## АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МАХАЧКАЛЫ

###### УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА, ТУРИЗМА И РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АВИАЦИОННЫМ ВИДАМ «ПОЛЕТ»

«Согласовано» «Утверждаю»

Протокол тренерского совета Директор МБУ ДО СШ «Полет»

№\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Абдуллатипов Р.Б. Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

Срок реализации программы: бессрочно

Составители

Директор МБУ ДО СШ «Полет»

Абдкллатипов Р.Б.

Зам. директора по СМР

Маржиева У.Р.

Ст. тренер-преподаватель по ПС

Чупалов А.Р.

Тренер-преподаватель по ПС

ОмаровИ.М.

Старший инструктор-методист

Идрисова В.М.

г. Махачкала

2025

1. Пояснительная записка………..………….………..…… 3

2. Учебно-тематическое планирование……………..……. 6

3. Содержание программы………………………….……. 7

4. Годовой график распределения тренировочной нагрузки……………………………………….….…….. 16

5. Информационное обеспечение Программы ………....... 17

Приложение ........................................................................24

**1. Пояснительная записка**

«Дополнительная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе» (далее - Программа) предназначена для организации обучения пулевой стрельбе детей в возрасте 7-18 лет в спортивно- оздоровительных группах (СОГ).

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям спортом (пулевой стрельбой), выявление одаренных обучающихся, подготовку детей к поступлению на обучение в БУ ДО ОО «СШОР №1».

Программа разработана на основе следующих документов:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава МБУ ДО «СШ по авиационным видам Полет»».

**Характеристика, отличительные особенности пулевой стрельбы**

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес-до 8кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада. Спусковой механизм чаще всего с ускорителем.

Стандартные винтовки имеют существенные отличия: здесь отсутствует подставка, крюк затыльника, ускоритель спуска. Вес не должен превышать 5 кг.

Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела внимание было

сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. У стрелков существует такое понятие, как «отметка выстрела» - запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому виду памяти относится так называемая «мышечная память», которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли – преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием. Во время занятий и соревнований у школьников воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Спортсмены-стрелки трудолюбивы, у них развито чувство коллективизма.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определенные требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

проведение теоретических и практических занятий;

обязательное выполнение учебно-тематического плана;

сдачу контрольно-переводных нормативов;

участие в соревнованиях по желанию.

**Основная цель программы** – реализация тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Пулевая стрельба» являются:

- физическое воспитание детей;

- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;

- подготовку и выполнение нормативных требований;

- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Отличительные особенности Программы.**

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены:

- лица, желающие заниматься пулевой стрельбой и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень спортивной подготовленности;

- обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах подготовки по «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба».

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Обучающиеся, проявившие особые успехи в обучении в рамках данной Программы, могут быть переведены на обучение по «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба» (при наличии свободных мест и выполнении контрольно-приемных нормативов).

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Пулевая стрельба» заключается в следующем. Во-первых, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Пулевая стрельба» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

***Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 лет до 18 лет (разновозрастные группы). Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе составляет – 9 лет. Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.***

– овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников; овладение основными навыками пулевой стрельбы; формирование знаний по здоровому образу жизни.

**2. Учебно-тематическое планирование**

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия в сроки, соответствующие календарному учебному графику. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, в результате промежуточной аттестации с учетом выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно- оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

***Годовой учебный план рассчитан на 52 недели (44 недель учебно-тренировочных занятий, 8 недель активного отдыха (летний лагерь).***

Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения представлено в Таблице.

**Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки, возраст обучающихся** | **7-18 л** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2 | Физическая подготовка | 216 |
|  | В том числе:  - общефизическая подготовка  - специальная физическая и техническая подготовка | 100  116 |
| 3 | Соревнования и контрольные испытания | 8 |
| 4 | Медицинское обследование | 4 |
|  | ВСЕГО: | 234 |

**Режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период обучения** | **Наполняемость групп (чел.)** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Количество тренировок в неделю** |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год | 8-16 | 4,5 | 3 |

Максимальный состав учебных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

***Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.***

**Расписание тренировочных занятий** составляется и утверждается директором спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Способы определения результативности:**

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы

- Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке;

- Проведение, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;

- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по пулевой стрельбе (по желанию), выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

Промежуточная и итоговая аттестация при реализации Программы в спортивно-оздоровительных группах не предусмотрена. По окончании каждого учебного года обучающиеся сдают нормативы, которые носят преимущественно контролирующий характер и являются ориентировочными, т.к. обучающиеся могут иметь разный уровень подготовленности.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по общефизической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 1000м; | 8,30 | 8,50 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | **+** | **+** |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см | **+** | **+** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин количество раз) | **+** | **+** |

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по технической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Прыжки со скакалкой без остановки (количество раз) | **+** | **+** |
|  |  |  |

*Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.*

С целью зачисления одаренных обучающихся на обучение по «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по плаванию», проводится прием контрольно-приёмных нормативов установленных учреждением.

