



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИ-
ТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ВОЛГОГРАДСКОГО ОБЛАСТНОГО СОВЕТА ДОСААФ «ДЮСТШ ПО ПУЛЕ-
ВОЙ СТРЕЛЬБЕ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор «ДЮСТШ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ»
С.Б. Васюхнов

« 29 » сентября 2010г.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Программа учебных групп

Волгоград

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

Директор НОУ ДОД ОО ВОС РОСТО
(ДОСААФ) ДРСТП по пулевой стрельбе
Васюхнов С. Б.







НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РАЗОВАНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБ-

**«СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА РО ДОСААФ РОССИИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

400074, г. Волгоград, ул. Баррикадная, д.1 Д, тел/факс.95-78-25, E-mail: tir-rosto-vgg@mail.ru Р/с
40703810700030000130 в ОАО КБ «РУСЮГБАНК» в г. Волгограде, кор/счет 30101810700000000791, БИК
041806791, ИНН 3445904292 КПП 344501001

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НОУ «СТШ ДОСААФ России Волгоградской области»

С.А. Орлов

«__» _____ 20__ г.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Программа учебных групп

Волгоград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пулевая стрельба» по содержанию является спортивно-технической, по форме организации - индивидуально-ориентированной, по времени реализации - длительной подготовки. В ее основе лежит поурочная программа для детско-юношеских спортивно-технических школ по пулевой стрельбе и требования Единой всероссийской спортивной классификации по выполнению массовых разрядных нормативов.

Учитывая познавательный интерес подростков к теме Вооруженных сил, а также беря во внимание то, что активные формы обучения более успешны в образовательном процессе, в работе с подростками необходимо делать акцент на их физической подготовленности.

Проблема оружия, уважительного отношения к нему на фоне пропаганды насилия с экранов телевизоров, средств массовой информации, весьма актуальна. Необходимо развивать ту грань личности ребенка, которая в будущем не позволит ему обидеть слабого, совершить противоправный поступок.

Педагогическая целесообразность использования программы объясняется введением в процесс обучения подростков технике и тактике стрельбы, средств и методов, соответствующих психофизиологическим особенностям занимающихся, что позволит им добиваться высоких спортивных результатов в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

В программе последовательно решаются основные задачи:

Оздоровительные:

-укрепление здоровья, повышение работоспособности занимающихся;

Образовательные:

-освоение и совершенствование техники стрельбы из малокалиберной и пневматической винтовки;

-накопление опыта участия в соревнованиях;

Воспитательные:

-воспитание высоких нравственных качеств будущих спортсменов для сохранения и приумножения славы Родины, потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-развитие моральных и специальных психических качеств стрелка-спортсмена;

-подготовку к большому объему, высоким по интенсивности и психологической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после них;

Образовательная направленность занятий обеспечивается планомерной и последовательной передачей знаний о сущности физической культуры, основных элементах техники и тактики стрельбы, правилах проведения соревнований и мерах безопасности при обращении с оружием.

Воспитательные задачи направлены на:

- формирование и развитие личности, характеризующейся самостоятельностью мышления;
- формирование чувства гражданского долга;
- умение управлять эмоциями и взаимодействовать в коллективе.

Отличительные особенности программы дополнительного образования «Пулевая стрельба» заключаются в том, что в ее основе лежит взаимосвязь физического воспитания в общеобразовательных школах и учебно-тренировочных занятий в детско-юношеских спортивно-технических школах по пулевой стрельбе.

В ходе учебно-тренировочной и воспитательной работы должны решаться как общие, так и частные задачи, стоящие перед спортивными школами на каждом из этапов многолетней подготовки стрелков, основными из которых являются:

В группах начальной подготовки (этап предварительной стрелковой подготовки):

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение всесторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, координации движений,
- усвоение правил безопасности при обращении с оружием, основных элементов техники стрельбы, начальное развитие специальных физических качеств стрелка, изучение материальной части спортивного оружия, а также формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям пулевой стрельбой,

В учебно-тренировочных группах (этап обучения различным стрелковым упражнениям и углубленной тренировки в избранном виде спорта):

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня физической и специальной подготовленности, освоение и совершенствование техники стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях, развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена, приобретение навыков в судействе и навыков работы тренера, обучение ведению дневника тренировок, умению анализировать свои выступления на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования (этап спортивного совершенствования).

- дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств, повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок и доведения их величин до требований большого спорта, достижение стабильности высоких технических результатов.

Материал программы представлен в двух разделах: теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия содержат материал, способствующий расширению знаний по истории Отечества и стрелкового спорта, а также основ техники и тактики стрельбы.

На практических занятиях по совершенствованию техники стрельбы изучаются и закрепляются умения и навыки по технике и тактике стрельбы из малокалиберной и пневматической винтовки и пистолета, приобретаются и закрепляются практические навыки в подготовке и регулировке оружия, навыки

по уходу за оружием. Формируются умения в участии и судействе соревнований.

В ходе специальной физической подготовки развиваются двигательные качества, которые необходимы стрелку-спортсмену.

Каждое занятие по технической подготовке предполагает вводно-организационную, основную и заключительную часть. Вводно-организационная обеспечивает подготовку оборудования и стрелкового инвентаря к предстоящему занятию, а также проведение инструктажа по мерам безопасности при обращении с оружием.

В основной части тренировочного занятия спортсмены отрабатывают технику стрельбы из малокалиберного и пневматического оружия или овладевают основами общей и специальной физической подготовки. В заключительной — подводятся итоги занятия, дается домашнее задание.

Программа предусматривает:

Таблица № 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе		Максимальное (в неделю) количество учебных		Требования по спорт. Подготовке на конец учебного года
			в начале года	в конце года	занятий	часов	
НП	1-ый год	10-13	10-12	6-8	3	6	1 юн.-3 разряды
УТ	1-ый год	12-14	8-12	6-8	3	9	3-2 разряды 2 разряд, 1 разряд
	2-ой год	13-15	6-8	5-7	3	12	
СС	1-ый год	14-16	5-6	4-5	4	16	1 кмс мс
	2-ой год	15-17	4-5	3-4	5	20	
	3-ий год	16-18	3-4	3-4	6	24	
ВСМ	1-ый год Свыше 1года	17-19 20 лет и старше	3-4 2-3	3-4 2-3	5 или 6 6	30 до 36	мс подтвер.. мсмк жел-но мсмк подтв.

Таким образом, на проведение занятий по пулевой стрельбе отводится:

НП - – 312 часов ежегодно

УТ - – 468-624 часов ежегодно

СС - – 832-1248 часов ежегодно

ВСМ - 1560 или 1872 часов ежегодно

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на год (в часах)

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы подготовки
--------------------	------------------

	НП	УТ		СС			ВСМ
	1-ыйгод	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год	3-й год	
Общая физическая подго- товка	12	12	12	12	12	12	Индивидуально для каждого из спортс- менов
Специальная физическая подготовка	50	68	78,5	96	107	118	
Технико-тактическая под- готовка	202	312,5	434	592	746,5	921	
Теоретическая подготовка	28	26,5	31	34	38	40	
Контрольные стрельбы	6	11	21	33	42	52	
Классификационные и ка- лендарные соревнования	2	7	15	32	50	68	
Контрольно-переводные испытания	2	3	2	2	3	3	
Практики: инструкторская судейская	13 7	15 13	14,5 15	18,5 12,5	25 17,5	22 12	
Медицинское обследование	по плану						
Восстановительные меро- приятия	по плану, исходя из необходимости						
Общее количество ча- сов/занятий	312 156	468 156	624 156	832 208	1040 260	1248 312	1560 или 1872 260 или312

Примечание: распределение часов по разделам подготовки для *каждого* из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом учебно-тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- учебно-тренировочные,
- спортивного совершенствования
- высшего спортивного мастерства.

