Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика стрелкового спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 12:41:11 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– обеспечить обучающимся системное и глубокое понимание основных теоретических аспектов и методологии тренировки в стрелковом спорте.

Задачами учебной дисциплины являются:

– изучить принципы стрельбы, техники и тактики соревновательной деятельности;
– изучить физические и психологические основы подготовки стрелков;
– развить практические навыки и умения, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по стрелковому спорту;
– освоить навыки подготовки и проведения тренировочных занятий для стрелков на различных этапах их развития;
– изучить принципы формирования и адаптации тренировочных программ в зависимости от индивидуальных особенностей стрелков.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Основы военной подготовки;
– Физическая культура и спорт;
– Психология;
– Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;
– Теория и методика физической культуры;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Адаптивная физическая культура;
– Теория и методика легкой атлетики.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Пулевая стрельба;
– Теория и методика плавания;
– Теория и методика лыжного спорта;
– Теория и методика спортивного туризма;
– Психодиагностика;
– Психология физической культуры и спорта;
– Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО;

– Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру и состав предметной области физической культуры в контексте стрелкового спорта, включая основные дисциплины, методы и техники стрельбы, виды соревнований и их особенности. – уметь: применять полученные знания в разработке и проведении тренировочных занятий, а также в анализе и коррекции техники стрельбы у спортсменов на практике.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: учебное содержание предметной области, основные темы, концепции и методы, необходимые для достижения поставленных учебных целей. – уметь: обеспечивать соответствие выбранного учебного содержания целям и задачам курса по теории и методике стрелкового спорта и требованиям ФГОС в области физической культуры.
		ПК-1.3 Разрабатывает	– знать: инновационные

		формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	подходы и технологии в обучении, такие как использование виртуальной реальности для симуляции соревновательных ситуаций, облачных сервисов для обмена материалами и обратной связи, а также другие современные инструменты, способствующие эффективному обучению в дисциплине "Теория и методика стрелкового спорта". – уметь: применять различные методы и приемы обучения, включая демонстрацию, объяснение, обсуждение, тренировку практических навыков, анализ кейсов, решение проблемных ситуаций и др., с целью максимального усвоения учебного материала обучающимися.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: методы и техники, способствующие формированию ключевых навыков и качеств личности, таких как целеустремленность, самоконтроль, ответственность, сотрудничество и т.д.. – уметь: разрабатывать воспитательные программы, направленные на формирование у обучающихся здорового образа жизни, развитие физических и

			морально-волевых качеств, адаптированные к особенностям стрелкового спорта.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: интерактивные методы обучения, игровые формы работы и кейс-методы, способствующие активизации мышления и развитию критического мышления у обучающихся. – уметь: продвигать ценности здорового образа жизни среди обучающихся, включая регулярные занятия физической активностью, правильное питание, режим дня и другие аспекты, способствующие общему благополучию и улучшению качества жизни.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, ориентированные на развитие физических, интеллектуальных, социальных и эмоциональных аспектов личности обучающихся через изучение теории и методики стрелкового спорта. – уметь: стимулировать развитие у обучающихся самоконтроля, целеустремленности, ответственности, дисциплины и других качеств, способствующих формированию гармоничной личности.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*108*
	зачетных единиц	***3***	*3*
Лекции, *академ. час.*		***8***	*8*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***24***	*24*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***67***	*67*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История развития стрелкового спорта (История появления стрелкового спорта: первые упоминания и эволюция. Зарождение и развитие современного олимпийского стрелкового спорта. Влияние военной стрельбы на развитие стрелкового спорта. Стрелковый спорт в современном мире: тренды и вызовы.);

Раздел 2 Основные дисциплины и виды стрелкового спорта (Стрельба из пистолета. Стрельба из карабина. Стрельба из дробовика. Стрельба из винтовки. Стрельба из лука. Стрельба из арбалета. Биатлон. Спортивная стрельба из револьвера.);

Раздел 3 Техника стрельбы (Основы прицеливания. Стойка и поза стрелка. Работа с оружием. Коррекция прицеливания. Тренировка реакций. Стрельба на переменной дистанции: применение разных

