

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 208
Красносельского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА

Педагогическим советом
от 16.06.2018 протокол № 12



УТВЕРЖДЕНО

Директор О.В.Борисова
Приказ от 19.06.2018 № 80-09

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЮНЫЙ СТРЕЛОК»

Возраст учащихся 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Филатов Сергей Михайлович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Нормативно - правовые документы | 3 |
| 1.2. Основные характеристики программы | 4 |
| 1.3. Цели и задачи | 4 |
| 1.4. Условия реализации программы | 5 |
| 1.5. Формы организации учебного процесса | 6 |
| 1.6. Планируемые результаты обучения | 6 |
| 2. Учебно-тематический план | 8 |
| 3. Календарный учебный график | 8 |
| 4. Содержание программы | 9 |
| 5. Календарно-тематическое планирование | 10 |
| 6. Методическое обеспечение образовательной программы | 13 |
| 7. Методические и оценочные средства | 13 |

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы

| | Нормативные акты |
|--|---|
| Основные характеристики программ | Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75) |
| Порядок проектирования | Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75) |
| Условия реализации | Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41) |
| Содержание программ | Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р |
| Организация образовательного процесса | Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17; ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41) |

1.2. Основные характеристики программы

Направленность. Программа «Юный стрелок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Педагогическая целесообразность – привитие ученикам трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся 11-14 лет.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы:

- воспитание гармонически развитой личности, с развитыми умениями и навыками в овладении оружием, готовой к защите Родины.

Задачи программы:

- воспитывать у обучающихся отношение к труду и общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом,
- формировать сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, уважение к старшим;

- добиваться соблюдения норм поведения на занятиях, в школе и в быту;
- научить детей ориентироваться в сложных ситуациях;
- дать понятие об азах воинской службы,
- научить детей пользоваться пневматической винтовкой и изучить меры безопасности при обращении с оружием, правилам прицеливания, изготровки к стрельбе и производства выстрела;
- познакомить с устройством АК-74,
- развивать у ребят коллективизм, дисциплинированность, товарищество;
- воспитывать смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

1.4. Условия реализации программы:

- Условия набора и формирования групп: группы набираются на основании письменных заявлений родителей в период с 25 августа по 1 сентября и оформляются приказом директора ОУ.
- Необходимое кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.
- Материально-техническое обеспечение программы: занятия проводятся в учебном кабинете образовательного учреждения и в помещении, оборудованном для стрельбы из пневматического оружия.
- Необходимое оборудование:
 - Сейф для хранения оружия – 1 шт.
 - плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
 - сборно-разборный макет автомата Калашникова – 5 шт;
 - пневматическая винтовка 4,5 мм – 5 штук;
 - стенды для стрельбы — 2 штуки;
 - прицельные станки — 1 штука;
 - мишени бумажные (различные);
 - пульки для стрельбы из пневматического оружия, подставки ростовые.
- Особенности организации образовательного процесса: занятия ведутся в группе по 15 человек.

1.5. Формы организации учебного процесса

Формы организации деятельности учащихся:

- Групповая – организация работы в группе;
- Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;

Формы проведения занятий:

- Теоретические занятия (лекции, беседы, изучение документов)
- Практические занятия (тренировки)
- Игры,
- Соревнования,
- Зачеты

Формы подведения итогов:

- - наблюдение за деятельностью учащихся;
- - соревнования по стрельбе;
- - соревнования по военно-прикладному многоборью;
- - выполнение контрольных упражнений и нормативов

1.6. Планируемые результаты

По окончании обучающийся должен знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;-
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

Личностные планируемые результаты:

- развитие духовно-нравственных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от различных опасностей;
- формирование потребностей выполнять физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроля дыхания и пульса,
- воспитание ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в опасных ситуациях;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.
- умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки;
- умение участвовать в обсуждении, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

Предметные результаты:

- знание элементарных теоретических сведений о баллистике; истории стрелкового оружия;
- умение анализировать устройство и принципы действия пневматического оружия, соблюдать технику безопасности
- освоение приемов действий при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- умение оказывать первую помощь пострадавшим.

