

Общество с ограниченной ответственностью «Ракурс»

Утверждаю  
Генеральный директор



Журавлева Д.Ф.

24.11.2025

дополнительная профессиональная программа повышения  
квалификации

**«Современные методики в обучении спортивной  
стрельбе на дальние дистанции»**

Москва, 2025 год

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2. Нормативные правовые основания разработки программы</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3. Общая характеристика программы повышения квалификации</b> .....	<b>4</b>
<b>1.4. Цель и задачи реализации программы</b> .....	<b>5</b>
<b>1.5. Планируемые результаты программы</b> .....	<b>6</b>
<b>1.6. Требования к слушателям (категории слушателей)</b> .....	<b>8</b>
<b>1.7. Форма и объем программы, режим занятий</b> .....	<b>8</b>
<b>1.8. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы</b> .	<b>8</b>
<b>1.9. Содержание программы</b> .....	<b>9</b>
1.9.1. Учебный план .....	9
1.9.2. Календарный учебный график .....	10
1.9.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин .....	10
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	<b>15</b>
<b>2.1 Условия реализации программы</b> .....	<b>15</b>
<b>2.2. Материально-техническое обеспечение</b> .....	<b>15</b>
<b>2.3. Кадровое обеспечение</b> .....	<b>16</b>
<b>2.4. Формы аттестации и оценочные материалы</b> .....	<b>17</b>
<b>2.5. Методические материалы</b> .....	<b>22</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные методики в обучении спортивной стрельбе на дальние дистанции» регламентирует цели и планируемые результаты обучения; требования к контингенту; характеристику квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций; перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы; организационно-педагогические условия реализации программы; формы аттестации и оценочные материалы и включает в себя: учебный план, календарный учебный график, содержание дисциплин, фонд оценочных средств.

Программа сочетает теоретическое изучение современных подходов к обучению спортивной стрельбе на дальние дистанции с отработкой навыков с помощью интерактивных заданий, анализа видеоматериалов, разбора кейсов из тренировочной и соревновательной практики, консультаций. Особое внимание уделяется формированию у слушателей навыков планирования тренировочного процесса, выявления и коррекции типичных ошибок стрелков, а также объективной оценки динамики спортивных результатов.

Актуальность и значимость программы обусловлены ростом интереса к спортивной стрельбе и повышением требований к качеству подготовки спортсменов на дальние дистанции, а также необходимостью владения современными методиками обучения, позволяющими эффективно организовывать тренировочный процесс, в том числе в дистанционном формате. Данная программа направлена на развитие у обучающихся системного подхода к обучению стрелков, совершенствование профессиональных компетенций тренеров и инструкторов, обеспечение безопасности и повышение результативности спортивной деятельности.

## **1.2. Нормативные правовые основания разработки программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. №148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- приказ Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по разработке профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. Министерством образования и науки РФ № ДЛ-1/05вн от 22.01.2015 г.);
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н;
- «Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих» (утв. Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 № 37).

## **1.3. Общая характеристика программы повышения квалификации**

Программа повышения квалификации предназначена для тренеров, инструкторов и специалистов в области физической культуры и спорта, а также смежных

направлений, которые осуществляют или планируют осуществлять подготовку стрелков и хотят углубить свои знания и навыки в области современных методик обучения спортивной стрельбе на дальние дистанции, организации тренировочного процесса и обеспечения безопасности.

#### **1.4. Цель и задачи реализации программы**

Цель: формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков (компетенций) в области современных методик обучения спортивной стрельбе на дальние дистанции для эффективной организации тренировочного процесса, повышения спортивных результатов и обеспечения безопасности занимающихся.

Задачи:

- Ознакомить обучающихся с современными подходами, принципами и моделями подготовки стрелков на дальние дистанции.
- Рассмотреть особенности техники стрельбы, основы баллистики, выбора оборудования и средств тренировки, а также ключевые требования правил и норм безопасности.
- Развить навыки анализа тренировочного процесса, выявления типичных ошибок стрелков и выбора методик их коррекции.
- Сформировать навыки планирования, документирования и контроля тренировочного процесса.
- Научить применять полученные знания и навыки при разработке и реализации индивидуальных и групповых программ подготовки стрелков различного уровня подготовки.

