Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №447
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
ГБОУ СОШ № 447 СПб
Протокол № 2
От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 447
Курортного района СПБ
_____ М.Б.Маркушева
Приказ № 188
От «02» сент. 2021 г.

Маркушева Майя Борисовна
Подписано цифровой подписью: Маркушева Майя Борисовна
Дата: 2022.01.18 16:28:38 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) "Меткий стрелок»"

Возраст учащихся: 14-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик программы: Михаевич Вадим Константинович

Санкт-Петербург
2021 год

Информационная карта программы

1.Учреждение	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 447 Курортного района Санкт-Петербурга
2.Полное название программы	«Меткий стрелок»
3.Сведения о разработчике:	
3.1.Ф. И. О., должность, образование, категория	Михаевич Вадим Константинович, учитель ОБЖ, педагог дополнительного образования
4.Сведения о программе:	
4.1.Область применения	Дополнительное образование
4.2.Направленность	Техническая
4.3.Тип программы	Модифицированная
4.4.Целевая направленность программы	Образовательная
4.5. Возраст обучающихся по программе	14-18 лет
4.6.Продолжительность обучения	1 год

Пояснительная записка

Направленность программы: техническая

Уровень освоения: базовый

Актуальность программы. Стрелковый спорт всегда вызывает живой интерес молодежи. Пулевая стрельба – один из важнейших военно-прикладных видов спорта. Ее составной частью является стрельба из пневматической винтовки.

Стрелковый спорт включает в себя различные виды подготовки – общую и специальную физическую, психологическую, техническую, тактическую и теоретическую. Их необходимо развивать и совершенствовать в течение всего времени занятий. Стрелковая подготовка – задача актуальная, так как имеет большое значение в подготовке допризывной молодежи к службе в Вооруженных Силах РФ.

В настоящей программе рассматриваются следующие вопросы:

-стрелковый спорт;

-приемы и техника стрельбы;

-основы стрельбы;

-материальная часть оружия.

Новизна программы заключается в том, что программа комплексная и включает в себя следующие виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Программа отличается от ранее изданных более последовательным и полным изучением видов стрельбы. Обучение ведется из пневматического оружия с открытым и диоптрическим прицелом.

Педагогическая целесообразность.

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить перед началом практических занятий, отводя для этой цели по 10-15 минут.

Приступать к изучению новой темы следует только после усвоения материалов предыдущего занятия. Последовательность в изучении приемов техники стрельбы является важнейшим условием достижения стабильных результатов.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучаемого, используя его способности, развивать качества, необходимые при стрельбе – реакцию, находчивость, выдержку, сообразительность.

В процессе обучения приемам выполнения упражнения преподаватель должен не только выявлять недостатки, но и рекомендовать способы их устранения.

Отрабатывая приемы стрельбы, целесообразно широко применять учебное оружие, прицельные станки, показные мушки, ортоскопы.

На практических занятиях группы делят на подгруппы. Учащиеся первой подгруппы тренируются в стрельбе по мишеням, причем один выполняет упражнения, второй готовится к выполнению, а остальные тренируются без патронов.

Вторая подгруппа может изучать вопросы теории стрельбы, правила безопасности или тренироваться в наведении винтовки в точку прицеливания со станка. В середине занятия подгруппы меняются местами.

На отдельных занятиях желательно применять игровой и соревновательный методы, которые повысят эмоциональный настрой обучаемых.

Постепенное усложнение задач в поражении мишеней сформирует у обучаемых стойкий интерес к занятиям.

Практические занятия следует строить в определенной последовательности:

- подготовка линии огня и мишенного оборудования;
- получение оружия и боеприпасов;
- объяснение темы занятия и постановка задач;
- распределение обучаемых на подгруппы;
- изучение приемов и техники стрельбы без патронов (в холостую);
- практическая стрельба;
- разбор ошибок и способы их устранения;
- разбор проведенного занятия;
- задание на дом;
- чистка и сдача оружия, уборка места занятия.

Такая последовательность дает возможность больше времени уделить непосредственно стрельбе.

Отличительной особенностью данной программы является разнообразность и насыщенность подобранного материала , что позволяет сделать курс интересным и увлекательным.

Программа адресована детям от 14 до 18 лет. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) на бесплатной основе.

