

Принята
на заседании педагогического Совета
протокол №4

«19» марта 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B3C644BC5F6528BE604D111FC77696
Владелец: Ширнина Елена Викторовна
Действителен: с 14.03.2025 до 07.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР
«Снайпер» г. Юрга им. А.С. Суняйкина»

Е.В. Ширнина
приказ от 20-го 03-2025 №48



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

(Минимальный возраст для начала занятий - 9 лет)

(Срок реализации – до 1 года)

Разработчики программы:

Чудинова Н. В – тренер-преподаватель

Сартакова К.И. -инструктор-методист

Юрга

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.2	Характеристика пулевой стрельбы.....	5
2.	Организация т учебно-тренировочного процесса.....	6
2.1	Годовой учебный план. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы по пулевой стрельбе	6
3.	Учебный план учебно- тренировочной нагрузки.....	6
3.1	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта пулевая стрельба	6
3.2	Медицинские, возрастные и психофизиологические требования	7
3.3	Материально-техническое обеспечение	7
3.4	Комплектование учебных групп, организация работы школы	8
4.	Методическая часть.....	9
4.1	Организация врачебно-педагогического контроля.....	10
4.2	Структура годичного цикла	10
4.3	Теоретическая подготовка.....	12
4.4	Дополнительные темы теоретических занятий.....	12
4.5	Общая физическая подготовка.....	15
5.	Системы контроля и зачетные требования.....	15
6.	Список литературы.....	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация и введение в спортивной школе спортивно-оздоровительной работы помогает решить задачу по привлечению к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные категории граждан, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса стрелков.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта обучающихся;
- подготовка обучающихся, к приему нормативов ВФСК «ГТО».

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации умений и навыков, полученных воспитанниками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

Цель программы:

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

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к

занятиям пулевой стрельбой (как мальчиков, так и девочек);

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обучение основным техническим приёмам стрельбы;
- развитие физических качеств, присущих стрелку;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной) ловкости скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок.

Программа непосредственно связана с развитием пулевой стрельбы как вида спорта, формированием здорового образа жизни и направлена на воспитательный, и спортивно-оздоровительный характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами. Данная программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы весь период.

Ожидаемый результат. Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из пневматического оружия. Формирование интереса к регулярным занятиям по пулевой стрельбе. Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня. Обеспечение приема нормативов ВФСК «ГТО» на знаки отличия.

техника, но и умение владеть собственными эмоциями. Спортсмен должен быть хорошо натренирован, обладать высокими моральными качествами и психологической устойчивостью в экстремальных ситуациях для преодоления негативных эмоций и явлений. Пулевая стрельба - спорт, в котором нужно вести борьбу с самим собой.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1 Годовой учебный план

Наполняемость групп и режим учебно- тренировочной работы по пулевой стрельбе

Таблица

Периоды занятий	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
1 год	9	8	15	до 4	Выполнение нормативов ОФП

3. Учебный план учебно-тренировочной нагрузки на (36 нед.)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы
1	Общая физическая подготовка	76-97
2	Специальная физическая подготовка	40-52
3	Техническая подготовка	17-22
4	Контрольные испытания	2-4
	Итого часов	144

3.1 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) весь период	
Общая физическая подготовка (%)	53-68
Специальная физическая подготовка (%)	28-36
Техническая подготовка (%)	12-15
Контрольные испытания(%)	2-4

3.2 МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед школой - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего на отделение пулевой стрельбы.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

В спортивно - оздоровительных группах решаются следующие задачи:

ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для обучающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется педиатром детской поликлиники, врачами кабинета врачебного контроля. На каждого спортсмена заполняется врачебно- контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований.

3.3 Материально-техническое обеспечение для организации занятий по пулевой стрельбе

Материально-техническое обеспечение включает оборудование и спортивный инвентарь, необходимыми для проведения занятий, минимально допустимый перечень печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Печатные пособия:

Плакаты (в соответствии с программой обучения):

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием во время проведения стрельб;
- техника стрельбы (пневматическое оружие): изготовка для стрельбы сидя с опорой со стола, стоя с опорой на стойке, стоя без опоры, ориентация и проверка наводки, прицеливание, практические трудности при прицеливании, дыхание, управление дыханием, спуск курка, управление спуском курка, основы летнего выстрела, спортивные винтовки, спортивные пистолеты, внутренняя и внешняя баллистика.

3.4 Комплектование групп, организация работы школы

Спортивно-оздоровительные группы спортивной школы пулевой стрельбы комплектуются из учащихся общеобразовательных школ, школ- интернатов, средних специальных учебных заведений.

Учебный год начинается 1-го сентября. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы. при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. Занятия проводятся по

спортивно-оздоровительной программе, рассчитанной на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В конце учебного года обучающиеся согласно годовому плану сдают контрольные нормативы.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительная работа.

