Комитет образования Администрации МР «Карымский район»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
Дом творчества п. Карымское

Принята на заседании Утверждаю:
педагогического совета Директор Дома творчества
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. п. Карымское
Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Антонова И.К.
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пулевая стрельба»**Возраст обучающихся 12 – 17 лет
Срок реализации 1 год

Автор – составитель:

 Большаков Александр Петрович,

 педагог
дополнительного образован

пгт. Карымское, 2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1. Пояснительная записка……………………………………………… | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы………………………………….……… | 5 |
| 1.3. Содержание программы…………………………………………… | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты обучения……………………………… | 11 |
| **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»** |  |
| 2.1. Условия реализации программы……………………………………. | 13 |
| 2.2. Формы аттестации………………………………………………….. | 14 |
| 2.3. Оценочные материалы……………………………………………... | 14 |
| 2.4. Методические материалы………………………………………….. | 15 |
| 2.5. Список литературы…………………………………………………. | 18 |

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

* 1. **. Пояснительная записка**

**Нормативные документы.** Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования от 04.07.2014 г. №41, Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации», Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726, Образовательной программой и Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дом творчества п. Карымское».

**Направленность программы.** Программа «Пулевая стрельба» относится к **физкультурно-спортивной направленности**; **по функциональному предназначению** является общекультурной базовой; **по форме организации** **-** групповой; **по времени реализации** — одногодичной.

**Программа является модифицированной.** Составлена на основе авторской программы Насоновой А.А. «Пулевая стрельба» (Насонова А.А. Пулевая стрельба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - Советский спорт, 2005.).

**Актуальность.** В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация физкультурно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции вооруженных сил РФ. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт, который является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

**Отличительные особенности.** Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится цель расширить объем знаний, научить обучающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

**Адресат программы.** Обучающиеся 12-17 лет.В подростковом возрасте характерно стремлением детей утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Знание основных норм и традиций общества, в котором они живут, понимание важности им следования становятся базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел.

**Объём и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим обучения**. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

* 1. **. Цели и задачи программы.**

**Цель –** обучение практической спортивной пулевой стрельбе по мишеням, разборка сборка оружия, основы безопасного обращения с оружием.

**Задачи:**

**Личностные:**

* формировать общественную активность личности;
* развивать коммуникативные качества, умения работать в команде;
* развивать уверенность в себе.

**Метапредметные:**

* развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
* формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
* содействовать развитие системы совместной деятельности детей и взрослых;
* формировать у детей личностную ответственность за выполняемую работу.

**Предметные:**

* обучать практической спортивной пулевой стрельбе по мишеням;
* обучать разборке-сборке оружия;
* знакомить с основами безопасного обращения с оружием.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | **Тема** | **Количество   часов** | **Форма аттестации, контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1. | Техника безопасности при обращении с оружием. История развития стрелкового спорта | 2 |  | 2 |  |
| 2. | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 3 |  | 3 | Опрос |
| 3. | Устройство и работа АК-47 | 3 |  | 3 | Опрос |
| 4. | Порядок разборки и сборки АК-47 | 2 | 22 | 24 | Зачет  |
| 5. | Снаряжение магазина патронами |  | 5 | 5 | Зачет  |
| 6. | Меры безопасности при обращении с оружием | 1 |  | 1 | Тестирование |
| 7. | Приведение винтовки к нормальному бою |  | 2 | 2 | Зачет  |
| 8. | Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-61 | 1 | 3 | 4 | Стрельбы |
| 9. | Контроль однообразия прицеливания (без пуль) |  | 2 | 2 | Зачет  |
| 10. | Тренировка в стрельбе без пуль. |  | 2 | 2 | Зачет  |
| 11. | Стрельба по белому листку бумаги. Дистанция 5м. |  | 10 | 10 | Зачетные стрельбы |
| 12. | Стрельба по квадрату10Х10 см на листе плотной бумаги |  | 12 | 12 | Зачетные стрельбы |
| 13. | Изготовка для стрельбы сидя за столом или стоя около стола с опорой локтями на стол. Стрельба с данного положения | 3 | 13 | 16 | Зачетные стрельбы |
| 14. | Тренировка в изготовке для стрельбы стоя | 2 | 13 | 15 | Зачетные стрельбы |
| 15. | Техника стрельбы лежа из пневматической винтовки | 1 | 1 | 2 | Упражнения |
| 16. | Стрельба из положения лежа |  | 13 | 13 | Зачетные стрельбы |
| 17. | Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки из различных положений |  | 17 | 17 | Зачетные стрельбы |
| 18. | Лучшие стрелки России | 2 |  | 2 |  |
| 19. | Герои России | 2 |  | 2 |  |
| 20. | Характеристики современного боя | 2 |  | 2 |  |
| 21. | Техника преодоления полосы препятствий с макетами АК-47 |  | 1 | 1 |  |
| 22. | Соревнования | - | 2 | 2 | Соревнование  |
| 23. | Контрольные испытания | - | 2 | 2 | Зачет  |
|  | **ИТОГО:** | 28 | 116 | 144 |  |