Организационные условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Периодичность проведения занятий: 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 учебных часа (учебный час - 45 минут).

Нормы наполнения группы – 15 детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, работа по подгруппам, дистанционные формы.

Цель программы: научить учащихся метко стрелять из стрелкового оружия.

Основные задачи обучения.

Образовательные:

- научить стрелка приемам и действиям поражения неподвижных появляющихся и движущихся мишеней;
- расширять знания ребят о стрелковом спорте;
- способствовать разностороннему физическому развитию подростков для их последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных силах РФ;

Развивающие:

- развивать потребность вести здоровый образ жизни;
- способствовать развитию коммуникативных навыков и чувства коллективизма;
- формировать волевые качества;
- развивать умение применять на практике полученные знания и навыки;
- способствовать развитию интереса к стрелковому спорту;

Воспитательные:

- воспитывать учащихся в духе патриотизма, любви к своей Родине;
- воспитывать чувства ответственности;
- привлекать молодежь к систематическим занятиям военно-прикладными видами спорта.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Раздел «Стрелковый спорт»**	**1**			
1.1	Развитие стрелкового спорта в России		1		опрос
2	**Раздел «Устройство, обращение, уход и сбережение стрелкового оружия»**	**2**			
2.1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	1	1		опрос
2.2	Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики	1	1		опрос
3	**Раздел «Основы стрельбы»**	**3**			
3.1	Теоретические основы стрельбы	1	1		опрос
3.2	Правила поведения в тире	1	1		опрос
3.3	Меры безопасности при обращении с оружием	1		**1**	зачет
4	**Раздел «Приемы и техника стрельбы»**	**45**			
4.1	Техника выполнения выстрела	6	2	4	опрос, тренировочное упражнение
4.2	Тренировка в изготовке к стрельбе	1	**1**		тренировочное упражнение
4.3	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел)	5	2	3	опрос, тренировочное упражнение
4.4	Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел)	5	2	3	опрос, тренировочное упражнение
4.5	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел)	5	**2**	3	тренировочное упражнение
4.6	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (диоптрический прицел)	5	**2**	3	тренировочное упражнение
4.7	Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел)	3	**1**	2	тренировочное упражнение
4.8	Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел)	5	**2**	3	тренировочное упражнение
4.9	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел)	5	**2**	3	тренировочное упражнение
4.10	Тренировка в стрельбе на	5	**2**	3	тренировочное

	кучность и результат с руки (диоптрический прицел)				упражнение
5	**Раздел «Общешкольные и классификационные соревнования»**	**21**			
5.1	Общешкольные соревнования	21	**3**	18	соревнование
	Итого	**72**			

Содержание программы:

Раздел 1. «Стрелковый спорт»

Тема № 1.1. «Развитие стрелкового спорта в России»

Теория. История развития стрелкового спорта.
Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания.
Роль снайперов в Великой Отечественной войне.
Содержание нормативов комплекса ГТО по пулевой стрельбе в СССР.
Задачи организаций РОСТО по развитию пулевой стрельбы в России.

Практика. Блиц – турнир: «История стрелкового спорта».

Раздел 2. «Устройство, обращение, уход и сбережение стрелкового оружия»

Тема № 2.1. «Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки»

Теория. Материальная часть оружия. Наименование, назначение, основные технические характеристики. Назначение и взаимодействие частей винтовки. Уход, сбережение.

Практика. Разборка, смазка, сборка винтовки.

Тема № 2.2. «Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики»

Раздел 3. «Основы стрельбы»

Тема № 3.1. «Теоретические основы стрельбы»

Теория. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явление выстрела. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовки стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.

Тема № 3.2. «Правила поведения в тире»

Теория. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире.

Тема № 3.3. «Меры безопасности при обращении с оружием»

Теория. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Раздел 4. «Приемы и техника стрельбы»

Тема № 4.1. «Техника выполнения выстрела»

Теория. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, дыхание. Техника стрельбы с упора, с опорой на стол или стойку.

Практика. Тренировка по технике выстрела.

Тема № 4.2. «Тренировка в изготовке к стрельбе»

Практика. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки, стоя, с опорой на стол, с опорой на стойку. Производство холостого выстрела.

Тема № 4.3. «Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел)»

Теория. Технические характеристики открытого прицела.