Задачи и преимущественная направленность занятий:

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

Оценивание результатов.

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивным оружием;
- перед началом и после проведения стрельб, с помощью лески проводить чистку канала ствола;
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность»;
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- уметь определять среднюю точку попадания (СТП);
- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;

Задачи спортивно-оздоровительной группы по пулевой стрельбе:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой

стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тире, формирование навыков их выполнения;

- изучение материальной части оружия избранного вида стрельбы;

- изучение устройства патронов;

- ознакомление с явлением «выстрел», взрыв;

- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

- освоение стрельбы в положении сидя с опорой, стоя с упора, стоя без опоры;

- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания, «не совмещение», «совмещение», овладение навыками расчёта поправок и их внесения;

- общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела;

- понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патронов во второй половине учебного года.

4.1 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

Обучающиеся должны иметь медицинский допуск врача-педиатра.

4.2 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Примерный годовой план по видам подготовки

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3. 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. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение».
8. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

9. Осечки, причины, устранение.
10. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
11. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «жданный - неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
 - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
12. Работа без пули: ее суть, цель, значение.
13. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
14. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
15. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
16. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
17. Зачеты по теории.
18. Подведение итогов тренировок в течение учебно-тренировочного (учебного) года.

Практические занятия

Общая физическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).

1. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - подготовка для стрельбы с применением упора,
 - управление спуском (плавность, «неожиданность»),
 - дыхание.
2. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пули и с пулей).
3. Совершенствование устойчивости - увеличение учебно-тренировочной нагрузки (работа без пули и с пулей).
4. Выполнение выстрелов без пули и с пулей (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
5. Выполнение выстрелов без пули и с пулей - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
6. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,
 - по белому листу и мишени,
 - на «кучность» и совмещение.
7. Расчет и внесение поправок.
8. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

9. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»(укороченные дистанции, выстрелы без пули и с пулей).

4.3 Теоретическая подготовка

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

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

- > Физическая культура и спорт.
- > Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.
- > Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
- > Основы безопасности дорожного движения.
- > Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.
- > Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- > Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- > Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

4.4 Техническая подготовка

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

Основные техники выполнения выстрела

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

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

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на

спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;

- выполнение «выстрела» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи оружия и звука выстрела;

- неукоснительное соблюдение принципа - «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание. выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) ещё одну очень вредную ошибку - «дёргание».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить.

Закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени №7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени №8 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №8;
- стрельба на совмещение, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельбы с корректировкой и само корректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков

выполнения выстрела.

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

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки». Расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле оружия определённой модели;
- стрельбы на «совмещение» с расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся

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

4.5 Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок, которое влечёт за собой «дёргание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматического оружия;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещённости, направления и порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматического оружия;
- практика судейства.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основные показатели выполнения программных требований:

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

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в спортивно-оздоровительной группе по пулевой стрельбе.

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Развиваемое физическое качество	Удержание пистолета в позе изготопке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе изготопке (не менее 1 мин. 50 сек.)
	Удержание оружия в позе изготопки для стрельбы «лёжа» (не менее 12 мин.)	Удержание оружия в позе изготопки для стрельбы «лёжа» (не менее 10 мин.)
	Бег на 500 м (не более 3 мин. 10с.)	Бег на 500 м (не более 3 мин. 20с.)
	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Гибкость	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.);	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7с.)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

Виды подготовки и контрольные упражнения		Нормативы
Техническая подготовка		
Поза - изготопки для стрельбы сидя с упора (за столом)		Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов на 10 м. по мишени № П, оценка по кучности стрельбы.
Поза — изготопки для стрельбы стоя с упора (стойка)		Выполнение технически правильных 5 выстрелов, дистанция 10 м, мишень № П без оценки результата.
Поза - изготопки для стрельбы «стоя»		Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований
Теоретическая подготовка		Нормативы
Меры безопасности при проведении стрельб. их соблюдение		знать. выполнять

Определение СТП, размеры габаритов на мишенях, «цена» «щелчка» на прицелах пневматических винтовок, расчёт поправок, внесение поправок	рассказать, рассчитать, внести поправки
Устройство пули, осечки, причины	рассказать, показать
Явление «выстрел»	знать, рассказать
Основные элементы техники выполнения выстрела	рассказать, объяснить
«Район колебаний», необходимость выполнения выстрела, «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	понимать насколько важно
Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия
При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	

Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК,
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК - М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке, ФИИС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе - М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - М., изд.-полиграф. фирма «Лица», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. - Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв. ССР, 1984.
14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации - Минск.: БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков - Л., 1957.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.
19. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.
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, 1995.204
22. Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР - М., Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, 1998.
23. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. - М.: ЗАО «СпортАкадемПресс»