**Содержание учебного плана**

 **1. Техника безопасности при обращении с оружием. История развития стрелкового спорта.**

**Теория:** Техника безопасности при обращении с оружием. История развития стрелкового спорта. Развитие стрелкового оружия в России. Просмотр видеофильма «История оружия.

**2. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки**

**Теория**: Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки. Материальная часть винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов винтовки. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение.

**3.  Устройство и работа АК-47**

**Теория:** Устройство и работа АК-47. Материальная часть АК-47. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов.

**4. Порядок разборки и сборки АК-47**

**Теория:** Порядок разборки и сборкиАК-47. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение.

**Практика:** Разборка и сборка АК-47

**5. Снаряжение магазина патронами**

**Практика:** Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире и на линии огня. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Обязанности дежурного по тиру. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техника выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

**6. Меры безопасности при обращении с оружием**

**Теория**: Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок и их устранение.

**7. Приведение винтовки к нормальному бою**

**Практика:** Тренировка в изготовке для стрельбы стоя. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по мишени № 9, три пробных, пять зачетных.

**8.** **Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-61**

**Теория:** Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-61

**Практика:** Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки.  Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м (5 выстрелов). Подготовка к соревнованиям - стрельба на 10 м (3 пробных, 5 зачетных).

**9. Контроль однообразия прицеливания (без пуль)**

**Практика:** Тренировка в техники стрельбы упор сидя.

**10. Тренировка в стрельбе без пуль.**

**Практика:** Контрольные испытания стрельбы из пневматической винтовки на 10 м по мишени № 9.

**11. Стрельба по белому листку бумаги. Дистанция 5 м.**

**Практика:** Тренировка в технике стрельбы с колена.

**12. Стрельба по квадрату10Х10 см на листе плотной бумаги**

**Практика:** Тренировка в технике стрельбы лежа.

**13. Изготовка для стрельбы сидя за столом или стоя около стола с опорой локтями на стол.** **Стрельба с данного положения**

**Теория**: Изготовка для стрельбы сидя за столом. Изготовка для стрельбы стоя около стола. Изготовка для стрельбы с опорой локтями о стол.

**Практика:** Стрельба с данного положения

**14. Тренировка в изготовке для стрельбы стоя**

**Теория**: Техника стрельбы стоя.

**Практика:** Тренировка в изготовке для стрельбы стоя. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по мишени № 9 «б» (3 пробных, 5 зачетных).

**15.** **Техника стрельбы лежа из пневматической винтовки**

**Теория**: Техника стрельбы лежа из пневматической винтовки

**Практика:** Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по мишени № 9 (3 пробных, 5 зачетных).

**16. Стрельба из положения лежа**

**Практика:** Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с локтя. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по мишени № 9 (3 пробных, 5 зачетных).

**17. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки из различных положений**

**Практика:** Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки из различных положений

**18.** **Лучшие стрелки России**

**Теория:** Лучшие стрелки России

**19.** Герои России

**Теория:** Герои России

**20. Характеристики современного боя**

**Теория:** Виды боя. Характеристика боя.

**21. Техника преодоления полосы препятствий с макетами АК-47**

**Теория:** Техника преодоления полосы препятствий с макетами АК-47.

Техника преодоления полосы препятствий с АК-47.

**22. Соревнования**

**Практика:** Внутришкольные соревнования

**23. Контрольные испытания**

**Практика:** Огневая подготовка (пневматическое оружие). Зачетное соревнование.

**1.4. Планируемые результаты обучения**

**К концу года учащиеся будут знать и уметь:**

• правила выполнения разных упражнений из пневматической винтовки;

• обязанности и права участника соревнований в соответствии с правилами;

• самостоятельно совершенствовать технику выполнения выстрела;

• прочный навык сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;

• технику выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

• выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, выполнять автономную работу указательного пальца.