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10х10 см. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.4. «Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел)»

Теория. Технические характеристики диоптрического прицела.

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора.
Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10х10 см. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.5. «Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.
Занятие 2 – 6 часов. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.
Занятие 3 – 6часов. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

Тема № 4.6. «Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 6 часов. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.
Занятие 2 – 9 часов. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.
Занятие 3 – 9часов. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

Тема № 4.7. «Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел)»

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.8. «Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел)»

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.9. «Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 4часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени.
Занятие 2 – 5часов. Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.
Занятие 3 – 6 часов. Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Тема № 4.10. «Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 4часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки лежа с руки на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 2 – 6 часов. Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три – пробных, пять – зачетных, стрельба по заданию.

Занятие 3 – 6 часов. Подготовка к соревнованиям – стрельба на 5 м или 10 м. Три – пробных, десять – зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Раздел 5. «Общешкольные и классификационные соревнования»

Тема № 5.1. «Общешкольные соревнования»

Практика. Общешкольные соревнования по пулевой стрельбе.

Тема № 5.2. «Классификационные соревнования»

Практика. Сдача зачетов. Сдача норматива первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.

По окончании первого года обучения учащиеся:

будут знать/понимать, историю развития стрелкового спорта, общие понятия о внутренней и внешней баллистике, назначение и взаимодействие частей винтовки, меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в тире, основные элементы техники выполнения выстрела;

будут уметь, метко и кучно стрелять из винтовок с открытым и диоптрическим прицелом (с упора и с руки), сдать норматив первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки,

будет сформирована потребность воспитывать чувства ответственности, формировать волевые качества, **будут воспитаны** в духе патриотизма, любви к своей Родине.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количест-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				рассказ-беседа	2	Развитие стрелкового спорта в России	кабинет	опрос
2				рассказ-беседа	2	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	кабинет	опрос
3				беседа, блиц опрос	2	Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики	кабинет	опрос

4				рассказ-беседа	2	Теоретические основы стрельбы	кабинет	опрос
5				рассказ-беседа	2	Правила поведения в тире	тир	опрос
6				рассказ-беседа	2	Меры безопасности при обращении с оружием	тир	опрос
7				рассказ-беседа	2	Техника выполнения выстрела	тир	опрос, тренировочное упражнение
8				рассказ-беседа	2	Тренировка в изготовке к стрельбе	тир	тренировочное упражнение
9				рассказ, блиц опрос	2	Тренировка в стрельбе с упора **(открытый прицел).** Технические характеристики открытого прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10х10 см	тир	опрос, тренировочное упражнение
10				рассказ, самостоятельная работа	2	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
11				рассказ, самостоятельная работа	2	Тренировка в стрельбе с упора **(диоптрический прицел).** Технические характеристики диоптрического прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10х10 см.	тир	опрос, тренировочное упражнение
12				рассказ, самостоятельная работа	2	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
13				рассказ, блиц опрос	2	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат **(открытый прицел).** Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	тир	опрос, тренировочное упражнение
14				рассказ, блиц опрос	2	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.	тир	опрос, тренировочное упражнение
15				рассказ, блиц опрос	2	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.	тир	опрос, тренировочное упражнение
16				рассказ-беседа	2	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат **(диоптрический прицел).** Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	тир	опрос, тренировочное упражнение
17				рассказ-	2	Стрельба на кучность из	тир	опрос,

				беседа		пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.		тренировочное упражнение
18				рассказ, беседа	2	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.	тир	опрос, тренировочное упражнение
19				рассказ, беседа	2	Тренировка в стрельбе с руки **(открытый прицел).** Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
20				рассказ, беседа	2	Тренировка в стрельбе с руки **(диоптрический прицел).** Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
21				рассказ, беседа	2	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки **(открытый прицел).** Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренировочное упражнение
22				рассказ, беседа	2	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию	тир	опрос, тренировочное упражнение
23				рассказ, беседа	2	Занятие 3 – 6 часов. Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
24				рассказ, беседа	2	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки **(диоптрический прицел).** Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки лежа с руки на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренировочное упражне-ние
25				рассказ-беседа	2	Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три – пробных, пять – зачетных, стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
26				рассказ-беседа	2	Подготовка к соревнованиям – стрельба на 5 м или 10 м. Три – пробных, десять – зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение

27				рассказ	2	Общешкольные соревнования по пулевой стрельбе	тир	соревнование
28				рассказ	2	Рассеивание пуль при стрельбе. Явление рассеивания. Причины рассеивания. Закон рассеивания. Определение средней точки попадания.	тир	контрольные стрельбы (зачет)
29					2	Зависимость характера и величины рассеивания от условий стрельбы. Меткость стрельбы и поражаемая зона	Учебный класс	
30					2	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м или 10 м по заданию. Корректировка стрельбы	тир	
31					2	Классификационные соревнования. Сдача зачетов. Сдача норматива первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.	тир	контрольные стрельбы (зачет
32					2	Итоговое повторение	Учебный класс	
33					2	Сдача нормативов и зачёт	тир	контрольные стрельбы (зачет
34					2	Сдача нормативов и отчет	тир	контрольные стрельбы (зачет

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Лазерный тир, пневматические винтовки, мишени, пулеуловитель, пульки-патроны, прицелы разных видов, макет-тренажер АК, оптические приборы, компьютеры, диски с демонстрационным материалом.

Методическое обеспечение программы

Плакаты, наглядные пособия, тренажеры, макеты, демонстрационный материал, практический материал, видеоматериал.

Формы аттестации

Конкурсы, соревнования, игры на местности, зачеты, сдача нормативов, контрольные и самостоятельные работы.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по пулевой стрельбе

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
1.Общефизическая подготовка						
Бег: 100 м (с) для учащихся 11-16 лет	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	10	15	20	7	9	15
Подтягивание на перекладине	4	6	10	-	-	-
Прыжки в длину с мета (см)	175	185	200	150	155	175
Упражнение на развитие равновесия:	30 сек.	60 сек.	70 сек.	15 сек.	45 сек.	60 сек.

И.П. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении стоя для стрельбы с закрытыми глазами. В таком положении стоять:							
2.Специальная физическая подготовка							
При работе без патрона длительное нахождение в позе – изготовке без утомления	в позе – изготовке «лежа»	до 30 минут					
	в позе – изготовке «с колена»	до 15 минут					
	в позе – изготовке «стоя»	10-15 подъемов по 8-12 с					
Выполнение удержания по неподвижной мишени		6 удер. по 35 с			6 удер. по 20 с		
Виды подготовки и контрольные упражнения		Нормативы					
Статическая выносливость стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	в позе – изготовке «лежа»	до 15 с					
	в позе – изготовке «с колена»	от 5 до 8 с					
	в позе – изготовке «стоя»	от 5 до 8 с					

Выполнение нормативов по пулевой стрельбе

Зачет

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки, 8 выстрелов (3 пробных и 5 зачетных), дистанция 5 метров, мишень «П».

Возраст стрелков	Положение для стрельбы	Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		3	4	5
11-15 лет	Сидя, лежа	23	29	35
	Стоя с опорой на стол или стойку	18	24	30

Зачет (2 год обучения)

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки, 8 выстрелов (3 пробных и 5 зачетных), дистанция 10 метров, мишень «П».

Возраст стрелков	Положение для стрельбы	Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		3	4	5
12-16 лет	Сидя, лежа	23	29	35
	Стоя	18	24	30

Литература для педагогов:

1.Бордунова М. Н. Спортивная стрельба. - М.: Вега, 2002.

2. Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований.- М.: Терра – Спорт, 2001
3. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок».1992
2. Жук В.Б. М.2001 г «Справочник по стрелковому оружию». М.2001 г
4. Квак А.А. Физическая подготовка: учебное пособие. - М: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2002г.
5.Попов Е.А.. Огневая подготовка: учебное пособие. - М.: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2002.

Литература для обучающихся:

1. Вайнштейн Л. Учись метко стрелять. М.: ДОСААФ, 1973.
2. Вайнштейн Л., Расс В., Микуленко Р. «Меткий стрелок» и «Юный стрелок». М.: ДОСААФ, 1972.
3. Леви А., Минин Р., и др. Правила стрельбы из стрелкового оружия. М.: Воениздат, 1985.
4. Озолин Н. Спортсменам о спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1972.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М.: Физкультура и спорт, 1973.