

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8» г. Белгорода**

Принята
на заседании педагогического совета
МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода
протокол № 3 от 25 декабря 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУДО СШОР № 8 г.
Белгорода



О.А. Трапезникова
от 29 декабря 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (физкультурно-оздоровительная программа с элементами пулевой стрельбы)

Подвид программы: разноуровневая.
Уровень программы: стартовый-базовый-углубленный
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Форма обучения: очная
Возраст обучающихся: без ограничения возраста

Составители программы:
Старший инструктор - методист Миронова В.Н. (высшая квалификационная категория)
Тренер-преподаватель СШОР № 8
Мастер спорта России по пулевой стрельбе Папченко В.С.

г. Белгород
2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (физкультурно-оздоровительная программа с элементами пулевой стрельбы) предназначена для обучающихся МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода, разработана в соответствии со ст.2 п.9, ст.75 п.4., ст. 84 п.3.1 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.08.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программа физического воспитания и физкультурно-оздоровительная программа).

Согласно концептуальным основам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса обучающихся.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе должна быть направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

-адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-профессиональную ориентацию обучающихся;

-выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

-удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных стандартов спортивной подготовки.

I. Основные характеристики образования: - основной вид деятельности по программе; - цель, задачи образовательной программы, ее развивающие функции; - планируемые результаты освоения программы (в знаниевой или компетентностной парадигме); - современные ценностные ориентиры, которые формируются в процессе освоения программы (включая духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, социализацию и самоопределение, здоровый и безопасный образ жизни и др.); - объем программы (кол-во академических часов), нормативный срок ее освоения (по уровням, модулям либо на всю программу); - на каких уровнях сложности реализуется программа, структура системы подготовки; и т.д.

Актуальность программы в том, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка, в концепции государственной программы по реализации комплекса ГТО, подготовка занимающихся к сдаче нормативов по пулевой стрельбе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

личностная ориентация образования;

профильность;

практическая направленность;

мобильность.

Цель программы:

- создание у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- ориентация одаренных и способных к занятиям пулевой стрельбой обучающихся;

- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и взрослых к занятиям пулевой стрельбой не зависимо от гендерной принадлежности;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

- обучение основным техническим приёмам пулевой стрельбы;

- развитие специальных физических качеств, присущих стрелку;

- повышение уровня морально-волевых качеств;

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной) ловкости скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Общая характеристика вида спорта «пулевая стрельба»

Пулевая стрельба, как вид спорта, помогает решать основную задачу дополнительного образования детей и взрослых в сфере физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Пулевая стрельба, стрельба в цель – увлекательный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, телосложения.

Для того чтобы стать действительно хорошим стрелком, способным показывать высокие и стабильные результаты, не обязательно иметь «особые» способности. Это по плечу каждому, поставившему перед собой эту задачу.

Путь к цели – овладение техникой выстрела и методически грамотное построение тренировочного процесса, нужно научиться, практически правильно выполнять все стрелковые приёмы и закрепить в себе определённые навыки. А для этого нужно тренироваться.

Практика показывает, что применение современной методики позволяет значительно ускорить рост спортивных результатов стрелка. Она, как своеобразный лабиринт, может вывести спортсмена кратчайшим путём к цели или завести в тупик, выход из которого затруднителен, а иногда и невозможен.

Спортивная тренировка – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на достижение высоких спортивных результатов.

Вместе с тем, процесс тренировки не должен ограничиваться лишь техническим ростом стрелка. Организация тренировки обязательно должна предусматривать физическую, техническую, морально-волевую, психологическую, тактическую и теоретическую подготовку стрелка.

Основной формой организации занятий дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта является учебно-тренировочные занятия.

Очень трудно – если не сказать невозможно – дать такой универсальный рецепт, который подошёл бы для каждого обучающегося и распространялся бы на все стрелковые упражнения; организация учебно-тренировочных занятий требует строго индивидуального подхода к каждому воспитаннику.

