

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «11» мая 2021 год

УТВЕРЖДЕНО:
педагогическим советом
протокол №6 от «13» мая 2021г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»



О.Е. Жданова
приказ №27 от «11» июня 2021г

Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования

«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации - 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования:
Кропотин Николай Георгиевич

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Основы спортивной стрельбы» (далее - Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

Актуальность. Результаты исследования, проведенного в Свердловской области показали, что патриотизм не всегда престижен для молодежи и, зачастую, рассматривается как «сопутствующий», необязательный элемент культуры личности. Поэтому военно-патриотическое воспитание является одним из важнейших направлений патриотического воспитания граждан, указано в Стратегии патриотического воспитания граждан в Свердловской области до 2020 года (утверждена Постановлением Правительства Свердловской области от 11.06.2014 № 486-ПП). При этом большую роль в военно-патриотическом воспитании молодежи в Свердловской области играют военно-патриотические объединения (клубы) (далее - ВПК). Необходимость создания данной программы обусловлена отсутствием разработанных программ, позволяющим обучать подростков данного возраста военно-прикладным видам спорта внутри образовательного учреждения, и призвана содействовать заинтересованности детей к ведению здорового образа жизни.

Программа создаёт необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Программа позволяет развить у обучаемых такие качества,

как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества. Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Адресат общеразвивающей программы. Программа «Основы спортивной стрельбы» предназначена для обучающихся в возрасте от 13 до 18 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью. Занятия проводятся в группе, где одновременно обучаются 8-15 детей.

Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12 - 14 лет: в данный период быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину, быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Эффект тренировки двигательных способностей у подростков в значительной степени зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Особого внимания поэтому должны заслуживать учащиеся, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей, а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных. Необходимо учитывать и то, что в период 12-14 лет организм юных спортсменов еще находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц, они в большей мере реагируют на различные раздражители. Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта. В этот

возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 15 - 18 лет: старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В возрасте 15-16 лет по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущуюся немотивированной быстрая смена настроений и поведения.

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Объем общеразвивающей программы - 36 учебных часов, из них: 34ч.- групповые занятия, 2ч.- индивидуальной работы.

Срок освоения общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Основы спортивной стрельбы» рассчитана на 1 год обучения.

По уровню данная программа является «Базовой». Предполагает использование и реализацию таких форм организации занятий, которые допускают освоение специализированных знаний и гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Формы обучения. Фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий. Беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

Формы подведения результатов. Практическое занятие, открытое занятие.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения стрельбы из пневматического оружия.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области военной службы;
- ознакомить с общими сведениями об оружии, оборудовании и снаряжении используемом в области подготовки к военной службе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки, правилам разборки- сборки макета Автомата Калашникова и т.д.

Развивающие:

- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области военного дела;
- развитие физических способностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства гордости за Вооружённые Силы России, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формирование здорового образа жизни.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Правила обращения с оружием. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки и правила обращения с оружием.	1	1	-	
2	История возникновения стрелкового спорта. Виды спортивного оружия.	1	1	-	Тестирование
3	Материальная часть оружия	2	1	1	Сдача нормативов
4	Техническое обслуживание, ремонт.	1	-	1	
5	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	4	-	4	Сдача нормативов

6	Устройство автомата Калашникова АК-74. Разборка и сборка автомата Калашникова АК- 74.	3	1	2	Сдача нормативов
7	Устройство и подготовка пневматической винтовки МР-512 к стрельбе, правила стрельбы.	4	-	4	Тестирование
8	Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 8 м. с опорой на стол и стоя и без опоры. Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.	7	-	7	Сдача нормативов
9	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического оружия	10	-	10	Сдача нормативов
10	Индивидуальная подготовка.	2	-	2	
11	Итоговое занятие	1	-	1	Зачет
	ИТОГО:	36	4	32	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Введение. Правила обращения с оружием. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки и правила обращения с оружием.

Теория: меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

2. История возникновения стрелкового спорта. Виды спортивного оружия.

Теория: история развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза.

Что такое спортивное оружие:

1. Стрелковое.
2. Холодное.
3. Метательное.

Виды спортивного оружия по способу удержания:

- Пистолет - это личное оружие, предназначенное для поражения цели на расстоянии от 10 до 70 метров. В спорте применяются пневматические мало- и крупнокалиберные пистолеты. Стрельба ведется из положения «стоя» с вытянутой руки.

- Винтовки - тоже оружие личного применения. Используется в положениях «стоя», «с колена», «лежа». Различают пневматические, мало- и крупнокалиберные винтовки. Расстояние до цели может варьироваться от 10 до 300 метров.

- Ружья - используется лично каждым спортсменом. Различают два вида - одно- и двуствольное ружья. Стрелять можно из таких же положений, как и из винтовок.

- Виды лазерного интерактивного оружия.

3. Материальная часть оружия

Теория: устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Практика: настройка пневматических винтовок. Подготовка пневматического оружия к стрельбе. Выверка открытого прицела. Элементы наводки. Выбор цели и точки. Заряжание винтовки. Отработка докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

4. Техническое обслуживание, ремонт.

Практика: чистка и смазка винтовки. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок

Практика: отработка технологии произведения выстрела: доклады о получении боеприпасов, заряжание, изготовка к стрельбе, прицеливание, производство выстрела, доклад о завершении стрельбы.

Работа без патронов:

- стрельба из положения сидя, за столом, с опорой на локоть;
- стрельба из положения стоя, без опоры;
- стрельба из положения с колена и лёжа, с опорой и без опоры;

6. Устройство автомата Калашникова АК-74. Разборка и сборка автомата Калашникова АК- 74.

Теория: устройство автомата Калашникова АК-74. Правила снаряжения и разряжения патронами магазина автомата Калашникова АК- 74.