На *первом этапе* обучения в группах начальной подготовки необходимо:

- формировать сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;

- способствовать усвоению сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- способствовать обеспечению разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координации движений, ловкости;
- овладевать знаниями по соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формировать навыки их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- 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 патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»;
- в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №7;
- в группах пистолетчиков - по мишеням: «белый лист» и №4, а также по мишеням: «белый лист» и №5 (подъем руки по сигналу);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований; участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов 1 юн. или 3-го взрослого разрядов;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;

- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

На *втором этапе* стрелковой подготовки в *учебно-тренировочных группах* необходимо:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значении пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение умением*, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);

- *формирование навыка* координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 2-3 - ого разрядов (первый год обучения), 2 «подтвердить» и желательно 1 разряд (второй год обучения);
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютером;

- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; показывать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе;
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 3-го и 2-го разрядов, 1 разряда (желательно);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

На *третьем этапе* стрелковой подготовки в группах *спортивного совершенствования* необходимо:

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- усвоение сведений о прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль; об окклюзии – поглощении газов металлом, его последствиях: нарушении поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия;
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1 разряда, 1 подтв. (первый год обучения), КМС (второй год обучения), МС, (третий год обучения);
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- совершенствование автономной работы указательного пальца;
- овладение альтернативными способами управления спуском;
- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;
- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»;
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов
- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренером;
- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;
- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий,

самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера (третий год обучения);

- проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

На *четвертом этапе* стрелковой подготовки в группах *высшего спортивного мастерства* необходимо:

- ознакомление с достижениями советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы; с проводимыми в стране соревнованиями среди взрослых, юниоров, юношей; с успехами одаренных молодых стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;

- совершенствование разносторонней физической подготовленности стрелков; дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости (при постоянном контроле), координированности, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;

- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;

- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок - оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5-2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительно-

го утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения на соревнованиях упражнений избранного вида оружия спортсменами, подготовленными на уровне КМС и МС;

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца;
- совершенствование альтернативных способов управления спуском;
- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий (статической работой) мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»; - дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом;
- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение нормативов, завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд обществ или ведомств, страны;
- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;
- усвоение сведений о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных планов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия для учебно-тренировочных групп;
- при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

Примерный годовой план по видам подготовки (группы начальной подготовки)

1. 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, история школы.
3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы).
8. Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).
9. Прицельные приспособления, виды, устройство.
10. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
11. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
12. Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.
13. Осечки, причины, устранение.
14. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
15. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
 - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
16. Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

17. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
18. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
19. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
20. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
21. 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» - группы винтовочников;
 - для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням;
 - условия выполнения упражнения МВ-2,
 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
22. Зачеты по теории.
23. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: подвижные игры, прогулки, ходьба; 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: - на укороченных и полной дистанциях,
 - 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 техн. подготовленности)

11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
14. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.
15. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 1-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спорт. классификация, спортивные разряды.
2. Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
5. Марки патронов и пневматических пулек.
6. Осечки, причины, устранение (повторение)
7. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической (группы винтовочников).
8. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, пневматического (группы пистолетчиков).
9. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
10. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
11. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
12. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
13. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
14. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

15.Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

16.Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.

17.Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

18.Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

19.Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

20.Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

21.Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений :МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

22.Зачеты по теории.

23.Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2.Практические занятия

1.Общефизическая подготовка: подвижные игры, ходьба, прогулки; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2.Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

3.Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»,
- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,
- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,
- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,
- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени,
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
- 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: - на укороченных и полной дистанциях,

- по белому листу и мишени,

- на «кучность» и «совмещение».

9.Расчет и внесение поправок между сериями.

10.Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по техн.подготовленности).

16.Иструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготровки для стрельбы из избранного вида оружия.

17.Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 2-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1.Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.

2.Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

3.Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).

4.Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия..

5.Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6 пневматической.

6.Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34,ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, ИЖ-35,ИЖ-ХР-30, пневматический (повторение).

7.Расчет и внесение поправок во время стрельбы.

8.Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.

9.Основные элементы техники выполнения выстрела: изготровка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.

10.Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).

11.Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

12.Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготровки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

13.Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

14.Утомление и восстановительные мероприятия.

15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

16. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет).

17. Зачеты по теории.

18. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц.

3. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6. Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

7. Совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

8. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

9. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов.

10. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

11. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

12. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

13. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

14. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

15. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

16. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.

17. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

18. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

19. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 1-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ.

2. Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования Всесоюзного уровня.

3. Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.

4. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.

5. Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической, новых моделей.

6. Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, пневматического, новых моделей.

7. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».

8. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.

9. Проверка и уточнение понимания терминов:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

10. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).

11. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

12. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.

13. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).

14. Утомление и восстановительные мероприятия.

15. Самоконтроль, его цель, необходимость.

16.Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.

17.Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.

18.Правила финальных соревнований (общие положения)

19.Зачеты по теории.