## **1.5. Планируемые результаты программы**

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного совершенствования указанных выше компетенций, включая установленные требованиями Профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. N 237н):

Программа также направлена на получение знаний, предусмотренных для должности «Методист по физической культуре» в Квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и других служащих (утв. Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 № 37), а именно порядок эксплуатации спортивных сооружений.

### **Знать:**

- Теоретические основы спортивной стрельбы на дальние дистанции:
  - основные понятия и принципы спортивной стрельбы;
  - основы внутренней и внешней баллистики, влияние дистанции и метеоусловий на результат выстрела;
  - психофизиологические и биомеханические особенности прицеливания, удержания оружия и спуска.
  
- Современные методики и технологии обучения спортивной стрельбе:
  - принципы построения тренировочного процесса (планирование, периодизация, контроль и оценка результатов);
  - методы обучения технике стрельбы на дальние дистанции с использованием теоретических и практико-ориентированных заданий;

### **Уметь:**

- Выбирать и применять наиболее эффективные методики и средства обучения спортивной стрельбе на дальние дистанции в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и поставленных задач.
- Планировать и корректировать тренировочный процесс, в том числе в дистанционном формате, на основе анализа динамики результатов и допущенных ошибок.
- Проводить анализ видеозаписей стрельбы и тренировочных занятий, выявлять типичные технические ошибки и подбирать способы их коррекции.
- Обеспечивать соблюдение требований безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного процесса.
- Аргументированно обосновывать выбор упражнений, тренировочных нагрузок, методик и средств обучения.

Владеть:

- Навыками методического сопровождения процесса обучения спортивной стрельбе на дальние дистанции.
- Навыками анализа и систематизации тренировочных данных для оценки эффективности используемых методик и принятия решений о корректировке тренировочных программ.

По завершении программы слушатели смогут:

- Повысить эффективность своей профессиональной деятельности в области обучения спортивной стрельбе на дальние дистанции.
- Качественно планировать, организовывать и сопровождать тренировочный процесс.
- Обеспечивать безопасные условия проведения занятий и самостоятельной практики занимающихся.

Обучающийся, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями:

- ПК 1. Ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря.
- ПК 2. Разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря.
- ПК 3. Комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию.

#### **1.6. Требования к слушателям (категории слушателей)**

К освоению программы допускаются:

- 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

#### **1.7. Форма и объем программы, режим занятий**

Форма программы: очная с использованием исключительно дистанционных технологий.

Объем программы: 21 академический час.

Режим занятий: срок обучения - 2 недели, режим обучения: 2 занятия в неделю.

#### **1.8. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы**

По результатам программы для лиц, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть

образовательной программы и (или) отчисленным из организации, осуществляющей образовательную деятельность, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

## 1.9. Содержание программы

### 1.9.1. Учебный план

Название разделов	Количество ак. часов				Форма аттестации / контроля
	всего	теория	практика	самостоятельная работа	
Тема №1. Теоретические основы спортивной стрельбы на дальние дистанции и баллистика выстрела	5	4	-	1	промежуточная аттестация
Тема №2. Методика обучения стрелков: техника, типичные ошибки и их коррекция	5	4	-	1	промежуточная аттестация
Тема №3. Планирование и организация тренировочного процесса в спортивной стрельбе на дальние дистанции	5	4	-	1	промежуточная аттестация
Тема №4. Безопасность, нормативные требования и эксплуатация стрелковых объектов при подготовке стрелков	5	4	-	1	промежуточная аттестация
Итоговая аттестация	1	-	-	-	тестирование
<b>Всего</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>