техник стрельбы в зависимости от расстояния до цели. Стрельба при движении: техника стрельбы в движении, коррекция траектории выстрела.);

Раздел 4 Физическая подготовка для стрелкового спорта (Развитие силы. Аэробная выносливость. Гибкость и подвижность. Координация и равновесие. Специфическая тренировка мышц: упражнения, направленные на развитие мышц, используемых при стрельбе. Техника дыхания и релаксация: упражнения для управления дыханием и снятия напряжения перед выстрелом. Тренировки на силу воли и концентрацию внимания. Специализированные упражнения: тренировки, сфокусированные на развитии навыков, специфичных для стрелкового спорта. Работа над устойчивостью и контролем движений: упражнения, направленные на повышение стабильности и точности движений.);

Раздел 5 Психология и ментальная подготовка стрелков (Психологические аспекты стрельбы: влияние психологических состояний на точность и стабильность выстрелов. Концентрация внимания. Управление стрессом. Подготовка к соревнованиям. Саморегуляция и самоконтроль. Психологические факторы успеха: анализ идентификации ключевых психологических факторов, влияющих на успешность в стрельбе. Психологическая поддержка в команде: взаимодействие с тренерами и партнерами для взаимной психологической поддержки и мотивации.);

Раздел 6 Тактика и стратегия в стрелковом спорте (Тактика индивидуальных соревнований. Тактика командных соревнований: особенности планирования и координации действий в командных состязаниях. Анализ мишеней и условий: методы анализа мишеней и факторов окружающей среды для выбора наиболее эффективных стратегий. Стратегии выстрела: разработка и применение стратегий для каждого этапа стрельбы, от подготовки к моменту выстрела. Адаптация к условиям: тактические подходы к адаптации к различным условиям соревнований, включая погодные и технические условия.);

Раздел 7 Правила и оборудование для стрельбы (Правила обращения с оружием и патронами. Техническое обслуживание и уход за стрелковым оружием: правила хранения, очистки, смазки и регулировки. Оборудование для стрельбища.);

Раздел 8 Организация тренировочного процесса и соревнований (Планирование тренировочного процесса. Структура тренировочного цикла: фазы, этапы и периодизация подготовки стрелков. Организация тренировочных занятий: разработка и проведение тренировочных сессий, включая разминку, техническую работу, упражнения на точность и т. д. Оценка и анализ результатов тренировок. Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований);

Раздел 9 Методика преподавания стрелкового спорта (Методы и приемы обучения основам стрельбы, отбор и подготовка стрелков. Практические аспекты обучения технике стрельбы.);

Раздел 10 Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте (Основные правила безопасности при обращении с оружием: проверка, обращение, хранение, транспортировка. Типичные травмы и их причины в стрелковом спорте. Профилактика травм и заболеваний при использовании стрелкового оружия.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История развития стрелкового спорта	0.5	
Раздел 2.	Основные дисциплины и виды стрелкового спорта	0.5	
Раздел 3.	Техника стрельбы	1	
Раздел 4.	Физическая подготовка для стрелкового спорта	0.5	
Раздел 5.	Психология и ментальная подготовка стрелков	0.5	
Раздел 6.	Тактика и стратегия в стрелковом спорте	2	
Раздел 7.	Правила и оборудование для стрельбы	0.5	
Раздел 8.	Организация тренировочного процесса и соревнований	1	
Раздел 9.	Методика преподавания стрелкового спорта	1	
Раздел 10.	Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте	0.5	
Итого:		**8**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 3.	Техника стрельбы	8	
Раздел 4.	Физическая подготовка для стрелкового спорта	4	
Раздел 5.	Психология и ментальная подготовка стрелков	2	
Раздел 6.	Тактика и стратегия в стрелковом спорте	2	

Раздел 7.	Правила и оборудование для стрельбы	1	
Раздел 8.	Организация тренировочного процесса и соревнований	2	
Раздел 9.	Методика преподавания стрелкового спорта	4	
Раздел 10.	Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте	1	
Итого:		**24**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала.	4	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала.	4	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	12	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	10	

Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 6.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 7.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 8.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 9.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	11	
Раздел 10.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	4	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	9	
Итого:		**76**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 2.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии

Раздел 3.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 4.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для собеседования при защите отчета о практической работе; 2. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 3. Домашнее задание; 4. Наблюдение за работой на практическом занятии; 5. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 6. Тестовые задания
Раздел 5.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 6.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 7.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 8.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 9.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на

		лекционном занятии
Раздел 10.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Зачет.	ПК-1; ПК-2	1. Зачет на основе результатов тестирования

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – вопросы для собеседования при защите отчета о практической работе; вопросы для устного обсуждения (опроса); домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без

непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие

Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.5 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с	1,25

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
инструментами и/или средствами вычислительной техники.	
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

12.2.6 Рекомендации по оцениванию ответов на вопросы в процессе собеседования при защите отчета о практической работе

Подготовку к защите отчета о практической работе обучающиеся осуществляют в рамках самостоятельной работы. Вопросы для подготовки к защите отчета о практической работе представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Критерии оценки устных ответов на вопросы при защите отчета о практической работе:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Критерии оценки устных ответов обучающихся на вопросы при защите отчета о практической работе

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Излагает материал последовательно и правильно; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания.	2,5
Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные.	1,25
Рационально использует время, отведенное на ответ; устный	1,25

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
ответ не затянут во времени.	
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Для тестирования используется 25 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
25	не менее 19	зачтено
менее 18	-	не зачтено

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Минин, Р. А. Стрельба из пистолета : учебное пособие / Р. А. Минин . – Москва : Военное издательство Министерства обороны СССР, 1954. – 61 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439147 (дата обращения: 18.04.2026);

2 Атаманская, Г. П. Стрельба из пневматической винтовки : учебное пособие / Г.П. Атаманская, Е.А. Райнгардт. – Караганда : КарГМУ, 2010. – 28 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/209486 (дата обращения: 18.04.2026);

3 Андрюшина, С. А. Тактика стрельбы и тактическая подготовка стрелка–винтовочника / С. А. Андрюшина ; Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж, 2021. – 43 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618411 (дата обращения: 18.04.2026);

4 Маслак, Ю. Г. Пистолет в скоротечных огневых контактах : Учебно-практическое пособие / Маслак Ю. Г. - Москва : Академический Проект, 2020. - 96 с. (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-2949-1. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829129491.html (дата обращения: 18.04.2026);

5 Ореховская, Е. В. Основы стрельбы из винтовки : базовый курс : учебно-методическое пособие / Е. В. Ореховская ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 71 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600358 (дата обращения: 18.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL:

https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

Выберите верный вариант ответа.

1. Что такое спорт?

А. Любая форма двигательной активности, направленная на улучшение физического состояния и получение удовольствия от движения.

Б. Составная часть физической культуры, отличительными признаками которой являются соревновательная деятельность, специализированная подготовка к достижению высоких результатов и строгая регламентация правилами.

В. Система физических упражнений, применяемая в лечебно-реабилитационных целях под медицинским контролем.

Г. Массовое движение за здоровый образ жизни, включающее утреннюю гимнастику, прогулки и занятия в фитнес-центрах.

2. Каковы особенности спортивной деятельности?

А. Добровольность участия, нерегулярность нагрузок, отсутствие жёсткой регламентации, приоритет оздоровительного эффекта.

Б. Наличие соревновательной мотивации, систематичность и высокая интенсивность тренировок, нормативная регламентация, ориентация на достижение предельных результатов, выраженная специализация.

В. Групповой характер занятий, акцент на коммуникативных аспектах, ограничение физических нагрузок для профилактики травм.

Г. Свободный выбор видов активности, отсутствие обязательных нормативов, приоритет эстетического компонента перед результативностью.

3. Что такое двигательная активность?

А. Кратковременное мышечное усилие, совершаемое человеком в бытовых условиях.

Б. Совокупность всех двигательных действий человека в процессе жизнедеятельности, представляющая собой биологическую потребность организма и условие поддержания гомеостаза.

В. Организованные занятия физическими упражнениями под руководством инструктора.

Г. Двигательные действия, выполняемые в рамках спортивных соревнований.

