

УДК 796.922  
ББК 75.719.5  
Д 83

**Рецензенты:**

канд. пед. наук, доцент И. В. Афанасьева (ФГБОУ ВО МГАФК);  
канд. пед. наук, В. И. Баранюк (Военный университет имени князя  
Александра Невского).

**Дунаев, Константин Степанович.**

**Д 83** Биатлон: Теория стрельбы : учебное пособие / К. С. Дунаев, А. Н. Таланцев, А. Д. Мошков ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : МГАФК, 2023. - 192 с.

**ISBN 978-5-907590-65-6**

Учебное пособие «Биатлон: Теория стрельбы» подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата).

Учебное пособие предназначено для студентов МГАФК, студентов вузов физической культуры, преподавателей и слушателей ФПК, а также для тренерского состава ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП ССК, УОР.

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК  
в качестве учебного пособия*

УДК 796.922  
ББК 75.719.5

**ISBN 978-5-907590-65-6**

© Дунаев К. С., Таланцев А. Н.,  
Мошков А. Д., 2023

© Московская государственная академия  
физической культуры, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	7
ГЛАВА I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ.....	8
1.1. Общие меры безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже.....	8
1.2. Общие положения правил безопасности при проведении соревнований.....	9
1.3. Инструкция по технике безопасности для спортсменов на занятиях по стрельбе.....	16
1.4. Вопросы для подготовки.....	16
ГЛАВА II. ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ БАЛЛИСТИКА.....	17
2.1. Сущность явления выстрела. Периоды выстрела.....	17
2.2. Прочность и живучесть ствола. Действие нагара на ствол оружия.....	21
2.3. Начальная скорость и дульная энергия пули.....	28
2.4. Отдача оружия и образование угла вылета пули.....	32
2.5. Внешняя баллистика.....	35
2.6. Вопросы для подготовки.....	44
ГЛАВА III. ОРУЖИЕ БИАТЛОНИСТОВ, ЕГО ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И УСТРОЙСТВО.....	45
3.1. Оружие биатлонистов. Историческая справка.....	45
3.2. Общее устройство винтовки БИ-7-4.....	49
3.3. Общее устройство винтовки БИ-7-7.....	57
3.4. Общее устройство винтовки БИ-7-5.....	62
3.5. Общее устройство винтовки ИЖ-61.....	67
3.6. Общее устройство патрона.....	72
3.7. Вопросы для подготовки.....	78
ГЛАВА IV. ТЕОРИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕТКОГО ВЫСТРЕЛА В БИАТЛОНЕ.....	79
4.1. Условия достижения результативной стрельбы.....	79
4.2. Изготовка для стрельбы из положения лежа.....	82
4.3. Изготовка для стрельбы из положения стоя.....	111
4.4. Дыхание.....	131
4.5. Прицеливание.....	138
4.6. Спуск курка.....	169
4.7. Вопросы для подготовки.....	187
ЛИТЕРАТУРА.....	188