### 1.9.2. Календарный учебный график

№пп.	Наименование модуля	Общее кол-во часов	Период обучения
1.	Тема №1. Теоретические основы спортивной стрельбы на дальние дистанции и баллистика выстрела	5	1 день обучения
2.	Тема №2. Методика обучения стрелков: техника, типичные ошибки и их коррекция	5	3 день обучения
3.	Тема №3. Планирование и организация тренировочного процесса в спортивной стрельбе на дальние дистанции	5	8 день обучения
4.	Тема №4. Безопасность, нормативные требования и эксплуатация стрелковых объектов при подготовке стрелков	5	12 день обучения
5.	Итоговая аттестация	1	12 день обучения
<b>ИТОГО</b>		<b>21</b>	

### 1.9.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин

Цель: формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков (компетенций) в области современных методик обучения спортивной стрельбе на дальние дистанции для эффективной организации тренировочного процесса, повышения спортивных результатов и обеспечения безопасности занимающихся.

Задачи:

- Ознакомить обучающихся с современными подходами, принципами и моделями подготовки стрелков на дальние дистанции.
- Рассмотреть особенности техники стрельбы, основы баллистики, выбора оборудования и средств тренировки, а также ключевые требования правил и норм безопасности.

- Развить навыки анализа тренировочного процесса, выявления типичных ошибок стрелков и выбора методик их коррекции.
- Сформировать навыки планирования, документирования и контроля тренировочного процесса.
- Научить применять полученные знания и навыки при разработке и реализации индивидуальных и групповых программ подготовки стрелков различного уровня подготовки.

Форма программы: очная с использованием исключительно дистанционных технологий.

Объем программы: 21 академический час.

Режим занятий: срок обучения - 2 недели, режим обучения: 2 занятия в неделю.

### **Тема № 1. Теоретические основы спортивной стрельбы на дальние дистанции и баллистика выстрела.**

Продолжительность – 5 ак. часов

Данная тема направлена на формирование у слушателей целостного представления о специфике спортивной стрельбы на дальние дистанции. Рассматриваются основные понятия внутренней, внешней и терминальной баллистики, влияющие на траекторию полёта пули и результат выстрела. Подробно анализируются факторы, влияющие на точность и кучность стрельбы: скорость пули, угол вылета, характеристики ствола, тип патрона, состояние оружия. Отдельное внимание уделяется влиянию внешних условий — ветра, температуры, давления, влажности воздуха, освещённости — на поведение пули на дальних дистанциях. Разбираются базовые расчёты поправок на дальность и ветер, а также принципы использования баллистических таблиц и калькуляторов. Слушатели знакомятся с основами прицельных приспособлений и оптики, особенностями выбора кратности и настроек прицела под разные дистанции. По итогам изучения темы обучающиеся

смогут обосновывать принимаемые в тренировочном процессе решения с учётом баллистических особенностей и условий проведения стрельбы.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

## **Тема № 2. Методика обучения стрелков: техника, типичные ошибки и их коррекция.**

Продолжительность – 5 ак. часов

В рамках данной темы последовательно рассматриваются основные элементы техники спортивной стрельбы на дальние дистанции: стойка или положение стрелка, хват, прикладка, работа с прицелом, дыхание, спуск и сопровождение выстрела. Разбираются типичные технические ошибки на каждом этапе, их причины и возможные последствия для точности и стабильности результата. Особое внимание уделяется методикам поэтапного обучения технике, принципам «от простого к сложному» и формированию устойчивых двигательных навыков. Рассматриваются приёмы визуального и вербального инструктирования, способы доступного объяснения сложных технических аспектов стрелкам разного уровня подготовки. Отдельно обсуждаются методы контроля и самоконтроля техники, ведение тренировочных дневников и использование видеоанализа для обратной связи. Слушатели знакомятся с приёмами мотивации и поддержания интереса обучающихся в процессе освоения сложных технических элементов. По завершении темы обучающиеся смогут выявлять, классифицировать и целенаправленно корректировать типичные ошибки стрелков, подбирая адекватные методические приёмы.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

