

**«Средняя общеобразовательная школа №8»**

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
на заседании Педагогического совета  
«СОШ№8»

«29»сентября2024г.  
протокол от «29 » августа 2024г.  
№ 14

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ

МБОУ «СОШ№8»  
приказ от 3.09.2024

№234



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Снайпер»**

**Возраст: 8-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик: Кожухов Максим Витальевич  
Педагог дополнительного образования**

**Новомосковск, 2024**

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план (по годам)	5
3. Содержание изучаемой программы (по годам)	8
4. Необходимое оборудование	20
5. Методическое обеспечение программы	21
6. Список литературы	22
7. Приложения	24

## Пояснительная записка

Программа рассчитана на три года обучения, составлена из расчета 117 часов за один год обучения при 3-х часах занятий в неделю. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12-ти до 18-ти лет и имеет физкультурно-спортивную направленность, 72 часа в год.

Если возраст новичка не совпадает с уровнем обучения, то он занимается по программе первого года обучения и формируется группа данного возраста.

Актуальностью программы является формирование гражданской позиции, гармоничное развитие ребенка. Акцент на стрелковую подготовку дает практические навыки в сегодняшней сложившейся социальной обстановке в нашей стране. Занятия стрельбой помогают вырабатывать у подростка умение достигать цели, совершенствование знаний истории своей страны, истории спорта своего края. Это направление на патриотическое воспитание подростков, ведь имея практические навыки, получаемые при изучении данной программы, занимающиеся, достигая призывного возраста, становятся более подготовленными морально, физически и теоретически.

Целью данной программы является:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и к спорту вообще и к стрелковому спорту в частности, а также укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся и разносторонней общей физической подготовки обучающихся.

Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера:

- укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня общей физической подготовки и работоспособности занимающихся;
- раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей, их адаптация к современным условиям нашей жизни;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их исполнения до автоматизма;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Особенностью данной программы является то, что в отдельный раздел выделены проблемы повышения уровня общей физической подготовки, ее значения и места в многолетнем учебно-тренировочном процессе, а также включен раздел «Стрельба», так как это позволяет занимающимся вырабатывать, помимо общефизических качеств, и такие качества, присущие стрелковому спорту как целеустремленность, выдержка, дисциплинированность. Более полно представлен практический материал для совершенствования физических качеств, шире освещен вопрос построения разминки с учетом специфики стрелковой подготовки, военно-патриотической работа, что необходимо при поступлении в высшие военные учреждения и для прохождения службы в рядах вооруженных сил.

В разделах «Морально-волевая подготовка» и «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут педагогам и тренерам, а также спортсменам в подготовке и выступлениях на ответственных соревнованиях (см. Приложения).

#### Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня общей физической подготовки;
2. Освоение базовых основ в стрелковой подготовке;
3. Разностороннее, гармоничное развитие занимающихся;
4. Участие в спортивных праздниках и соревнованиях;
5. Выполнение контрольных нормативов и спортивных разрядов по общей физической и стрелковой подготовке.

#### Способы определения результативности занятий:

1. Тестирование теоретических знаний;
2. Анкетирование;
3. Проведение функционального тестирования.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Техника безопасности на занятиях	1,5		1,5
2	Физическая культура и спорт. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.	1.0		1.0
3	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	2,0		2,0
4	Техническая подготовка	0.5	13.5	14.0
5	Физическая подготовка	3.5	31.5	35.0
6	Общеразвивающие упражнения: - строевые упражнения - стрейчинг		14.0	14.0
7	Морально-волевая подготовка	3.0		3.0
8	Психологическая подготовка	2,0		2,0
9	Тактическая подготовка	3.5		3.5
10	Проведение функционального тестирования		2,0	2,0
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Техника безопасности на занятиях	2,5		2,5
2	Физическая культура и спорт. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.	1,5		1,5
3	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	1,5		1,5
4	Техническая подготовка	3	19	22
5	Физическая подготовка	8	44	52
6	Общеразвивающие упражнения: - строевые упражнения - стрейчинг		22,5	22,5
7	Морально-волевая подготовка	5		5
8	Психологическая подготовка	2,5		2,5
9	Тактическая подготовка	5		5
10	Проведение функционального тестирования		2,5	2,5
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Техника безопасности на занятиях	2,5		2,5
2	Баллистика. Траектория	4		4
3	Оружие, боеприпасы и снаряжение	4		4
4	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	2,5		2,5
5	Техническая подготовка	1,5	30	31,5
6	Общеразвивающие упражнения - строевые упражнения - стрейчинг		45	45
7	Морально-волевая подготовка	10		10
8	Психологическая подготовка	1,5	6	7,5
9	Тактическая подготовка	7,5		7,5
10	Проведение функционального тестирования		2,5	2,5
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

## **Теоретическая часть первого года обучения**

### Тема № 1. Техника безопасности на занятиях (1,5 часа).

- 1.1. Правила поведения при обращении с пневматическим оружием.
- 1.2. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки.

