

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА п. САНГАР»

Рассмотрение на заседании.
Педагогического совета
Протокол № 3
От « 27 » 02 2024 г.

Утверждаю:
Директор «ДЮСШ п. Сангар»
Кузнецко А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ

«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Для учебно-тренировочных групп
9 часов (УТГ 5 год обучения)

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 10-18 лет

Рабочую программу разработал
Тренер-преподаватель
По пулевой стрельбе Югов Н.В.

п. Сангар, 2024г.

ВВЕДЕНИЕ

Состязания в меткости стрельбы уходят корнями в седую древность.

Меткий охотник всегда был гордостью своего племени.

В наше время спортивная стрельба культивируется во многих странах мира, являясь одним из наиболее массовых и престижных видов спорта.

Своей популярностью стрелковый спорт обязан самим интересом стрельбы в цель, доступностью всем желающим независимо от пола, возраста, физических данных.

Победители Олимпийских игр и чемпионатов мира становятся национальными героями.

Техническое творчество во всех его формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлено на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности. Программа «Пулевая стрельба» рассчитана на учащихся школьников 10-18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний по баллистике, правилам обращения с оружием, приобретение навыков практической стрельбы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по пулевой стрельбе для группы подготовки 2,3-го года обучения составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «пулевая стрельба», разработанной тренером-преподавателем ДЮСШ п.Сангар Юговым Н.В., Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 1 июля. Учебно - тренировочные занятия по пулевой стрельбе проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанном на 32 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель каникул с 1 июля по 31 августа для занятий в оздоровительном лагере, другими видами спорта и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Программа рассчитана на 468 часов, в том числе на контрольные и практические работы.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе ДЮСШ.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном технический характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводится в тренировке до 60%

времени, а 40% - на занятия с оружием для ознакомления с техническими приемами.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графика три раза в год: сентябрь - январь – май.

Цель программы:

Первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Основные задачи программы на данном этапе:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
3. формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
5. Обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
6. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
7. Изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей учащихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у учащихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим.

В Программе деятельности предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний;
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города;
- Работа с детьми ассоциативного поведения;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебных часов на 2021-2022 учебный год
(Четвертый год обучения) 9 часов

Содержание занятий	часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	19	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2
Правила поведения спортсмена		1	1										
Гигиена		1								1			
Самоконтроль				1					1				
Олимпийские игры				1					1				
Игры «Дети Азии»								1					2
Лучшие стрелки РФ					1					1			
Правила соревнований					1	1					1		
Виды стрелкового оружия						1	1					1	
Итого по разделу	19												
ОФП	103	10	10	9	9	7	7	8	8	7	8	10	10
СФП	75	5	5	6	6	7	7	7	7	6	7	6	6
Техническая	165	12	12	14	14	14	15	14	14	14	14	15	14
Тактическая	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Учебные и тренировочные стрельбы	44	4	3	4	4	3	5	5	4	3	3	3	3
Контрольные нормативы	6	2	2								2		
Медицинское обследование	6		2			2				2			
Итого по разделу	449												
Всего часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Календарно-тематическое планирование и план спортивно-массовых мероприятий прилагается.

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ Корочанского района.

Учебный план теоретической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесо - парковой местности и т.д. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	1
2	История возникновения и развития пулевой стрельбы.	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. <i>(беседа в присутствии родителей)</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья, пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя	1
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специальноподготовительных и специальных	1
5	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	1
6	Понятие о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах. Виды спортивного оружия	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах. Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы). Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков). Прицельные приспособления,	1
7	Основные понятия в пулевой стрельбе	«скупность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).	2
8	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» (группы винтовочников), для стрельбы из спортивного пистолета; - условия выполнения упражнения ВП-1, МВ-1, ВП-2 - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.	3
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий пулевой стрельбой. Внимание, его виды, значение для стрелка: восприятия и представления	2

Учебный план физической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во
1	Общезначительная подготовка- Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей и статической выносливости.	плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис, прогулки, выполнение упражнений общезначительной направленности в разминке и в конце тренировочных занятий. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину. Подвижные игры. Эстафеты: с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам.	118
2	Специальная физическая подготовка-	Воспитание физических качеств: Развитие гибкости: ОРУ с предметами. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие ловкости: прыжки вперед по кругу со скакалкой; – бег по одной линии со скакалкой; – акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях; – жонглирование предметами одной или двумя руками; – жонглирование двумя – тремя теннисными мячами; – ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага; – игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения; – комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание. Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости: равномерный и переменный бег до 1500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Развитие статической выносливости: многократное поднимание и удержание оружия с постепенным увеличением времени удержания до 30 секунд.	94

Учебный план технической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во
1	Техническая подготовка должна быть направлена на освоение техники выстрела	- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, - подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня, - подготовка для стрельбы «стоя» (винтовка), - подготовка для стрельбы из пистолета, - прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом, - управление спуском (плавность, «неожиданность»), - дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях, - по белому листу и мишени, - на «кучность» и совмещение. Расчет и внесение поправок.	41

Учебный план по соревнованиям и контрольным нормативам

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Соревнования	Участие в соревнованиях районного уровня	6
2	Контрольные нормативы	Сдача тестов по ОФП и СФП	4

Основные правила проведения занятия.