4. Что такое физическое развитие человека?

А. Процесс стихийного изменения антропометрических показателей, обусловленный генетической программой.

Б. Процесс закономерного изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни, характеризующийся динамикой тотальных размеров тела, пропорций, массы, мышечной силы и других показателей физического статуса.

В. Совокупность силовых характеристик человека, оцениваемых в процессе спортивной деятельности.

Г. Периодический контроль роста и веса, осуществляемый в рамках медицинского осмотра.

5. Какие факторы влияют на физическое развитие человека?

А. Наследственные факторы, определяющие предельные границы развития.

Б. Социально-экономические условия (уровень жизни, питание, медицинское обслуживание).

В. Комплекс эндогенных (наследственность, конституциональные особенности, эндокринный статус) и экзогенных (физическая активность, питание, экология, социально-гигиенические условия) факторов.

Г. Тренировочные нагрузки без учёта других аспектов жизнедеятельности.

6. Что такое физическая подготовка?

А. Произвольное выполнение физических упражнений без конкретной цели.

Б. Процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств, необходимых для успешного осуществления профессиональной, спортивной или иной деятельности.

В. Медицинская процедура, направленная на коррекцию осанки.

Г. Разновидность утренней гимнастики, проводимой в домашних условиях.

7. Какие методы применяются при физической подготовке?

А. Методы строго регламентированного упражнения (целостный и расчленённый).

Б. Игровые методы без учёта дозирования нагрузки.

В. Комплекс методов: строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный, повторный, интервальный), игровой, соревновательный, круговой, а также методы сопряжённого воздействия.

Г. Вербальные (словесные) методы обучения без практической реализации.

8. Что такое тренировка?

А. Кратковременное выполнение физических упражнений с целью развлечения.

Б. Систематический, планомерный процесс многократного выполнения физических упражнений, направленный на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

В. Пассивное наблюдение за выполнением упражнений другими лицами.

Г. Единовременное тестирование физической подготовленности.

9. Какие существуют методы тренировки?

А. Повторный метод с полным интервалом отдыха.

Б. Непрерывный равномерный метод.

В. Система методов: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный методы, различающиеся по характеру нагрузки и интервалам отдыха.

Г. Методы психологического воздействия без физической нагрузки.

10. Что такое спортивная тренировка?

А. Двигательная активность, выполняемая в свободное время.

Б. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе систематического выполнения физических упражнений, направленный на достижение спортсменом максимально возможного уровня подготовленности и высоких соревновательных результатов в избранном виде спорта.

В. Лечебно-профилактическое мероприятие, проводимое в условиях спортивного диспансера.

Г. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений без контроля тренера.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. История развития стрелкового спорта

1. Когда появился стрелковый спорт?
2. Где впервые появились соревнования по стрельбе?
3. Как назывались первые соревнования по стрельбе?
4. Из какого оружия проводились первые соревнования по стрельбе?
5. Кто считается основателем современного стрелкового спорта?

6. В каком году были проведены первые Олимпийские игры по стрельбе?

7. Из какого оружия проводилась стрельба на первых Олимпийских играх?

8. В каком году была создана Международная федерация стрелкового спорта?

9. Сколько стран являются членами Международной федерации стрелкового спорта?

10. Какие виды стрельбы включены в олимпийскую программу?

Раздел 2. Основные дисциплины и виды стрелкового спорта

1. Какие виды стрелкового спорта считаются основными?
2. Что такое пулевая стрельба?
3. Что такое стендовая стрельба?
4. Что такое практическая стрельба?
5. Что такое снайпинг?
6. Что такое биатлон?
7. Что такое триатлон?
8. Что такое скит?
9. Что такое трап?
10. Что такое бенчрест?

Раздел 3. Техника стрельбы

1. Что такое техника стрельбы?
2. Какие элементы включает в себя техника стрельбы?
3. Что такое стойка стрелка?
4. Какие бывают стойки стрелка?
5. Что такое хват оружия?
6. Какие бывают хваты оружия?
7. Что такое прицеливание?
8. Какие бывают способы прицеливания?
9. Что такое спуск курка?
10. Какие бывают способы спуска курка?