Однако, несмотря на различие в деталях и методах обучения, в основе спортивной тренировки есть много общего, распространяющегося на всех без исключения спортсменов.

Адресат программы: дети и взрослые не зависимо от гендерной принадлежности. Состав группы от 10 до 20 человек.

Форма обучения: очная, возможно организовать занятие в соответствии с индивидуальным планом.

ОФП и СФП	103										
Технико-тактическая подготовка	93										
Участие в соревнованиях	7										
Психологическая подготовка	2										
Инструкторская и судейская практика	2										
Теоретическая подготовка	27										
Всего часов на 52 недели											
Из них Самостоятельная работа											
Итого часов	234	26	26	26	20	20	26	26	24	24	16

Спортивно-оздоровительная группа.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливания, управления спуском, дыхание;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Оценивание результатов.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма обучающегося, правила их применения;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- правила соревнований по пулевой стрельбе;

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- перед началом проведения стрельб, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружейным маслом.
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность».

- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- уметь определять среднюю точку попадания (СТП)
- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять упражнения специальной физической направленности.

Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительной группе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительной группе

Виды подготовки и контрольные упражнения		Нормативы	
1. Общая физическая подготовка:		Мальчики	Девочки
- Бег 60 м (с)		10,0 – 10,4	10,4 – 10,8
- Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой		30 сек.	30 сек.
- Медленное приседание и возвращение в исходное положение		11-16 раз	6-11 раз
2. Специальная физическая подготовка:		Нормативы	
При работе без патрона	в позе изготровки «лёжа»	до 30 минут	
длительное нахождение в позе изготровки без утомления	в позе изготровки «с колена»	до 15 минут	
изготровки без утомления	в позе изготровки «стоя»	10-15 подъёмов по 10-15 с	
Статическая выносливость,			
Стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие»	в позе изготровки «лёжа»	до 15 сек.	
при выполнении отдельного выстрел-	в позе изготровки «с колена»	от 5 до 8 сек.	
ал или серии выстрелов.	в позе изготровки «стоя»	от 5 до 8 сек.	
3. Техническая подготовка			
Поза – изготровки для стрельбы лёжа	Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов на		

	10 м
	по мишени № П, оценка по кучности стрельбы.
Поза – изготовки для стрельбы «с колена»	Выполнение технически правильных 5 выстрелов,
	дистанция 10 м, мишень № П без оценки результата.
Поза – изготовки для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований
4. Теоретическая подготовка	
	Нормативы
Меры безопасности при проведении стрельб, их соблюдение	знать, выполнять
Устройство прицелов: открытого и диоптрического	знать, рассказать, показать
Определение СТП, размеры габаритов на мишенях, «цена» «щелчка» на прицелах малокалиберных и пневматических винтовок, расчёт поправок, внесение поправок.	Рассказать, рассчитать, внести поправки
Устройство патронов бокового огня, осечки, причины	рассказать, показать
Явление «выстрел», взрыв; взрывчатые вещества.	знать, рассказать
Основные элементы техники выполнения выстрела.	рассказать, объяснить
«Район колебаний», необходимость выполнения выстрела, «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость.	Понимать насколько важно
Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него.	выполнять выстрел, контор-
При выполнении выстрела координирование работ по удержанию	лиру свои мысли и
системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	действия
Правила соревнований: общие требования к изготковкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка, обязанности показчика, помощника судьи на линии мишеней.	Знать, выполнять
5. Инструкторская практика:	
Выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности, замечать ошибки,	Знать, выполнять

допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лёжа», помогать их устранять.	
6. Судейская практика	
Подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролёра	Знать обязанности, выполнять

Задачи обучения в спортивно-оздоровительной группе:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости. Статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тире, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части оружия избранного вида стрельбы;
- изучение устройства патронов;
- ознакомление с явлением «выстрел», взрыв;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лёжа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания, «не совмещение», «совмещение», овладение навыками расчёта поправок и их внесения;
- общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патронов во второй половине учебного года, выполнение серий выстрелов на «кучность» в положениях «с колена» и «стоя»;
- твёрдое усвоение обязанности и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лёжа» нормативов III или II взрослых разрядов;

- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании;

- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанности контролёра на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы с элементами пулевой стрельбы

№п/п	Теоретические занятия.
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России.
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
4	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
5	Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
6	Прицельные приспособления, виды, устройство.
7	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
8	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
9	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
10	Осечки, причины, устранение.
11	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.
12	Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», прицеливания и выжима спуска.
13	Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
14	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
15	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
16	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам; для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя»; условия выполнения упражнения МВ-2; обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
17	Зачеты по теории.
18	Основы безопасности дорожного движения.
	Практические занятия.
1	Общесфизическая подготовка:

	одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность»); дыхание.
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8	Практические стрельбы: по белому листу и мишени; на «кучность» и совмещение.
9	Расчет и внесение поправок.
10	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
11	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена», выстрел без патрона и с патроном.
12	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», выстрел без патрона и с патроном.
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.
14	Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся с учётом возраста обучающихся и объёмом имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам с демонстрацией наглядных пособий.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп:

- Физическая культура и спорт.
- Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.
- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
- Основы безопасности дорожного движения.
- Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте.
- Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле.
- Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики.
- Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Техническая подготовка

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие.

Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела

Выстрел – это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из элементов:

- изготовка-поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;
- дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки-винтовочники должны знать:

- нулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; была чуть приподнята;

- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);
- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20°) к направлению стрельбы;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука выдвинута вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнём и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений напряжения левой руки, а также однообразии отдачи оружия при выстреле;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- прицеливание – в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;

- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание – задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразии выполнения всех элементов изготовления;
- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, используя приёмы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;
- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5 (лёжа) и МВ-6 (лёжа);
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20 и более секунд;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 секунд;
- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоёмкий, длительный, требующий от спортсмена сознанных усилий;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;

- автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный, плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка

управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;
- выполнение «выстрела» без патрона – многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) ещё одну очень вредную ошибку – «дёргание».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить. Закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени №7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большего размера, чем мишень №7, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени №7 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №7;
- стрельба на совмещение, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» её с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки». Расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определённой модели;
- мишень 37 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами 8 мм;
- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») в смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличить до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лёжа» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «лёжа»

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами – малые величины.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 м, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусов в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к её отклонению; если оно равно 0,26 мм, то влечёт за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм – двух зачётных очков;
- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;
- сравнительно небольшая начальная скорость полёта пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом её, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия, так как оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7, 5 Джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений, хранить и использовать в школах, домах творчества, кружках для работы с подростками при клубах и в домашних условиях;
- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;
- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе обучение ведётся в изготовке, имитирующей стрельбу «лёжа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовки «лёжа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки МР-60).

Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно тоже, что во всех положениях для стрельбы малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия.

«Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» её с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определённой модели;
- мишень №8 – диаметр «десятки» - 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения

СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- коррективировка и самокоррективировка.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» и №8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;

- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих пробоин с центром мишени;

- прикидки, контрольные работы;

- турниры, товарищеские встречи;

- квалификационные и календарные стрельбы;

- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4;

- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок, которое влечёт за собой «дёргание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований, характер выполнения, количество;

- темп и ритм при стрельбе из пневматической винтовки;

- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещённости, направления и порывов ветра;

- особенности выполнения выстрелов в финале;

- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки;

- практика судейства.

Физическая подготовка

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- выносливость к большим статическим нагрузкам;

- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;

- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;

- хорошо развитое чувство равновесия;

- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП)
обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изгойке при выполнении стрелковых упражнений.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определённых групп мышц;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – способность стрелка, находящегося в определённой позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- выполнять движение в темпе, с определённым числом этих движений в единицу времени;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Координированность – способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки.