### Тема № 2. Физическая культура и спорт. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы (1.0 часа).

2.1. Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.

2.2. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций.

2.3. Возникновение стрелкового спорта. Появление пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания.

2.4. Стрелковый спорт в России с 1900 года и по настоящее время. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне.

2.5. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны, большой роли физической культуры и спорта.

### Тема № 3. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки (2,0 часа).

3.1. Общие сведения о личной гигиене: уход за телом, гигиена одежды и обуви повседневной и спортивной. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма, правила их применения. Режим тренировки и отдыха.

3.2. Основные принципы построения рационального питания. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов.

3.3. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение).

3.4. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях ОФП с элементами пулевой стрельбы.

3.5. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков.



Тема № 4. Техническая подготовка . (0.5 часа).

4.1. Основы техники выполнения выстрела.

4.2. Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе.

Тема № 5. Физическая подготовка . (3.5 часов).

5.1. Средства физической подготовки:

Цель – способствовать приобретению необходимых двигательных возможностей:

- развитие мышечной системы, выносливости к большим статическим нагрузкам;
- расслабление различных групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокая работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

5.2. Общая физическая подготовка(ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма занимающегося;
- повышение необходимых физических качеств, устранение недостатков развития;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изгойке при выполнении стрелковых упражнений;
- активный отдых для центральной нервной системы.

5.3. *Специальная физическая подготовка (СФП)* необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Задачи СФП.

5.4. Физические качества, их развитие и совершенствование.

Тема № 7. Морально-волевая подготовка. (3 часа).

7.1. *Морально-волевая* подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является *воспитание моральных сторон личности* спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки.

7.2. *Волевая подготовка* – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте.

#### Тема № 8. Психологическая подготовка. (2,0 часа).

Основные задачи психологической подготовки: готовность к тренировочной и соревновательной работе, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Саморегуляция – это процесс произвольного изменения психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

#### Тема № 9. Тактическая подготовка. (3.5 часа).

9.1. *Тактическая подготовка* – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах.

### **Практическая часть первого года обучения.**

#### Тема № 4. Техническая подготовка. (13.5 часа).

- 4.1. Основы техники выполнения выстрела.
- 4.2. Практическое выполнение выстрела из винтовки.
- 4.3. Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «лежа», «сидя».
- 4.4. Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «стоя».
- 4.5. Выполнение выстрела из пневматического пистолета.

#### Тема № 5. Физическая подготовка. (31.5 часа).

- 5.1. Упражнения на развитие силовой выносливости.
- 5.2. Упражнения на развитие быстроты.
- 5.3. Упражнения на развитие координации и равновесия.
- 5.4. Упражнения на развитие ловкости.
- 5.5. Общеразвивающие упражнения:
  - упражнения для мышц кисти и пальцев;
  - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища.

Тема № 6. Общеразвивающие упражнения. (14,0 часов).

6.1. Упражнения для мышц кисти и пальцев.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для ног и тазового пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Строевые упражнения.

Стрейчинг

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

Тема № 10. Проведение функционального тестирования. (2,0 часа).

10.1. Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса:

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.

10.2. Тест на гибкость:

Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.

10.3. Тест на меткость:

Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки в течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.

## **Теоретическая часть второго года обучения**

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях. (2,5 часа).

1.1. Правила поведения при обращении с пневматическим оружием.

1.2. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки

Тема № 2. Физическая культура и спорт. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы. (1,5 часа).

2.1. История стрелкового спорта в Тульской области и в городе Новомосковске.

2.2. Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.

2.3. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций.

2.4. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

2.5. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

2.6. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

### Тема № 3. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки. (1,5 часа).

3.1. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня спортсмена. Режим тренировки отдыха.