### **Тема № 3. Планирование и организация тренировочного процесса в спортивной стрельбе на дальние дистанции.**

Продолжительность – 5 ак.часов

Тема посвящена основам планирования тренировочного процесса с учётом специфики спортивной стрельбы на дальние дистанции и реализуемого дистанционного формата обучения. Рассматриваются уровни планирования: годовой, тематический, микроциклы и отдельные занятия, а также принципы распределения нагрузок и восстановления. Обсуждаются подходы к сочетанию теоретической подготовки, технических упражнений «всухую» (без выстрела), моделирующих заданий и анализу реальных или учебных стрелковых ситуаций. Разбираются способы постановки целей, критерии оценки промежуточных и итоговых результатов в условиях удалённой работы. Отдельно рассматриваются вопросы методического сопровождения самостоятельной работы стрелков, включая регламентацию объёмов и содержания домашних тренировок. По итогам освоения темы слушатели смогут разрабатывать и адаптировать тренировочные планы под конкретный контингент и условия дистанционного обучения, обеспечивая системность и преемственность подготовки.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакамливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

### **Тема № 4. Безопасность, нормативные требования и эксплуатация стрелковых объектов при подготовке стрелков.**

Продолжительность – 5 ак.часов

В данной теме изучаются основные нормативно-правовые требования, регламентирующие организацию тренировочного процесса и проведение занятий

по спортивной стрельбе. Рассматриваются базовые правила безопасного обращения с оружием, порядок действий на стрелковом рубеже и при работе с начинающими стрелками. Подробно анализируются требования к организации безопасной эксплуатации стрелковых объектов, зон для тренировки и хранения оружия и боеприпасов. Отдельное внимание уделяется распределению ответственности между тренером, администрацией спортивной организации и самими стрелками. Обсуждаются алгоритмы действий в нештатных ситуациях, порядок фиксации нарушений правил безопасности и проведения инструктажей. В контексте дистанционного обучения рассматриваются вопросы формирования у обучающихся устойчивой культуры безопасности при самостоятельной тренировочной деятельности. По завершении темы слушатели смогут грамотно учитывать нормативные требования при планировании и организации тренировочного процесса, обеспечивать безопасные условия подготовки стрелков и формировать ответственное отношение к вопросам безопасности у занимающихся.

Форма контроля: Обучающийся смотрит вебинар, ознакомливается с предложенными материалами. По результату ознакомления выполняет самостоятельную работу, по завершению переходит к следующему уроку.

В конце обучения обучающийся проходит итоговую аттестацию в виде тестирования.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Условия реализации программы**

Занятия проводятся с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа реализуется в дистанционной форме. Для реализации программы используется платформа «Антитренинги» (<https://antitreningi.ru/>), для вебинаров – «Яндекс телемост» (<https://telemost.yandex.ru/>).

### **2.2. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы у слушателя должен иметь выход в сеть «Интернет», а также любое устройство (компьютер, телефон, планшет и другие), с которого может быть открыта страница платформы «Антитренинги». Для занятий с мобильных устройств рекомендуется скачать из магазина приложений приложение платформы «Антитренинги». Вебинары проводятся с помощью программного обеспечения – Яндекс телемост.

Для доступа необходимо «Интернет» соединение. Рекомендуемая скорость для «Интернет» соединения: не менее 30-35мбит/с.

Для доступа рекомендуется использовать программное обеспечение и техника, которые соответствуют следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440\*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше. оперативная память от 1 ГБ и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Образовательный процесс при реализации программы обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами, в том числе:

- ресурсами Интернета (информационными и образовательными сайтами, сайтами органов законодательной и исполнительной власти Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, сайтами муниципальных органов власти);

- учебно-методическим материалом, используемым в учебном процессе, по каждой учебной дисциплине;

- информационными ресурсами сайта Национальной Электронной Библиотеки.

Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным темам.

При реализации программы повышения квалификации предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:

- выполнение заданий (текущий контроль);

- подготовка к итоговой аттестации.

### **2.3. Кадровое обеспечение**

Требования к преподавательскому составу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

## **2.4. Формы аттестации и оценочные материалы**

Учебным планом ППК предусмотрены следующие виды аттестации:

- промежуточная аттестация: текущий контроль знаний слушателей по каждой теме в форме выполнения заданий по самостоятельной работе;
- итоговая аттестация в виде тестирования.

Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки;
- уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на определенном этапе обучения.