волевым усилием.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

- и.п. – основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

- и.п. – основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной – по часовой стрелке, другой – против).

Упражнения равновесия в позах:

- «ласточка»: и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;

- «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);

- равновесие позы: и.п. – основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Тактическая подготовка

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определённый эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях:

- изменение освещенности тире;

- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на чёткость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена:

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;

- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремлённо бороться за победу.

Инструкторская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обучающимися обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора.

За годы занятий пулевой стрельбой обучающиеся могут под руководством тренера-преподавателя научиться:

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять.

Судейская практика

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Все участники соревнований обязаны знать правила. Соревнований и строго соблюдать их требования.

Такое положение правил соревнований Российской Федерации полностью соответствует требованиям правил Международной Федерации стрелкового спорта. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твёрдо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно им пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневного, на каждом учебно-тренировочном занятии.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, витаминизация.

**Учебно-методическое
и материально-техническое обеспечение
учебного предмета**

Учебно-методические пособия.

1. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. – Москва, Физкультура и спорт, 1973 г.
2. Багаев И.С., Турахин А.Е. Стрелковый спорт, опыт, методика. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1985 г.
3. Кинкль В.А. Пулевая стрельба. – Москва: Просвещение, 1989 г.
4. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории, техники пулевой спортивной стрельбы. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1987 г.
5. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – Москва: Воениздат, 1979 г.
6. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. Ф.П. Сулова, д.п.н. проф. Ж.К. Холодова. – Москва, 1997 г.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по ФК и С. – Москва, 1977 г.
8. Джагамадзе Т.А., Корх А.Я. Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – Москва, изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998 г.
9. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – Москва: ФИС, 1983 г.
10. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР ШВСМ. – Москва: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985 г.
11. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуженного тренера Корха А.Я. – Москва: ФИС, 1987 г.
12. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1986 г.
13. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1981 г.
14. Алексеев А.В. Преодолей себя! – Москва! – Москва: ФКС. 2003 г.
15. Насонова А.А. пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.
16. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г.
17. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка. – Москва: Изд. Редакционно- издательского отдела РГАФК, 1995 г.

18. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской Государственной академии Ф.К., 1995 г.

19. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – Москва: изд. ДОСААФ, 1987 г.

20. Пуцыкович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе. – Москва: Изд. «Патриот», 1990 г.

Материально-техническое обеспечение
для организации учебно-тренировочных занятий.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

Примерная программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

2. Печатные пособия.

Плакаты (в соответствии с программой обучения):

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием во время проведения стрельб;

- техника стрельбы: изготовка для стрельбы лёжа, стоя, с колена, положение тела при стрельбе, ориентация и проверка наводки, прицеливание, практические трудности при прицеливании, дыхание, управление дыханием, спуск курка, управление спуском курка, основы летнего выстрела, спортивные винтовки, спортивные пистолеты, внутренняя и внешняя баллистика.

3. Технические средства обучения.

Компьютерный стрелковый тренажёр «СКАТТ»:

- тренажёр «СКАТТ» даёт обучающиеся и тренеру-преподавателю наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов – улучшает эффективность учебно-тренировочного процесса.

4. Учебно-практическое оборудование:

- стрелково-спортивный тир для стрельбы на 25 и 10 метров;

- мишенные установки;

- мишени определённых размеров;

- стрелковые подстилки, маты для стрельбы с положения лёжа и с колена;

- стрелковые подколенники для стрельбы с колена;

- зрительные трубы, для наблюдения за результатами стрельбы;

- пневматические винтовки и пистолеты;

- пневматические пульки (калибр 4,5 мм) для пневматических винтовок и пистолетов;

- стол для чистки оружия;

- чехол для винтовок;

- футляр для пистолетов;

- принадлежности для чистки и смазки оружия (отвёртка, выколотка, протирка, ёрш, шомпол, маслёнка с оружейным маслом)
- одежда стрелка (стрелковая куртка, ботинка, брюки, рукавица – перчатка).