20.Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2.Практические занятия

1.Общefизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки (самостоятельно).

2.Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5.Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6.Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени № 4.

7.Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

8.Дальнейшие освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

9. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».

10.Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

11.Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

12.Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

13.Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

14.Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.

15.Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

16.Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

17. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

18. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

19. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 2-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.

2. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров.

3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах.

4. Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль.

5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).

6. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.

7. Управление спуском – альтернативные способы, обстоятельства их применения.

8. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений).

9. Уточнение знаний сути понятий:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

10. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).

11. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

12. Переключение и концентрация внимания; чувства или эмоции.

13. Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.

14. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.

15. Самоконтроль, необходимость ведения дневника.

16. Принципы построения учебно-тренировочного занятия.
17. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему.
18. Понятие о калорийности; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
19. Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
20. Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка), упражнений: МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, МП-11, МП-6, ПП-2, ПП-3 (пистолет); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.
21. Зачеты по теории.
22. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки (самостоятельно).
2. Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвиж. мишени № 4.
7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8. Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».
10. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11. Совершенствование координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
12. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
13. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.
14. Освоение альтернативных способов управления спуском.
15. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
16. Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.

17. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени.

18. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

19. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготoвки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

20. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

Примерный годoвой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 3-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх.

2. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах.

3. Окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.

4. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).

5. Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготoвка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).

6. Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).

7. Углубление знаний по вопросам:

- «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния),
- приемы управления саморегуляцией,
- овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- ознакомление с комплексным методом саморегуляции.

8. Углубление знаний по вопросам:

- «самоконтроль», необходимость ведения дневника,
- показатели общего состояния спортсмена,
- анализ результатов самоконтроля, выводы,
- при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

9. Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.

10. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.

11. Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса.

12. Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.

13 Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

14. Водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.

15. Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

16. Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка), МП-5, МП-8, МП-6, ПП-3 (пистолет), обязанности судьи-стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора.

17. Зачеты по теории.

18. Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры, ходьба, прогулки.

2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.

3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.

7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.

8. Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.

9. Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».

10. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

11. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

12. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

13. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

14. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
15. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
16. Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
17. Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.
18. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).
19. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
20. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, показ изготoвки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
21. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х - летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер должен во время заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но советником, другом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;

- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех.

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многое уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для стрелка –мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человеком отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;
- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; по-

требности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;

- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

- навыки, их формирование; привычки;

- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими – важнейшая задача воспитания характера;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна.

Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования 3-го года обучения. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколько точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

Занимающийся пулевой стрельбой должен уметь: выполнять все двигательные действия предложенные программой и сдать контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке:

Контрольно-переводные нормативы в группах начальной подготовки для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Таблица № 2

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	8 - 10	4 - 6	
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит			

от того, как медленно их выполнять)		
- кистевая динамометрия		(индивидуально)
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера
- упражнения на развитие координации		-по выбору тренера
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера
2. Специальная физическая подготовка:		
При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	в позе-изготовке «лежа»	- До 30 минут
	- в позе-изготовке «с колена»	До 15 минут
	- в позе-изготовке «стоя»	10 – 15 подъемов по 10-15сек.
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		15-20 подъемов по 8-12сек
Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2.		3-5серий, интервал 30-45сек
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке « лежа»	до 15-ти секунд
	- в позе-изготовке «с колена»	от 5-ти до 8-ми секунд
	- в позе-изготовке «стоя»	от 5-ти до 8-ми секунд
	- из пистолетата по мишени № 4	до 10-ти секунд
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 3 -5 секунд
3.Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы «лежа» (для всех)	Выполнение упражнения.МВ-2 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение 2-х серий по 5 в. на 25 м по мишени № 7, оценка по кучности	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 25 м, миш. № 7, без оценки рез-та	
- пистолет – стрельба без учета времени	Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов, дист.15 м., миш. № 4, оценка по кучности	
- пистолет – без патрона	Выполнение 3-х с. из 5-ти тех.правильных подъемов по условиям упр. МП-2, дист. 15 м	
4.Теоретическая подготовка		
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения	Знать, выполнять	
характеристика, основные части винтовок СМ-2 (все группы)	- знать,показать,рассказать	
- характеристика, основные части пистолета МЦМ	знать,показать,рассказать	
- характеристика, основные части пневматических винтовок: ГДР , Файнвекрбау-300, ИЖ -	знать,показать,рассказать	
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка)	рассказать, показать	
- определение СТП, размеры габаритов на мишенях: №№ 7,4, «цена» «щелчка» на м/к винт., пистолете МЦМ, пневматических винтовках, ФВБ -300, расчет поправок	внесение рассказать, рассчитать, внести поправки	
- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение	рассказать, показать	
- явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные	знать, рассказать	
- основные элементы техники выполнения выстрела	рассказать, объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «	понимать, насколько важно	