2. Учебно-тематический план

| № темы, урока | Наименование темы, урока | Количество часов | | | Форма итогового контроля |
|------------------|---|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Тема 1 | История стрелкового оружия | 1 | 1 | | |
| Тема 2 | Теоретические основы стрельбы теория | 6 | 5 | 1 | Тест |
| Тема 3 | Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. | 2 | 2 | | Зачет |
| Тема 4 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | 2 | 2 | | Зачет |
| Тема 5 | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 6 | Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия | 4 | | 4 | |
| Тема 7 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. | 33 | 3 | 30 | Соревнование |
| Тема 8 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия. | 15 | 1 | 14 | Соревнование |
| Тема 9 | Итоговое занятие | 1 | | | Награждение |
| | Итого, часов | 68 | | | |

3. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|-----------------|--------------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 год | 1 сентября | 25 мая | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа |

4. Содержание программы

Тема 1: История стрелкового оружия, теория (1 час) История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 2: Теоретические основы стрельбы теория (6 часов) История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3: Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. теория (2 часа) Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория.(2 часа.) Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (4 часа) Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6: Предварительные упражнения — стрельба без пуль. Практические занятия (4 часа) Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. № 6) Практические занятия. (33 часа) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. (15 часов) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение № 7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.

Тема 9: Подведение итогов занятия, определение лучших обучаемых, награждение грамотами.

5. Календарно-тематическое планирование

| Дата | | № темы, урока | Наименование темы, урока | Кол-во часов |
|----------|----------|---------------|--|--------------|
| По плану | По факту | | | |
| | | Тема 1 | История стрелкового оружия | 1 |
| | | 1.1 | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. | 1 |
| | | Тема 2 | Теоретические основы стрельбы теория | 6 |
| | | 2.1 | История развития пулевой стрельбы, ее значение | 1 |
| | | 2.2 | Траектория полета пули, стабилизация. | 1 |
| | | 2.3 | Определение основы средней точки прицеливания, попадания. | 1 |
| | | 2.4 | Явление выстрела. Отдача винтовки. | 1 |
| | | 2.5 | Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. | 1 |
| | | 2.6 | Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание. | 1 |

| | | | | |
|--|--|---------------|--|-----------|
| | | Тема 3 | Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. | 2 |
| | | 3.1 | Общие данные. Назначение и устройство основных частей | 1 |
| | | 3.2 | Работа частей и механизмов. Хранение оружия. | 1 |
| | | Тема 4 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | 2 |
| | | 4.1 | Общие требования. Правила обращения с оружием. | 1 |
| | | 4.2 | Права и обязанности стрелка. | 1 |
| | | Тема 5 | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия | 4 |
| | | 5.1 | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. | 1 |
| | | 5.2 | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. | 1 |
| | | 5.3 | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. | 1 |
| | | 5.4 | Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. | 1 |
| | | Тема 6 | Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия | 4 |
| | | 6.1 | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. | 1 |
| | | 6.2 | Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. | 1 |
| | | 6.3 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1 |
| | | 6.4 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1 |
| | | Тема 7 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. | 33 |
| | | 7.1 | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. | 4 |
| | | 7.2 | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 4 |
| | | 7.3 | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 6 |
| | | 7.4 | Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с | 6 |

| | | | | |
|--|--|---------------|--|-----------|
| | | | опорой локтями. Выстрелов 3*5 | |
| | | 7.5 | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 6 |
| | | 7.6 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50. | 7 |
| | | Тема 8 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия. | 15 |
| | | 8.1 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. | 2 |
| | | 8.2 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. | 2 |
| | | 8.3 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 2 |
| | | 8.4 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. | 2 |
| | | 8.5 | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 3 |
| | | 8.6 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | 4 |
| | | Тема 9 | Итоговое занятие | 1 |
| | | | Итого, часов | 68 |