Практика: разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. Порядок неполной разборки и сборки автомата. Снаряжение и разряжение патронами магазина автомата Калашникова АК- 74.

7. Устройство и подготовка пневматической винтовки МР-512 к стрельбе, правила стрельбы.

Теория: назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512, правила стрельбы из пневматической винтовки МР-512.

Практика: заряджение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Внесение поправок на прицеле. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

8. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 8 м. с опорой на стол и стоя без опоры. Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.

Практика: приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя без опоры. Тренировка в стрельбе стоя без опоры по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер. Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.

Задание: попасть в квадрат (мишень), найти среднюю точку попадания по трём пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Количество выстрелов - 3.

9. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического оружия.

Практика: Пробные выстрелы:

- на укороченных и полной дистанции,
- по белому листу и мишени,
- на «кучность» и совмещение,
- расчет и внесение поправок,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
- подготовка для стрельбы «лежа»,
- прицеливание с диоптрическим прицелом,
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
- управление дыханием
- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и

без опоры. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. Прицеливание и выжима спуска («параллельность работ»). Координирование удержания системы «стрелок-оружие»,

10. Итоговое занятие.

Практика: выполнение контрольных нормативов.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Главная задача-воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Месяц	Направления воспитательной работы			Отметка о выполнении
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	
сентябрь			Экскурсия по осенней природе	
октябрь		Городские соревнования «Юный снайпер»		
ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	
декабрь		Лично-командное первенство по стрельбе из пневматической винтовки среди 00	Городская викторина «Основы военной службы»	
январь	Выход в кино	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки «Юный стрелок»		
февраль		Лично-командное первенство по стрельбе из пневматической винтовки среди 00	Военно-спортивная игра «Защитник Отечества»	
март	Музыкальные поздравления мам.	Окружные соревнования «Орлёнок» среди ВПК	Лыжный переход.	
апрель		Городской турнир «Лазертаг» среди ВПК и юнармейцев 00 СГО		
май	«Всероссийский день бега»	Классификационные соревнования		

2.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития Вооружённых Сил России;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- теоретические основы и меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512, правила выполнения стрельбы и обращения с оружием;
- технику стрельбы из пневматической винтовки МР-512 по мишени из положения с упором о стол и стоя;
- устройство Автомата Калашникова АК-74;
- характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Метапредметные результаты

- расширят кругозор и эрудицию в области военного дела;
- развитие и поддержание хорошей физической формы.

Личностные результаты

- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта;
- формирование положительного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных навыков.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

3.1. Условия реализации программы:

Материально - техническое обеспечение:

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК и пневматической винтовки;
2. Сборно-разборный малогабаритный макет автомата Калашникова и учебные магазины к АК-74 для снаряжения учебными патронами;
3. Пневматическая винтовка;
4. Стенды для стрельбы;
5. Мишени бумажные (различные);
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
7. Комната для хранения оружия;
8. Пульки 4,5мм,
9. Стойки для стрельбы из упора, столы;
10. Наглядные пособия;
11. Спортивный тренажер;
12. Учебный кабинет;
13. Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТ».

Информационное обеспечение: персональные компьютеры, аудио, видео аппаратура, мультимедиа проекторы, диски CD-RW, DVD, выход в Интернет.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования. Образование высшее, в 2015 году прошел профессиональную переподготовку по программе «Безопасность жизнедеятельности». Аттестован на соответствие занимаемой должности по должности «педагог дополнительного образования».

Методические материалы: электронная база презентаций по различным темам, дидактические и методические материалы, пособия, рабочие программы, анкеты и тесты, сборники игр, учебно-методическая литература для педагога и обучающихся.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К обучающимся по Программе предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе **используются** следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний обучающихся на начальном этапе освоения Программы) - входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго полугодия обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в учебном году).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе, используются:

- учет знаний и умений в ходе проведения тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития;
- анкетирование воспитанников и анализ его результатов;
- оценка личностных качеств воспитанников;
- анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня;

- количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях;

- сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся.

На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Нормативы по неполной разборке и сборки автомата Калашникова

36 сек - оценка «ОТЛИЧНО» (5)

39 сек - оценка «ХОРОШО» (4)

47 сек - оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (3)

Нормативы по снаряжению патронами магазина автомата Калашникова

40 сек - оценка «ОТЛИЧНО» (5)

47 сек - оценка «ХОРОШО» (4)

55 - оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (3)

Условия выполнения упражнений по стрельбе из пневматической винтовки

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу, мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Лёжа с опорой на стол	3	5	8	1	1	Неограниченное
«Меткий стрелок»	8	Стоя	3	5	8	1	1	5 мин

Нормы по стрельбе

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция, м	Очки
«Юный стрелок»	Лёжа с опорой на стол (5 выстрелов)	8	40-45
«Меткий стрелок»	Стоя (5 выстрелов)	8	40-45

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1960.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007.
5. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС- 2000. - МВД РФ, 2000.
6. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М., 2009.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004
10. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. - М.: Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского, 2002.
11. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
12. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс, 2005.
13. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
14. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
15. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФКД995.
18. Физиология человека. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
20. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

Интернет-ресурсы:

1. <http://shooting-russia.ru> - официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России;
2. <http://www.shooting-mosc.aow.ru/index.html> - официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы.

Список литературы для детей и родителей

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.; ФиС, 2013
2. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ России, 2010
3. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 2006
4. Общевоинские уставы ВС РФ. -М.:Эксмо,2013
5. Правила соревнований. Пулевая стрельба - М.: изд. Советский спорт, 2006
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба. -М., ФиС,2003
7. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А. Науменко. М. «Просвещение» 2011
8. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ России, 2010
9. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. - КГАФК, 2007
10. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012
11. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба, М.: Физкультура и спорт, 2008 (3-е изд.).