Раздел 4. Физическая подготовка для стрелкового спорта

1. Для чего нужна физическая подготовка в стрелковом спорте?

2. Какие компоненты включает в себя физическая подготовка для стрелкового спорта?

3. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития гибкости?

4. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития силы?

5. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития скорости?

6. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития выносливости?

7. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития координации движений?

8. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития ловкости?

9. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития быстроты реакции?

10. Какие упражнения рекомендуется выполнять для развития концентрации внимания?

Раздел 5. Психология и ментальная подготовка стрелков

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Что такое психологическая подготовка в стрелковом спорте?

2. Какие компоненты включает в себя психологическая подготовка для стрелкового спорта?

3. Какие эмоции помогают улучшить результаты в стрелковом спорте?

4. Какие эмоции мешают улучшить результаты в стрелковом спорте?

5. Какие техники помогают справиться со стрессом перед соревнованиями?

6. Какие техники помогают справиться с тревогой во время соревнований?

7. Какие техники помогают справиться с разочарованием после неудачного выстрела?

8. Какие техники помогают улучшить концентрацию внимания во время стрельбы?

9. Какие техники помогают улучшить контроль над своими эмоциями во время стрельбы?

10. Какие техники помогают улучшить уверенность в своих силах во время стрельбы?

Раздел 6. Тактика и стратегия в стрелковом спорте

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Что такое тактика в стрелковом спорте?

2. Какие элементы включает в себя тактика в стрелковом спорте?

3. Что такое стратегия в стрелковом спорте?

4. Какие элементы включает в себя стратегия в стрелковом спорте?

5. Как выбрать оптимальную позицию для стрельбы?

6. Как определить оптимальное расстояние до мишени?

7. Как выбрать оптимальное время для выстрела?
8. Как определить оптимальное количество выстрелов на серию?
9. Как определить оптимальное количество серий для стрельбы?
10. Как выбрать оптимальное оружие для конкретной задачи?

Раздел 7. Правила и оборудование для стрельбы

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при обращении с оружием?
2. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при стрельбе?
3. Какие виды оружия используются в стрелковом спорте?
4. Какие виды патронов используются в стрелковом спорте?
5. Какие виды мишеней используются в стрелковом спорте?
6. Какие виды прицельных приспособлений используются в стрелковом спорте?
7. Какие виды наушников и очков используются для защиты органов слуха и зрения при стрельбе?
8. Какие виды станков и упоров используются для удержания оружия при стрельбе?
9. Какие виды мешков для стрельбы используются для улучшения стабильности оружия при стрельбе?

Раздел 8. Организация тренировочного процесса и соревнований

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Как организовать тренировочный процесс для начинающих стрелков?
2. Как организовать церемонию открытия и закрытия соревнований по стрельбе?
3. Как часто следует проводить тренировки по стрельбе?
4. Какие упражнения следует включать в тренировочный процесс по стрельбе?
5. Как организовать соревнования по стрельбе?
6. Какие виды соревнований по стрельбе существуют?
7. Как определить победителя в соревнованиях по стрельбе?
8. Как организовать судейство на соревнованиях по стрельбе?
9. Какие правила должны соблюдать участники соревнований по стрельбе?

Раздел 9. Методика преподавания стрелкового спорта

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Какие методы обучения используются при преподавании стрелкового спорта?

2. Какие принципы обучения следует учитывать при преподавании стрелкового спорта?

3. Как организовать обучение технике стрельбы?

4. Как организовать обучение тактике и стратегии в стрелковом спорте?

5. Как организовать обучение правилам безопасности при обращении с оружием?

6. Как организовать обучение правилам безопасности при стрельбе?

7. Как организовать обучение физической подготовке для стрелкового спорта?

8. Как организовать обучение психологической подготовке для стрелкового спорта?

9. Как организовать обучение тактике и стратегии в стрелковом спорте?

Раздел 10. Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при обращении с оружием?

2. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при стрельбе?

3. Какие виды травм могут возникнуть при неправильном обращении с оружием?

4. Какие виды травм могут возникнуть при неправильной технике стрельбы?