районе колебаний»	выполнять выстрел, контролировать свои мысли и действия
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)	
- внимание его значение для стрелка, виды	понимать
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)	понимать
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя	знать, выполнять
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- выполнять обязанности дежурного, показывать, замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять	знать, выполнять
Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера	знать обязанности, выполнять

Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения для зачисления в группы 2-го года этого этапа.

Таблица №3

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:		
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	10 – 12	6 – 8
- медленное приседание и возвращение в исходное положение	(кол-во раз – оно зависит от того, сколь медленно их выполнять)	
- кистевая динамометрия	(индивидуально)	
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости	- по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:		
Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	- в позе-изготовке «лежа»	от 45 до 60 минут
	- в позе-изготовке «с колена»	до 25 минут
	- в позе-изготовке «стоя» м/к винтовка	от 30 до 45 минут
	- в позе-изготовке «стоя» пневм. винтовка	от 40 до 60 минут
Удержание спортивного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4	до 45 минут, с интервалами	
Выполнение серий подъемов спортивного пистолета – появляющаяся мишень	6-8 серий, интервал 30-45сек.	

Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9		до 45 минут, с интервалами
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела	- в позе-изготовка «лежа»	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требованиями
	- в позе-изготовка «с колена»	
	- в позе-изготовка «стоя» м/к винтовка	
	- в позе-изготовка «стоя» пневматическая.винтовка	
	- из пистолета по мишени № 4	от 10 до 20 секунд
	- из пистолета по появляющейся мишени	каждый выстрел серии 4-5 сек.
	- из пневм. пистолета по мишени № 9	от 10 до 15 секунд
3.Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения МВ-8 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 50 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 50 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований	
- спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-4 по условиям соревнований Выполнение упражнения МП-2 по условиям соревнований	
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-1 по условиям соревнований	
4.Теоретическая подготовка		
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения	знать, выполнять	
- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов	знать, рассказать	
- характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической - характеристика, основные части пистолетов - характеристика, основные части пневматических винтовок	рассказать, перечислить, показать	
- прицельные приспособления на пистолетах	рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки	
- устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение)	рассказать, показать	
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		

- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	ли и действия, уметь выполнять
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- свойства внимания: объем и распределение	знать, выполнять
- один из видов представлений - двигательные представления (идеомоторика)	знать, совершенствовать
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)	знать, выполнять
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики	знать, выполнять
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет); обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт, показать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве показчика, контролера - знание обязанностей помощника судьи линии мишеней	выполнять

Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения для зачисления в группу 1-го года обучения на этапе спортивного совершенствования.

Таблица №4

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		12 - 14	7 - 9
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от того, как медленно их выполнять)			
- кистевая динамометрия		(индивидуально)	
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации		-по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости		- по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:			
Длительное нахождение в изготровке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	в позе-изготровке «лежа»	- от 1 ч. до 1 ч.20 мин. с отдыхом	
	- в позе-изготровке «с колена»	от 40 минут до 1 ч. с отдыхом	

