малокалиберного оружия на 50 м, мишень №7 – стрелять на 50 м, мишень №6 – 25 м, мишень №4 – 10м. Стрельба из пневматического оружия.

 Имеются плакаты для наглядного пособия, как правильно выполнять положение лежа, положение стоя, положение с колена.

1. Нажим на спусковой крючок:

При выполнении упражнения стрелок должен нажимать на спусковой крючок, плавно на вдохе или на выдохе, тогда пуля ляжет в мишень точно в десятку, если дернул спусковой крючок, то пуля уйдет вправо или влево.

1. Дыхание при стрельбе:

Стрелок перед стрельбой не должен бегать или прыгать, баловаться, так, как начинает учащенно биться сердце и пульсировать. Винтовка стрелка также начинает пульсировать и вместо 10 очков, стрелок выбивает 9 или 8 очков за один выстрел. Поэтому на спусковой крючок нужно нажимать плавно, дыхание должно быть ровным и спокойным и у стрелка больше вероятности попасть точно в цель.

1. Стрелок, перед выполнением упражнения должен настраивать себя, не отвлекаться на посторонних, успокоить дыхание, чтобы показать наилучший результат. Получить патроны и начать стрельбу.
2. Выполнение упражнения ВП-4: Стрельба из пневматического оружия, расстояние 10 м, 40 выстрелов, время для упражнения 1 час, 15 мин.

Оснащение стрелкового клуба «Стрелок»:

1. Малокалиберная винтовка СМ – 2 -3шт.
2. Малокалиберная винтовка Урал – 6 -1 шт.
3. Пневматическая винтовка ИЖ – 38 -3 шт.
4. Пневматический пистолет ИЖ – 38 -1 шт.
5. Зрительная труба -2 шт.
6. Учебные плакаты -7 шт.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Для учащихся 5 – 11 классов.

Используемая учебная литература:

1. Журнал «Основы Безопасности Жизни» № 10 от 2005 г.
2. Журнал «Основы Безопасности Жизни» № 11 от 2005 г.
3. Правила соревнований. ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА. Издательство ДОСААФ 1986 г.
4. Журнал «Внешкольник» №2 от 2006 г.
5. Журнал «Оружие» №1 от 1997 г.
6. Журнал «Арсенал» №26 от 2004 г. Семен Федосеев.
7. «Справочник по стрелковому оружию». В.Б.Жук М.2001 г.
8. Типовая программа для ДЮСШ по курсу «Пулевая стрельба», «Биатлон», М 1989 г