**Обучающиеся получат навыки**:

• безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранением и уходом за ним;

• обязательного, точного. немедленного и быстрого выполнения всех указаний и команд педагога.

**По итогам реализации программы у обучающихся будут сформированы:**

**Информационно-технологические компетенции:**

• умение при помощи реальных объектов и информационных технологий самостоятельно искать, отбирать, анализировать и сохранять информацию по заданной теме;

• умение и способность задавать и отвечать на вопросы по изучаемым темам с пониманием и по существу.

**Учебно-познавательные компетенции:**

• умения и навыки организации учебной деятельности: организация рабочего места, режима работы, владения основными приёмами обработки материалов;

• умения и навыки мыслительной деятельности: осмыслить и осуществить практическую работу;

• умения и навыки оценки и осмысления результатов своей деятельности: навыки анализа проделанной работы (понравилась ли работа, какие чувства она вызывает и т.п.).

**Коммуникативные компетенции:**

• умение работать в группе: слушать и слышать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать своё; организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения.

**Социально-личностные компетенции:**

• иметь собственную определенную позицию по отношению к оружию и быть готовым говорить на эту тему со сверстниками.

**Здоровьесберегающие компетенции:**

• умение грамотно сформулировать заповеди здорового образа жизни и следовать им.

**По итогам освоения программы обучающие приобретут**

**Личностные результаты:**

* сформирована общественно-активная личность;
* развиты коммуникативные качества, умение работать в команде;
* развита уверенность в себе.

**Метапредметные:**

* развита потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
* сформированы культура здорового и безопасного образа жизни;
* развита система совместной деятельности детей и взрослых;
* сформирована личностная ответственность за выполняемую работу.

**Предметные:**

* развита техника выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
* сформированы знания обязанностей и прав участника соревнований в соответствии с правилами;
* развиты умения самостоятельно совершенствовать технику выполнения выстрела;
* будет получен опыт безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранением и уходом за ним.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Условия реализации программы**

Набор учащихся в объединение осуществляется по желанию и на основании заявления родителей (законных представителей), справки от врача, что ребёнок физически здоров и допускается к занятиям в физкультурно-спортивном объединении, вне зависимости от пола, степени предварительной подготовки, уровня образования

Для эффективности реализации программы используется следующая материально-техническая база:

* оборудованный для пулевой стрельбы кабинет;
* столы и стулья для учащихся и педагога.
* сейф для хранения пневматических винтовок;
* инвентарь: мишени, спортивные коврики, оружейное масло, клей, пульки пневматические;

винтовка пневматическая спортивная многозарядная МР-61

**2.2. Формы аттестации**

* наблюдение за деятельностью учащихся;
* соревнования по стрельбе;
* выполнение контрольных упражнений.

**2.3.Оценочные материалы**

 зачетное соревнование.