	- в позе-изготовке «стоя» м/к	от 45 минут до 1 ч..
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка	от 1 ч. до 1ч.15 минут
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		от 45 мин.до 1 ч. с интервалами
Выполнение серий подъемов руки с оружием, мишень № 5.		10-12 серий с интервалами
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9		от 1 ч. до 1ч.15минут
Удержание произвольного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		от 30 до 45 мин. с интервалами
Выполнение серий подъема скоростного пистолета и переноса с мишени на мишень – появляющиеся мишени (упражнения: МП-7, МП-8)		8-10 серий с интервалами
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке « лежа»	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью
	- в позе-изготовке «с колена»	
	- в позе-изготовке «стоя»	
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка	
	- из пистолетата по мишени № 4	15-25 секунд
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 4 -5 секунд
	- из пистолета по появляющимся мишеням	10 - 15 секунд каждой из серий
	-из пневматического пистолета	12 – 15 секунд
	- из произвольного пистолета	10 – 15 секунд
3.Техническая подготовка		
- поза-изготовке для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения.МВ-9 по условиям соревнований	
- поза-изготовке для стрельбы «с колена»	Выполнение упражнения МВ-5 по условиям соревнований	
- поза-изготовке для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения МВ-5 по условиям соревнований	
	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований	
- спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-5 по условиям соревнований	
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-2 по условиям соревнований	
- произвольный пистолет	Выполнение 2-х серий на кучность без ограничения времени (возможно на несколько укороченной дистанции)	
- скоростной пистолет	Выполнение нескольких серий без ограничения времени	

4. Теоретическая подготовка	
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения	знать, выполнять
- движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия	знать, рассказать
- характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, Урал - 6 пневматической - характеристика, основные части пистолетов - характеристика, основные части пневматических винтовок	рассказать, перечислить, показать
- прицельные приспособления на пистолетах	рассказать, показать
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- законы распределение внимания	знать, выполнять
- условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика)	постоянно совершенствоваться
- воля, ее проявление в чертах характера	четко знать
- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)	знать
- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия	знать, выполнять
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора	знать, применять
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка); упражнений: МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет); обязанности участника соревнований, показчика, контролера, помощника судьи линии мишеней	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-подготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве показчика, контролера	выполнять

знание обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня	
---	--

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования
1-го года обучения для зачисления в группы СС 2 года обучения.**

Таблица №5

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки
1.Общая физическая подготовка:		
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		15 - 18 7 - 9
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от того, как медленно их выполнять)		
- кистевая динамометрия		(индивидуально)
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера
- упражнения на развитие координации		-по выбору тренера
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера
- упражнения на развитие статической выносливости		- по выбору тренера
2. Специальная физическая подготовка:		
Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	в позе-изготовке «лежа»	- от 1 ч. до 1 ч.20 мин.
	- в позе-изготовке «с колена»	от 50 минут до 1 ч.
	- в позе-изготовке «стоя» м/к	от 1 ч. до 1 ч.15 мин.
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка	от 1 ч. до 1ч.30 минут
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4 (упражнение МП-5 – первая половина)		от 1 ч. до 1ч.15 с интервалами
Выполнение серий подъемов руки с оружием, мишень № 5. (упражнение МП-5 – вторая половина)		12-15 серий с интервалами
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9		от 1 ч. до 1ч.30 минут
Удержание произвольного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		от 50 минут до 1ч.10 минут
Выполнение серий подъема скоростного пистолета и переноса с мишени на мишень – появляющиеся мишени (упражнения: МП-7, МП-8)		12-20 серий с интервалами
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке « лежа»	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требованиями
	- в позе-изготовке «с колена»	
	- в позе-изготовке «стоя»	
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка	
	- из пистолетата по мишени № 4	20-30 секунд
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 4 -5 секунд
	- из пистолета по появляющимся мишеням	15-20 секунд - каждая из серий
	-из пневматического пистолета	15 – 20 секунд

	- из произвольного пистолета	15 – 20 секунд
3.Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения.МВ-9 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение упражнения МВ-5 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения МВ-5 по условиям соревнований	
	Выполнение упражнения ВП-4 по условиям соревнований	
- спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-5 по условиям соревнований	
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-2 по условиям соревнований	
- произвольный пистолет	Выполнение упражнения МП-3 по условиям соревнований	
- скоростной пистолет	Выполнение упражнений: МП-7 по условиям соревнований	
4.Теоретическая подготовка		
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма	знать, выполнять	
- прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические	знать, рассказать	
- характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, Урал - 6 пневматической (новые модели) - характеристика, основные части пистолетов - характеристика, основные части пневматических винтовок (новые модели)	рассказать, перечислить, показать	
- прицельные приспособления на пистолетах	рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки	
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него		
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)		
- законы распределение внимания	твердо знать, применять	
- совершенствование двигательного-мышечных представлений (идеомоторика)	знать, применять	
- волевые качества человека, условия воспитания воли	знать, выполнять	
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния	твердо знать, применять	