6. Методическое обеспечение образовательной программы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. Словесный метод (беседа, разъяснение, постановка задач)
2. Наглядный метод (работа с документами, показ видеоматериала, схем, наглядных пособий, работа по образцу, наблюдение)
3. Практический метод (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений, тренинг)

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:

1. Объяснительно-иллюстративный метод (восприятие и усвоение готовой информации)
2. Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности, выполнение физических упражнений)

7. Методические и оценочные средства

Учебно-методические пособия

Источники информации:

1. « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
2. Пневматическая винтовка МР-512. Техническое описание и инструкция по эксплуатации. Тула 2000г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
4. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.
5. Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П;
6. Науменко Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
7. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
8. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
9. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
10. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Методические пособия:

Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)

Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

Методика оценивания

Периодичность и порядок контроля результативности деятельности обучающихся

Результативность

К концу года обучающиеся должны овладеть навыками стрельбы из пневматической винтовки в соответствии с нормативами.

Нормативы (оценки) за выполнение упражнений по стрельбе:

1-ое упражнение по спортивной стрельбе из пневматической винтовки:

цель – спортивная с кругами мишень "П", на 10м и 5м;

расстояние до цели – 10м или 5м (в зависимости от мишени);

количество пуль – 6(3+3) шт., (три пробных выстрела и три – зачетных);

время на стрельбу – неограниченное;

положение – сидя, с руки.

Оценка:

"отлично" – выбить 22 очка, в том числе попасть тремя выстрелами в черный круг;

"хорошо" – выбить 16 очков, в том числе попасть двумя выстрелами в черный круг;

"удовлетворительно" – выбить 12 очков, в том числе попасть одним выстрелом в черный круг.

2-ое упражнение по стрельбе из пневматической винтовки:

цель – грудная фигура, мишень № 6г и ростовая фигура мишень № 8г;

расстояние до цели – 10м;

количество пуль – 5(3+2) шт., (три выстрела по мишени №6г и 2 – по мишени №8г);

время на стрельбу – неограниченное;

положение – сидя (лежа), с руки.

Оценка: поразить обе цели, при этом мишень № 6г поразить:

"отлично" – тремя выстрелами;

"хорошо" – двумя выстрелами;

"удовлетворительно" – одним выстрелом.

Условия выполнения упражнений:

| Индекс упражнения | Дистанция, м | Положение для стрельбы | Количество выстрелов | | Мишени | | Время на стрельбу, мин. |
|----------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|----------|----------------|-----------------|-------------------------|
| | | | пробное | зачетное | Кол-во пробных | Кол-во зачетных | |
| «Начинающий стрелок» | 5 | Сидя или стоя с опорой на стол | 3 | 5 | 1 | 1 | неограниченное |
| «Юный стрелок» | 10 | С опорой о стол | 6 | 20 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий стрелок» | 10 | Стоя | 6 | 20 | 2 | 4 | 45 мин |
| «Снайпер» | 10 | Стоя. С колена. | 6 | 20 | 2 | 4 | 40 мин |

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

| Индекс упражнения | Положение для стрельбы | Дистанция, м | Спортивные разряды |
|-------------------|------------------------|--------------|--------------------|
|-------------------|------------------------|--------------|--------------------|

| | | | Переходной | 3-й | 2-й | 1-й |
|---------------------|---|----|------------|-----|-----|-----|
| Начинающий стрелок» | Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов) | 5 | 40 | | | |
| «Юный стрелок» | С опорой о стол (20выстрелов) | 10 | | 130 | 150 | 170 |
| «Меткий стрелок» | Стоя (20выстрелов) | 10 | | ПО | 130 | 150 |
| «Снайпер» | Стоя. С колена. (40выстрелов 20/20) | 10 | | 310 | 330 | 350 |