**2.4. Методические материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Формы занятий** | **Приёмы и методы организации образовательного процесса** | **Дидактический материал** | **Техническое оснащение программы** | **Формы** **подведение итогов** |
|  Техника безопасности при обращении с оружием. История развития стрелкового спорта. | Беседа, рассказ | Словесный, наглядный | иллюстративный (плакаты, стенды, книги) | ноутбук |  |
| Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки. | Лекция, беседа, объяснение | Словесный, наглядный,  | иллюстративный (плакаты, стенды, книги) | ноутбук | Опрос |
| Устройство и раборка АК-47 | Лекция, демонстрация, практикум, беседа | Словесный, наглядный, практический | Автомат АК-47 | ноутбук | Опрос |
| Порядок разборки и сборки АК-47 | Беседа, практикум, лекция, демонстрация, дискуссия,  | Словесный, наглядный, практический | Автомат АК-47 | ноутбук | Зачет |
| Снаряжение магазина патронами. | Беседа, практикум | Словесный, наглядный, практический | Боеприпасы | ноутбук | Зачет |
| Меры безопасности при обращении с оружием. | Беседа, практикум, лекция | Словесный, наглядный, практический | Книги, плакаты. | ноутбук | Тестирование |
| Приведение винтовки к нормальному бою. | Лекция, демонстрация, беседа,  | Словесный, наглядный. | Винтовка | ноутбук | Зачет |
| Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-61. | Лекция, демонстрация, практикум,  | Словесный, наглядный, практический,  | Винтовка | ноутбук | Стрельбы |
| Контроль однообразия прицеливания (без пуль). | Лекция, демонстрация, беседа,  | Словесный, наглядный, практический | Винтовка | ноутбук | Зачет |
| Тренировка в стрельбе без пуль. | Лекция, демонстрация, практикум, беседа | Словесный, наглядный, практический | Винтовка | ноутбук | Зачет |
| Стрельба по белому листку бумаги. Дистанция 5м. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Винтовка, мишени.Плакаты | ноутбук | Зачетные стрельбы |
| Стрельба по квадрату10Х10 см на листе плотной бумаги. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Таблицы, пневматическая винтовка. | ноутбук | Зачетные стрельбы |
| Изготовка для стрельбы сидя за столом или стоя около стола с опорой локтями на стол. Стрельба с данного положения. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Таблицы, пневматическая винтовка. | ноутбук | Зачетные стрельбы |
| Тренировка в изготовке для стрельбы стоя. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Таблицы, пневматическая винтовка. | ноутбук | Зачетные стрельбы |
| Техника стрельбы лежа из пневматической винтовки. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Таблицы, пневматическая винтовка. | ноутбук | Упражнения |
| Стрельба из положения лежа. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Таблицы, пневматическая винтовка. | ноутбук | Зачетные стрельбы |
| Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки из различных положений**.** | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Таблицы, пневматическая винтовка. | ноутбук | Зачетные стрельбы |
| Лучшие стрелки России | Беседа, лекция | Словесный, наглядный, | Иллюстративный | ноутбук |  |
| Герои России | Беседа, лекция | Словесный, наглядный, | Иллюстративный | ноутбук |  |
| Характеристики современного боя. | Беседа, лекция | Словесный, наглядный, практический | Таблицы, пневматическая винтовка. | ноутбук |  |
| Техника преодоления полосы препятствий с макетами АК. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Автомат АК-47 | ноутбук |  |
| Соревнования. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Пневматическая винтовка, пистолет, пули, мишени, | ноутбук | Соревнование |
| Контрольные испытания. | Беседа, демонстрация, практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Пневматическая винтовка, пистолет, пули, мишени, | ноутбук | Зачет |

**2.5. Список литературы**

 **Нормативно-правовые документы:**

1. Закон Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ – [Электронный ресурс] / [http://xn–273–84d1f.xn–p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf](http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf)
2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196 – [Электронный ресурс] / <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-09-11-2018-196-ob-utverzhdenii-poryadka-organizatsii-i-osushchestvleniya-obrazovatelnoj-d.html>
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования от 04.07.2014 г. №41 – [Электронный ресурс] / <http://docs.cntd.ru/document/420207400>
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» – [Электронный ресурс] / <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 – [Электронный ресурс] / <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/rasporyazhenie-pravitelstva-rf-ot-4-sentyabrya-2014-g-n-1726-r.html>
6. Образовательная программа и Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дом творчества п. Карымское».

**Психолого-педагогическая литература**

1. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: Гумманит. Изд. Центр Владос, 2003. – 192с.
2. Зимняя И. А. Педагогичекася психология: Учеб. пособие. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1997. – 480 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гумманит. Изд. Центр Владос, 2001. – Кн. 2: Психология образования. – 608 с.

**Учебно-методическая литература:**

1. Фришман И. И. Методика работы педагога дополнительного образования: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 160 с.
2. Головина Г.Н., Карелина С.В. Настольная книга педагога дополнительного образования детей. Справочник. – М.: УЦ «Перспектива», 2012 – 192с.
3. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: Гумманит. Изд. Центр Владос, 2002. – 352с.

**Литература для детей:**

1. Болотин Д.Н. История советского стрелкового оружия и патронов. – С-П.: Полигон, 1995.
2. Болотин Д.Н. Советское стрелковое оружие. – М.: Военное издательство, 1986.
3. Маркевич В.Е. Ручное огнестрельное оружие. – С-П: Полигон, 1995.
4. Мураховский В.И., Федосеев С.Л. Оружие пехоты. – М.: Арсенал-Пресс, 1992.
5. Пуцыкович Д. В. Пулевая стрельба, правила соревнований. – М.: Патриот, 1990. – 160 с.

**Литература для учителя:**

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006. – 192 с.
2. Бордунова М. В. Спортивная стрельба. - М.: Вече, 2002. – 384 с.
3. Грицаенко М. В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном Процессе стрелков-винтовочников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 3. – С.14.
4. Насонова А.А. Пулевая стрельба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных
5. детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005 – 248 с.

.