- утомление и переутомление, восстановительные мероприятия, самоконтроль, его цель и необходимость сделать свою строчку	знать, выполнять
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера	знать, выполнять
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), упражнения: МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет) обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-за готовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве контролера - выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора	выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования
2-го года обучения для зачисления в группы СС 3 года обучения.**

Таблица №6

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		19 - 24	9 - 11
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от того, как медленно их выполнять)			
- кистевая динамометрия		(индивидуально)	
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации		-по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости		- по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:			
Длительное нахождение в изгойке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	в позе-изгойке «лежа»	- от 1 ч. до 1 ч.30 мин.	
	- в позе-изгойке «с колена»	- от 1 ч. до 1 ч.30 мин.	
	- в позе-изгойке «стоя» м/к	от 1 ч. до 1 ч.30 мин.	
	- в позе-изгойке «стоя» пнев.винтовка	от 1 ч.15 минут до 1ч.45 минут	
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4 (упражнение МП-5 – первая половина)		от 1ч.15 минут до 1ч.30 минут	

Выполнение серий подъемов руки с оружием, мишень № 5. (упражнение МП-5 – вторая половина)		16-20 серий с интервалами и более
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9		от 1ч.15 минут до 1ч.45 минут
Удержание произвольного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		от 1 ч.15 минут до 1ч.45 минут
Выполнение серий подъема скоростного пистолета и переноса с мишени на мишень – появляющиеся мишени (упражнения: МП-7, МП-8)		16-20 серий с интервалами
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке « лежа»	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требованиями
	- в позе-изготовке «с колена»	
	- в позе-изготовке «стоя»	
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка	
	- из пистолетата по мишени № 4	20-30 секунд
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 4 -5 секунд
	- из пистолета по появляющимся мишеням	15-20 секунд - каждая из серий
	-из пневматического пистолета	20 – 25 секунд
	- из произвольного пистолета	20 – 25 секунд
	- из скор.пистолета	20-25 секунд - каждая из серий
3.Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения.МВ-9 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение упражнения МВ-5, МВ-6 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения МВ-5, МВ-6 по условиям соревнований Выполнение упражнения ВП-4, ВП-6 по условиям соревнований	
- спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-5 по условиям соревнований	
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-2, ПП-3 по условиям соревнований	
- произвольный пистолет	Выполнение упражнения МП-3, МП-11 по условиям соревнований	
- скоростной пистолет	Выполнение упражнений: МП-7, МП-8 по условиям соревнований	
4.Теоретическая подготовка		
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма		знать, выполнять
траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль		знать, рассказать
- характеристика, основные части винтовок: новые модели		рассказать, пере-

- характеристика, основные части новых моделей пистолетов - характеристика, основные части пневматических винтовок (новые модели)	числить, показать
- прицельные приспособления на пистолетах	рассказать, показать
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- переключение и концентрация внимания	Знать, выполнять
- темперамент – индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности	знать, выполнять
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния	твердо знать, применять
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления - самоконтроль, необходимость ведения дневника	знать, выполнять
- влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему; понятие о калорийности, усвояемости пищи, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера	знать, контролировать
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка), упражнений: МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, МП-11, ПП-2, ПП-3 (пистолет), обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-готовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве контролера - выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования
3-го года обучения для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.**