3.2. Гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения.

3.3. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, их разнообразие. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния спортсмена, следующее за приемом пищи, некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

3.4. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

### Тема № 4. Техническая подготовка. (3 часа).

4.1. Техника выполнения выстрела.

4.2. Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства.

### Тема № 5. Физическая подготовка. (8 часов).

5.1. Физическая подготовка как одна из неотъемлемых частей общей стрелковой подготовки.

5.2. Средства физической подготовки.

5.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

5.4. Физические качества, их развитие и совершенствование.

### Тема № 7. Морально-волевая подготовка. (5 часов).

7.1. Морально-волевая подготовка направлена на формирование трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам,

дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

7.2. *Волевая подготовка* – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте.

Тема № 8. Психологическая подготовка. (2,5 часа).

8.1. Свойства внимания.

8.2. Саморегуляция.

Тема № 9. Тактическая подготовка. (5 часов).

9.1 Принципы и рациональные формы тактики.

## **Практическая часть второго года обучения.**

Тема № 4. Техническая подготовка. (19 часов).

4.1. Основы техники выполнения выстрела.

4.2. Практическое выполнение выстрела из винтовки (упр. ВП -1,2).

4.3. Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «лежа», «сидя».

4.4. Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «стоя» (упр. ВП -2,4).

4.5. Выполнение выстрела из пневматического пистолета (упр. ПП -1,2).

Тема № 5. Физическая подготовка. (44 часа).

5.1. Упражнения на развитие силовой выносливости.

5.2. Упражнения на развитие быстроты.

5.3. Упражнения на развитие координации и равновесия.

5.4. Упражнения на развитие ловкости.

5.5. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для мышц кисти и пальцев;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища.

Тема № 6. Общеразвивающие упражнения. (22,5 часа).

6.1. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы:

- упражнения для мышц кисти и пальцев;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи;

- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на развитие координации и равновесия;
- строевые упражнения;
- стрейчинг.

Тема № 10. Проведение функционального тестирования. (2,5 часа).

10.1. Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса:

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.

10.2. Тест на гибкость:

Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.

10.3. Тест на меткость:

Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки в течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.

## **Теоретическая часть третьего года обучения**

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях. (2,5 часа).

- 1.1. Правила поведения при обращении с пневматическим оружием.
- 1.2. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки

Тема № 2. Баллистика. Траектория. (4 часа).

2.1. Баллистика – наука и движения снаряда в канале огнестрельного оружия, вне него, при полете.

*Внутренняя баллистика* изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле.

*Внешняя баллистика* освещает движение пули в воздухе при полете, основывается на законах механики.

Тема № 3. Оружие, боеприпасы и снаряжение. (4 часа).

- 3.1. Заводы-изготовители оружия.
- 3.2. Сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе, устройство взаимодействия частей.
- 3.3. Последовательность разборки и сборки оружия.
- 3.4. Прицельные приспособления – прицелы и мушки.
- 3.5. Укладка стволов, отбор оружия, отладка и индивидуальная подгонка оружия.
- 3.6. Характерные неисправности оружия и их устранения.
- 3.7. Патроны, их различия и особенности.

### 3.8. Стрелковая одежда винтовочника и пистолетчика.

#### Тема № 4. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки. (2,5 часа).

4.1. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обливание, обтирание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена.

4.2. Правила их применения, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, умение избегать переохлаждение организма.

#### Тема № 5. Техническая подготовка. (1,5 часа).

5.1. Понятие «Кучность»

5.2. Средняя точка попадания (СТП). Определение СТП. Величина смещения СТП.

#### Тема № 7. Морально-волевая подготовка (10 часов).

7.1. Развитие смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

7.2. Мотивационная составляющая в спорте.

7.3. Определение наиболее вероятных источников напряжения и волнения при подготовке к ответственным стартам.

#### Тема № 8. Психологическая подготовка. (1,5 часа).

Эмоциональная устойчивость, самоконтроля, саморегуляция нервно-психических процессов

#### Тема № 9. Тактическая подготовка. (7,5 часов).

9.1. Тактическое мышление, оценка и умение, ее применение в экстремальной соревновательной ситуации.

## **Практическая часть третьего года обучения.**

#### Тема № 5. Техническая подготовка. (30 часов).

5.1. Практическое выполнение выстрела из винтовки (упр. ВП -2, 4, 6).