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Ориентировочная программа недельного микроцикла.

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность занятий	Дозировка мин	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Упражнение "воздушный шар" Изучение техники изготовления для стрельбы "стоя" Развитие силы: подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на двух	10 10 40 30	Средняя
Среда	1	Теория. Изучение техники изготовления для стрельбы "стоя" Развитие физических качеств: пилатес	10 45 35	Средняя
Пятница	1	Развитие выносливости: кросс СФП	60 30	Средняя
Суббота	1	Теория. Изучение техники изготовления для стрельбы "стоя" Развитие физических качеств ОФП	10 45 35	Средняя

Предполагаемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -история возникновения и развития пулевой стрельбы; -основные понятия в пулевой стрельбе -значение соревнований, виды, правила.	-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; - соблюдать правила дорожного движения; -применять на практике понятия в пулевой стрельбе, правила соревнований
2	Общая физическая подготовка	Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, внимания, координации.	Должны уметь: - выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть в спортивные и подвижные игры для развития общей и статической выносливости, координации, внимания;
3	Специальная	-роль и значение специальной физической подготовки для роста	-выполнять упражнения на развитие мышечных

	физическая подготовка	мастерства юных пулевиков; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	ощущений, координированности, выносливости силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.
4	Техническая подготовка	Знать технику выполнения выстрела	- анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -принимать изгоготовку для стрельбы "стоя", "лежа". -выполнять прицеливание с открытого и диоптрического прицела; -управлять спуском и дыханием; -выполнять выстрел "в район колебаний", "на кучность", "на результат".
5	Контрольные и переводные испытания	- методы проведения (соревнования); - нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
6	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;	Участие в соревнованиях: «Открытое Первенство Корочанского района».

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные тесты для приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Бег на 500 м (не более 3 мин. 10 с)	Бег на 500 м (не более 3 мин. 20 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
ОФП						
Прыжки со скакалкой без остановки	30	25	20	30	25	20
Отжимание от пола	17	15	12	10	9	8
Бег на 500 м	3.00	3.05	3.10	3.10	3.15	3.20
Подъем туловища из положения лежа	30	26	20	20	17	15
Наклон вперед, стоя на возвышении	+7	+5	0	+7	+5	0
СФП						
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	2 мин	1,5мин	1мин	1,5мин	1мин	40сек
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	15сек	10сек	7сек	15 сек	10сек	7сек

Контрольные упражнения	Уровень подготовки					
	мальчики			девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
ОФП						
Прыжки со скакалкой без остановки	35	27	22	35	27	20
Отжимание от пола	18	16	13	12	10	9
Бег на 500 м	2,50	3,00	3,05	3.00	3.05	3.10
Подъем туловища из положения лежа	32	26	20	25	20	15
Наклон вперед, стоя на возвышении	+7	+5	0	+7	+5	0
СФП						
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	4 мин	3,5мин	3 мин	3 мин	2,5 мин	2 мин
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	18 сек	12 сек	8 сек	18 сек	12 сек	8 сек

Контрольные нормативы

По общей физической подготовке:

1. Прыжки со скакалкой без остановки.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3. Бег на 500 м, на 1000 м.
4. Подъем туловища из положения лежа

5. Наклон вперед, стоя на возвышении

По специальной физической подготовке:

1. Удержание винтовки в позе - изгойке для стрельбы стоя
2. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах

Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение (далее - и.п.) - упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. - основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках.

Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки - один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. - стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.
3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком «-», ниже (касание пола пальцами или ладонями) - знаком «+».

Бег на 500 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Критерием служит время бега.

Удержание винтовки в позе изготовки стоя.

И.п. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу.

Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

Ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; *Туловище*, все мышцы участвующие в удержании системы «стрелок - оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); *левая рука - подпорка*, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; *пальцы кисти левой руки* согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; *затыльник приклада* упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; *локоть правой руки* опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не

мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; *голова* - лежит, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; *позвоночник* - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Специализированные площадки:

1. Стрелковый тир (сектор)
2. Спортивный зал
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для учащихся (душ, туалет).

Инвентарь:

1. Пневматические винтовки - 8 шт
2. Пневматический пистолет - 1 шт
3. Упоры для стрельбы - 2 шт
4. Мишени №8
5. Пульки пневматические
6. Набивные мячи разного веса
7. Скамейки гимнастические
8. Лестница гимнастическая
9. Платформа для отжиманий - 1 шт
10. Перекладина - 1 шт
11. Волейбольный мяч - 1 шт
12. Футбольный мяч - 1 шт
13. Теннисные мячи
14. Гимнастические снаряды

Список используемой литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. . Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
- 6 Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
7. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционноиздательского отдела РГАФК, 1998.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционноиздательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
10. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
11. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорт- туризма от 16.04.2010г. №361.
12. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
13. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012.