Таблица №7

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мальчики/Девочки	
1.Общая физическая подготовка:			
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		24-30	12-14
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от того, как медленно их выполнять)			
- кистевая динамометрия		(индивидуально)	
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации		-по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости		- по выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка:			
Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	в позе-изготовке «лежа»	- от 1 ч. до 1 ч.30 мин.	
	- в позе-изготовке «с колена»	- от 1 ч. до 1 ч.30 мин.	
	- в позе-изготовке «стоя» м/к	от 1 ч.15 мин. до 1 ч.45 мин.	
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка	от 1 ч.15 минут до 1ч.45 минут	
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4 (упражнение МП-5 – первая половина)		от 1ч.15 минут до 1ч.45 минут	
Выполнение серий подъемов руки с оружием, мишень № 5. (упражнение МП-5 – вторая половина)		16-20 серий с интервалами и более	
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9		от 1ч.15 минут до 1ч.45 минут	
Удержание произвольного пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		от 1 ч.15 минут до 1ч.45 минут	
Выполнение серий подъема скоростного пистолета и переноса с мишени на мишень – появляющиеся мишени (упражнения: МП-7, МП-8)		20-24 серии с интервалами	
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке « лежа»	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требованиями	
	- в позе-изготовке «с колена»		
	- в позе-изготовке «стоя»		
	- в позе-изготовке «стоя» пнев.винтовка		
	- из пистолетата по мишени № 4	20-30 секунд	
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 5 -7 секунд	
	-из пневматического пистолета	20 – 30 секунд	
	- из произвольного пистолета	20 – 30 секунд	
	- из скор.пистолета	20-25 секунд - каждая из	

		серий
3.Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения.МВ-9 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение упражнения МВ-5, МВ-6 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения МВ-5, МВ-6 по условиям соревнований Выполнение упражнения ВП-4, ВП-6 по условиям соревнований	
- спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-5 по условиям соревнований	
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-2, ПП-3 по условиям соревнований	
- произвольный пистолет	Выполнение упражнения МП-3, МП-11, МП-:6 по условиям соревнований	
- скоростной пистолет	Выполнение упражнений: МП-8 по условиям соревнований	
4.Теоретическая подготовка		
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма	знать, выполнять	
- окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия	знать, рассказать	
- характеристика, основные части винтовок: новые модели - характеристика, основные части новых моделей пистолетов - характеристика, основные части пневматических винтовок (новые модели)	рассказать, перечислить, показать	
- прицельные приспособления на пистолетах	рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки	
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него		
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)		
- углубление знаний о внимании, воле, их воспитании	Знать, выполнять	
- чувства или эмоции, саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния	твердо знать, применять	
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления - самоконтроль, необходимость ведения дневника	знать, выполнять	
- совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных за-	знать, контролировать	

нениях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение); вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера	
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка), упражнений: МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, МП-11, ПП-2, ПП-3 (пистолет), обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять
5. Инструкторская практика	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт; уметь показывать из-подготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
6. Судейская практика	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять

Материально-техническая база для занятий пулевой стрельбой:

1. Винтовки пневматические типа Haenel Suhl 312, Feinwerkbau 300 (для начальной подготовки), Walther lg 300 xt (для спортивного совершенствования); пистолеты пневматические типа
2. Пули калибра 4,5 мм;
3. Винтовки малокалиберные типа см-2, би-6, урал-2 (для начальной подготовки), стандарт-150, урал-6-1 (для спортивного совершенствования); пистолеты малокалиберные типа
4. Патроны спортивные калибра 5,6 мм;
5. Мишени № 3, 4, 5, 7, 8, 9;
6. Щиты для мишеней, установки для мишеней (10, 25, 50 м);
7. маты
8. набор для чистки оружия
9. скакалки

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1991.-142 с.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
4. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
5. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневма-

- тического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998
6. Жилина М. .Я. Методика тренировки стрелка спортсмена.- М., 1986,- 170 с,
 7. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка спортсмена.- М., Изд. ДОСААФ СССР, 1977- 206 с,
 8. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе.- М.: ДОСААФ, 1989.- пл.7ис.
 9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
 10. Михайлов Л.Е. Семеновых И.Е. Спортивное оружие.- Ижевск, 1989.- 205 с.
 11. Михайлов Б.Е. Федорцев В.Б. Вопросы техники пулевой спортивной стрельбы.-М.: ДОСААФ, 1987.-61 с.
 12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма –М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
 13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1988
 14. Прохорова И.В. Шептикин С.А. Шаповалов СИ. Физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни - Волгоград: ВГАФК, 1998.-70 с. Учебное пособие для педагогических институтов
 15. Пулевая стрельба В.А.Кинль М. Просвещение. 1989г.
 16. Пулевая стрельба, программа под редакцией Насоновой А.А.
 17. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
 18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.
 19. Стрелковый спорт. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1995.-88с,
 20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.
 21. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
 22. Шпак М.П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. » М.: ДОСААФ» 1989.- 72 с.