**3. Содержание программы**

**Теоретические занятия**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по пулевой стрельбе. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

**Тема 2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы**

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы в середине XIV века. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления СССР. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения Российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

**Тема 3. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основы гигиены здорового образа жизни спортсмена.**

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия.

Помощь при ушибах, растяжении.

**Тема 4 Гигиенические знание и навыки. Закаливание. Режим и**

**питание спортсмена.**

Краткие сведения о строении и функциях организма. ЦНС и её роль в жизнедеятельности организма.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами,

ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание,

душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение

правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по рукопашному бою.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения

сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях

спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания

организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности

и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы стрелков в зависимости от объема

и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления

спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Общие требования к отдыху при занятиях пулевой стрельбой.

**Тема 5 Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой**

**медицинской помощи. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание

Самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия,

кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры

Предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Тренированность и её психофизиологические показатели.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их

профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи.

Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание,

растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после

тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема 6 Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нор-мального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формиро-вания двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и

интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между

ними. Показатели восстановления, работоспособности организма спортсмена.

**Тема 7 Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и

нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов-

стрелков.

**Тема 8 Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка**

Основные заводы-изготовители. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные

особенности. Винтовки: спортивные малокалиберные мужские, малокалиберные женские,

крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические

учебные. Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет револьвер), пневматические.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство,

взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его хранения, переноска к месту старта. Подгон оружия под конкретного стрелка.

Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные

конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»:

подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек.

Одежда стрелка: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень,

одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды

стрелка.

Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка,

коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры, шифровка упражнений.

Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

**Тема 9 Техническая подготовка**.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Характеристика выстрела, техники его выполнения, элементы выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. 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. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию, автономная работа зачетным пальцем и выжиму спуска, разные способы управления спуском («параллельность работ»), умение «слушать себя», отметка выстрела, умение готовить и выполнять выстрел не ожидая его (недопустимая реакция на выстрел «встреча выстрела»).

Выполнение выстрела по мишени «белый лист» (по экрану), выполнение выстрела по

увеличенной или по уменьшенной мишени, выполнение выстрела без ограничения и с

ограничением времени.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела». Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; выполнение упражнений по условиям соревнований; квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). Освоение изго-товки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена». Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы

Особенности стрельбы на открытом стрельбище, влияние погодных условий (ветра,

освещения и т.п.). Внесение поправок. Пробные выстрелы, пристрелка их назначение;

проверка изготовки. Темп и ритм при стрельбе из различных видов оружия.

**Тема 10 Тактическая подготовка.**

Понятие «тактики» в пулевой стрельбе, разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбора и применения их во время сорев-нований при изменившихся обстоятельствах. Развитие тактического мышления и тактических знаний, умения, навыков. Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся. Содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений. Общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, как часть тактической подготовки. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах. Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

**Тема 11 Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая**

**подготовка. Аутогенная тренировка. Основы психоанализа.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых

качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства

спортсменов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической

подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать

трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических

нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Этапы развития аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка в комплексе приемов самовоздействия.

**Тема 13 Планирование и спортивный учет.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 14 Правила пулевой стрельбы. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил пулевой стрельбы. Обязанности судей. Способы судейства. Значение

спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению

соревнований.

Правила проведения финалов. Жеребьевка, порядок распределения стрелковых мест

в результате финальных стрельб. Информационные таблицы, шифровка мишеней.

Классификационные соревнования. Обязанности и права участников. Нарушения правил,

задержки, осечки, протесты. Правила выполнения упражнений, промахи, опоздания к

началу стрельб, неисправность оружия и перерывы во время выполнения упражнений.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их

особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка

результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей,

Оформление хода и результатов соревнований. Нормы присвоения разрядов и условия их

выполнения.

**Практические занятия**

**Общая физическая подготовка**

**(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,

поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной

скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

**Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев: на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, па счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести; соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны; с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо; прижав, ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга); упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов); стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), упереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4, 6, 8, снять напряжение; сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти в стороны, растягивать кисти в стороны; кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед; кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад; гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на

нем, с захватом концов руками; в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки; из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх; из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

3. Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой попеременно в обе стороны; руки па затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

4. Упражнения для ног и тазобедренного сустава: поднимание па носки, то же с гантелями; ходьба на носках; ходьба на внешней части стопы; приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках; стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голеней партнером; круговые

движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево; пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед попеременно правой и левой ногой; то же - в положении выпада в правую и левую стороны.

5. Упражнения для туловища: в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение; в положении «наклона» поднимание рук в

стороны, то же с гантелями; в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»; в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны; в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

6. Упражнения для формирования правильной осанки: встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки; встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

7. 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).

Удержание равновесия в позах: «ласточка»: и.п. - основная стойка; руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне па одной ноге (попеременно) до 30 секунд; «пистолетик»: и.п. - основная стойка; руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, приседать на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание; «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.

8. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц:

И.п. - основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-с. Задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем

расслабить и «уронить» кисти.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем ослабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п.-основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

И.п. - основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и

«уронить».

И.п. - основная стойка; 1 - наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 - расслабить мышцы (руки падают); 4 - и.п. И.п. – основная стойка; 1 - сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 - руки вверх (мышцы напряжены); 3 - расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 –расслабляя мышцы, «уронить» руки. И.п. - «стоя ноги врозь»; 1 - глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 - напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 - руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. - основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. - «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку

держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслабленны). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 - напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2 - 5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массирование потряхиванием мышц ног.

И.п. - «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног,

Затем мышцы живота, спины, шеи, рук, расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шей рук и установить свободное дыхание.

И.п. - «руки па пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в

сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. - «лежа на спине»; 1 - глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 - задержать

напряжение мышц и дыхание; сделать выдох расслабить мышцы.

**Техническая и тактическая подготовка.**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Техника выполнения выстрели из винтовки. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа». Изготовка с применением упора для обучения начинающих. Изготовка с применением ружейного ремня.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена».

Требования предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из

малокалиберной винтовки в положении «с колена». Изучение элементов техники выполнения выстрела из – малокалиберной винтовки в положении «с колена»

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя».

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из

малокалиберной винтовки в положении «стоя». Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя».

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя». Требования,

предъявляемые правилами соревнований, при стрельбе из пневматической винтовки.

Условия, обеспечивающие формирование правильной изготовки, прицеливания, правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела; выполнение «выстрелов» без патрона; применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела. Постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок. Расчет величины не совмещения СТП – 3, 5, 10 и более пробоин. Внесение поправок при стрельбе с открытым и закрытым

прицелом: при помощи метрических винтов и вынесением района прицеливания.

Упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела. «Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени. Причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению. Особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра.

Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела.

Баллистика внутренняя и внешняя. Материальная часть оружия; преимущества использования тех или иных видов оружия, все плюсы и минусы. Характерные неисправности и их устранение.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются: чередование стрельбы с патроном и без патрона, стрельба по экрану, проведение финалов, дуэльные стрельбы, стрелковые поединки, подвижные спортивные игры, позволяющие

придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям пулевой стрельбой.

**Годовой график распределения тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Итого (час)** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1** | **Теоретические занятия** |  | | | | | | | | | | | | **6** |
|  | Тема 1,2,3,13,14 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
|  | Тема 4,5 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Тема 6,7,8 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Тема 9,10 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  | Тема 11,12 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **2** | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **216** |
|  | ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  | **100** |
|  | СФП, ТТП | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 |  |  | **116** |
| **3** | **Соревнования и**  **контрольные испытания** |  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 2 |  |  |  | **8** |
| **4** | **Медицинское**  **обследование** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
|  | **Всего (час):** | **25** | **22** | **24** | **24** | **25** | **24** | **23** | **22** | **24** | **21** |  |  | **234** |

**Методические рекомендации по**

**осуществлению воспитательной работы**

Главной задачей в занятиях спортом является воспитание высоких моральных

качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-

преподаватель. Успешность воспитания во многом зависит от его способности сочетать

задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое

соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указании тренера, отличное поведение тренировочных занятиях – на все это должен обращать внимание тренер-

преподаватель.

Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами

которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области

спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам

убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Важным методом нравственного

воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и

коллектива. Любое поощрение должно выносится с учетом необходимых педагогических

требований, и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в группе, отстранение от

занятий, соревнований. Поощрение и наказания должны соответствовать поступку.

При снижении активности, утрате интереса к занятиям у обучающихся, большое

мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В

коллективе человек развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом

отношении. При решении задач по воспитанию чувства коллективизма, необходимо

создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

В план воспитательной работы рекомендуется включать проведение тематических

бесед на спортивную, патриотическую, этическую тематику, организацию Дней здоровья,

праздничных мероприятий и пр.

**План воспитательной работы на год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** |
| Сентябрь | Беседы «Я выбираю спорт» |
| Октябрь | Участие в акции «Зарядка с чемпионом» |
| Ноябрь | Участие в общешкольном спортивном мероприятии |
| Декабрь | Мероприятия «Награждение по итогам года» |
| Январь | Беседа «Вредные привычки» |
| Февраль | Мероприятия ко «Дню защитника Отечества» |
| Апрель | Мероприятия ко «Дню космонавтики» |
| Май | Участие в общешкольных соревнованиях «Спасибо деду за победу» |

**Информационное обеспечение Программы**

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. Дмитриевкий 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. Суслова, 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: примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского

резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. –

М.: Советский спорт, 2005

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.

Редакционноиздательского 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. Пуцыкович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе. – Москва: Изд.

«Патриот», 1995 г.