Формы и содержание итоговых занятий: в Программе используются формы занятий в виде лекций, практических занятий, вебинаров, а также самостоятельная работа слушателя по практическим заданиям.

В рамках промежуточной аттестации оцениваются освоение программы и выполнение практических заданий и текущий контроль посещаемости.

Критерии оценки учебных результатов программы: в Программе используется система зачет/незачет в отношении предусмотренных форм аттестации/контроля.

### **Промежуточная аттестация**

Критерии выполнения заданий промежуточной аттестации

Общие критерии оценки (зачет/незачет)

Зачет:

Полнота ответа – задание выполнено в соответствии с требованиями, рассмотрены все ключевые аспекты.

Аргументация – приведены логичные обоснования и примеры, подтверждающие тезисы.

Глубина анализа – рассмотрены не только основные, но и дополнительные факторы, влияющие на ситуацию.

Структурированность – ответ логично выстроен, соблюдена последовательность изложения.

Критическое мышление – проявлена способность анализировать, оценивать информацию и предлагать альтернативные решения.

Ясность и точность – текст понятный, без лишней воды, термины используются корректно.

Незачет:

Неполный ответ – пропущены важные аспекты или задание выполнено не в полной мере.

Слабая аргументация – отсутствуют примеры или логика рассуждений неубедительна.

Поверхностный анализ – информация представлена без глубокого разбора и критического осмысления.

Несистемное изложение – текст хаотичный, нет четкой структуры.

Отсутствие критического взгляда – повторение информации без попытки оценить ее достоверность и альтернативные точки зрения.

Неясность и ошибки – ответ плохо сформулирован, с логическими или фактологическими неточностями.

## **Оценочные материалы промежуточной аттестации. Примеры заданий.**

1. Составьте краткий конспект (1–2 страницы) по основным видам баллистики (внутренняя, внешняя) с указанием, какие параметры больше всего влияют на результат выстрела на дальние дистанции.
2. Опишите по шагам «идеальную» технику выполнения выстрела (стойка/положение, хват, прикладка, прицеливание, дыхание, спуск, сопровождение). Для каждого шага добавьте по одному примеру типичной ошибки.
3. Предложите систему критериев оценки эффективности дистанционного тренировочного процесса (не менее 8 критериев) и опишите, как тренер может собирать данные для оценки (опросы, видео, тесты и т.п.).
4. Опишите алгоритм действий тренера при выявлении грубого нарушения техники безопасности на тренировке или соревновании (по шагам, с указанием, как это фиксируется документально).

### **Итоговая аттестация**

Целью итоговой аттестации по всем темам является установление соответствия уровня подготовки обучающихся планируемым результатам обучения.

К итоговой аттестации по программе допускается обучающийся, в полном объеме выполнивший учебный план по осваиваемой программе повышения квалификации.

Итоговая аттестация проходит в форме тестирования. Тестирование проходит на платформе «Антитренинги» в отдельном модуле сверху.

Перед тестированием слушатель проходит идентификацию в соответствии с Положением об аутентификации и идентификации личности обучающихся при прохождении итоговой аттестации дистанционно, утвержденном приказом №1-у от 24.11.2025.

Обучающийся получает оценку «Зачет» при количестве правильных ответов по результатам тестирования больше 50 процента. Обучающийся получает оценку

«незачет» при количестве правильных ответов по результатам тестирования менее 50 процентов.

### **Оценочные материалы итоговой аттестации. Примеры вопросов в тесте**

Какой фактор в наибольшей степени относится к внешней баллистике при стрельбе на дальние дистанции?

- а) Жёсткость ложи
- б) Скорость порохового горения
- в) Влияние ветра на полёт пули
- г) Качество спуска

Какое из перечисленных положений наиболее корректно для стойки/положения стрелка при стрельбе на дальние дистанции?

- а) Центр тяжести смещён вперёд, корпус максимально наклонён
- б) Положение должно обеспечивать устойчивость и минимизацию лишних движений
- в) Ноги ставятся как можно уже для концентрации
- г) Положение тела не влияет на стабильность выстрела

Какой метод наиболее подходит для дистанционной отработки техники прицеливания без выстрела?