5.2. Выполнение выстрела из пневматического пистолета (упр. ПП -1,2,3)

#### Тема № 6. Общеразвивающие упражнения (45 часов).

6.1. Общеразвивающие упражнения

6.2. Строевые упражнения.

6.3. Стрейчинг.

Тема № 8. Психологическая подготовка.(6 часов).

8.1. Изучение приемов, связанных с использованием изготровки (поз), движений и внешних воздействий, направленных на снижение уровня возбуждения.

8.2. Регуляция движения изменением интервалов дыхания, его задержкой, ускорением и т. д.

8.3. Чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.

8.4. Применение успокаивающих приемов массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

8.5. Управление уровнем возбуждения с целью мобилизации перед выступлением (сосредоточение, т.е. концентрация внимания).

Тема № 10. Проведение функционального тестирования. (2,5 часа).

10.1. *Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса:*

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.

10.2. *Тест на гибкость:*

Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.

10.3. *Тест на меткость:*

Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки в течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.



### **Необходимое оборудование:**

1. Пневматическое оружие.
2. Пули.
3. Зрительные трубы, бинокли, монокли.
4. Штативы к зрительным трубам.
5. Стрелковые щиты (стационарные, переносные ).
6. Компьютер или ноутбук.
7. Принтер.
8. Сканер.
9. Стрелковый компьютерный тренажер «Скатт».
10. Бумажные мишени.
11. Кнопки и зажимы для мишеней.
12. Стрелковая форма.
13. Парадная спортивная форма.
14. Гимнастические маты.
15. Гантели.
16. Скакалки.
17. Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный).
18. Скамейки.
19. Рулетка – 50 м.
20. Чехлы, кейсы, спортивные сумки для переноски и перевозки оружия, стрелковой и спортивной формы.

## **Методическое обеспечение программы.**

1. Памятка мер безопасности при обращении с оружием и правила поведения на занятиях.
2. Памятка по изучению материальной части спортивного оружия.
3. Методическое пособие по изучению устройства и особенностей пневматических пуль и боеприпасов.
4. Памятка по выполнению Правил соревнований в стрельбе из пневматического оружия.
5. Памятка по изучению техники выполнения выстрела, типовые ошибки при выполнении выстрела.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений.
7. Инструкции по технике безопасности.
8. Комплекс дыхательных упражнений.
9. Комплекс упражнений на развитие суставной подвижности.
10. Комплекс упражнений на растяжку.
11. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости.
12. Комплекс упражнений на саморегуляцию.

## Литература:

1. Алексеев С. Спортивное право России. М., 2005
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М., 1987
3. Воллерт Г. Стрелковое оружие сегодня. Минск, 2004
4. Воронцов О. Первая российская олимпиада 1913 год. М., 2006
5. Гольберг Н. Питание юных спортсменов. М., 2007
6. Гражданское и служебное оружие. Сборник законодательный и нормативных актов РФ. М., 1997
7. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. М., 1986
8. Журналы: Мастер ружье, Калашников, Оружие, Спорт в школе, Физическая культура, Внешкольник, История винтовки за 2005-2009 гг.
9. Загайнов Р. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. М., 2006
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., 1990.
11. Каширцев Ю. Пневматическая винтовка и биатлон. М., 1975
12. Кинль В. Пулевая стрельба. М., 1989
13. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000
14. Конвенция о правах ребенка.
15. Методические рекомендации по стрелковому спорту. Тула, 1986
16. Орлова Л. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Минск, 2006
17. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте. М., 2007
18. Пулевая стрельба. Программа. М., 2005

19. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., 2006
20. Рой М. Аэробика для глаз. М., 2004
21. Спорт. Мировые достижения. М., 2007
22. Стрелковый спорт – опыт, методика. М., 1985
23. Сысоев Ю. Патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта сегодня и в прошлом. М., 2005
24. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаги ловкости. Тула, 1992
25. Тартаковский М. Уроки физической гармонии. М., 1983
26. Твой олимпийский учебник. М., 2008
27. Щелоков А. Ваш пистолет. М., 1992
28. Юрьев А. Спортивная стрельба из винтовки. 1-е издание. М., 1957

## Приложение

### Проведение функционального тестирования.

1. Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса.  
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.
2. Тест на гибкость.  
Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.
3. Тест на меткость.  
Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки с течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.