- а) Выполнение серии выстрелов с боеприпасами
- б) Работа «всухую» с фиксацией прицельной марки на цели и записью на видео
- в) Упражнения только на силовую выносливость рук
- г) Исключительно просмотр соревновательных трансляций

Какой из перечисленных факторов чаще всего приводит к дёрганию спуска у начинающих стрелков?

- а) Слишком высокая кратность прицела
- б) Избыточный контроль дыхания

- в) Напряжение и излишняя спешка при нажатии на спусковой крючок
- г) Чрезмерно жёсткая щека приклада

Какой элемент необходимо обязательно учитывать при планировании дистанционного тренировочного процесса?

- а) Наличие у стрелка личного автомобиля
- б) Возможность организовать ночные тренировки на стрельбище
- в) Доступ стрелка к интернету и устройствам для онлайн-связи
- г) Количество очных семинаров в спортивной организации

Какой формат дистанционной работы лучше всего подходит для разбора технических ошибок стрелка?

- а) Текстовый чат без визуальных материалов
- б) Аудиосообщения с теорией без примеров
- в) Совместный анализ видеозаписи выстрелов с комментариями тренера
- г) Тесты с вопросами по правилам соревнований

Что является основной целью соблюдения правил безопасности при организации стрелковой подготовки?

- а) Ускорение тренировочного процесса
- б) Минимизация расхода боеприпасов
- в) Предотвращение травм и несчастных случаев
- г) Повышение соревновательной мотивации

Какое действие стрелка является грубым нарушением техники безопасности?

- а) Регулировка ремня оружия в зоне ожидания
- б) Осмотр мишени по команде руководителя стрельбы
- в) Направление ствола оружия в сторону людей, даже при разряженном состоянии
- г) Смена положения тела на стрелковом рубеже по команде тренера

Какой из принципов наиболее важен при планировании тренировочного процесса для стрелков на дальние дистанции?

- а) Полное отсутствие периодизации
- б) Случайный подбор упражнений на каждом занятии
- в) Системность и последовательность нагрузки с учётом уровня подготовленности
- г) Максимальное увеличение объёма выстрелов без анализа результатов

Что из перечисленного относится к методическому сопровождению дистанционного обучения стрелков?

- а) Только выдача боеприпасов
- б) Подготовка инструкций, чек-листов, заданий и рекомендаций по самостоятельной работе
- в) Организация питания на сборе
- г) Присвоение разрядов и званий

## **2.5. Методические материалы**

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы повышения квалификации «Современные методики в обучении спортивной стрельбе на дальние дистанции»:

### *Основная литература*

Юрчик Н. А., Кузьмин П. Ю. КЛЮЧЕВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ В СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ СНАЙПЕРСКОЙ ВИНТОВКИ // Прикладная спортивная наука. 2023. №2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klyuchevye-tehnicheskie-komponenty-v-sportivnoy-strelbe-iz-snayperskoj-vintovki>

Сапов Андрей Владимирович ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ // Наука-2020. 2025. №1 (75). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskoy-gotovnosti-nachinayuschih-sportsmenov-po-sportivnoy-strelbe>

### *Дополнительная литература*

Репин Владимир Александрович Методические основы подбора стрелков-спортсменов в группу спортивного совершенствования // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2009. №4 (11). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osnovy-podbora-strelkov-sportsmenov-v-gruppu-sportivnogo-sovershenstvovaniya>

Богословский Владимир Николаевич, Кадомкин Виктор Викторович, Жуков Игорь Геннадьевич ЗАКОНОМЕРНОСТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОБОИН НА МИШЕНИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ СПОРТИВНОЙ ВЫСОКОТОЧНОЙ ВИНТОВКИ // Universum: технические науки. 2022. №11-2 (104). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernost-raspredeleniya-proboin-na-misheni-pri-strelbe-iz-sportivnoy-vysokotochnoy-vintovki>

### **Составитель программы:**

Журавлева Дарья Федоровна – генеральный директор ООО «Ракурс».