5. Какие меры профилактики травм следует применять при занятиях стрелковым спортом?

6. Какие упражнения помогут укрепить мышцы и суставы, предотвращая возможные травмы?

7. Какие средства защиты следует использовать при занятиях стрелковым спортом?

8. Какие меры следует предпринять в случае получения травмы во время занятий стрелковым спортом?

9. Какие рекомендации по оказанию первой помощи при травмах во время занятий стрелковым спортом?

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Проанализируйте технику стрельбы спортсмена на видео. Укажите все элементы техники стрельбы, которые присутствуют в данном видео.

2. Исследуйте различные типы стоек стрелка и определите, какие из них наиболее эффективны для разных видов стрельбы (например, пулевой или стендовой).

3. Изучите разные способы хвата оружия и выберите тот, который лучше всего подходит для вашего стиля стрельбы.

4. Попробуйте прицелиться без использования прицельных приспособлений и опишите свои ощущения от этого процесса.

5. Отработайте технику спуска курка на тренажере или с помощью подручных средств (например, используя теннисный мяч).

6. Изучите различные способы дыхания при стрельбе и попробуйте каждый из них, чтобы определить, какой работает лучше всего для вас.

7. Попробуйте изменить темп стрельбы и опишите, как это влияет на вашу точность и комфортность стрельбы.

8. Изучите различные способы контроля дыхания при стрельбе и попробуйте каждый из них, чтобы определить, какой работает лучше всего для вас.

9. Отработайте технику контроля мышечного тонуса во время стрельбы и проверьте её эффективность на практике.

10. Изучите различные способы контроля сердечного ритма при стрельбе и попробуйте каждый из них, чтобы определить, какой работает лучше всего для вас.

11. Попробуйте изменить свою позу во время стрельбы и опишите, как это влияет на вашу точность и комфортность стрельбы.

3 Выполнение домашнего задания

Пример заданий:

1. Изучите различные способы контроля эмоций при стрельбе и попробуйте каждый из них, чтобы определить, какой работает лучше всего для вас. Аргументируйте свой выбор.

2. По вариантам:

-Разработайте план тренировок для развития выносливости.

-Разработайте план тренировок для развития ловкости.

-Разработайте план тренировок для развития концентрации внимания.

-Разработайте план тренировок для развития умения контролировать дыхание.

-Разработайте план тренировок для развития умения контролировать сердечный ритм.

3. Сформулируйте правилам безопасности при обращении с оружием (вид оружия выбирается самостоятельно).

4. Сформулируйте особенности подготовки учеников в стрелковом спорте.

5. Вы являетесь организатором стрелкового клуба. Составьте список необходимого оборудования для стрельбища, включая мишени, мишеньные устройства, специальное оборудование для тренировок и соревнований. Укажите требования к безопасности и комфорту стрелков.

6. Вы стрелок и хотите убедиться, что ваше оружие находится в идеальном состоянии перед важным соревнованием. Опишите, какие шаги вы предпримете для проверки своего оружия на соответствие нормам и стандартам. Объясните, как вы проверите точность, надежность и безопасность вашего оружия.

7. По вариантам:

-Проанализируйте эффективность различных методов тренировки точности стрельбы.

-Проанализируйте эффективность различных методов тренировки скорости стрельбы.

-Проанализируйте эффективность различных методов тренировки стрельбы по движущимся мишеням.

-Проанализируйте эффективность различных методов тренировки стрельбы в условиях ограниченного времени.

-Проанализируйте эффективность различных методов тренировки стрельбы в условиях плохой видимости.

-Проанализируйте эффективность различных методов тренировки стрельбы в условиях сильного ветра.

-Проанализируйте эффективность различных методов тренировки стрельбы в условиях низкой температуры.

4 Тестирование для зачета для промежуточной аттестации

1. Выберите верный вариант ответа

Когда появился стрелковый спорт?

А) В Средневековье;

Б) В XIX веке;

В) В XX веке.

2. Выберите верный вариант ответа

Кто является основателем современного стрелкового спорта?

А) Джеймс Пеграм;

Б) Пьер де Кубертен;

В) Георг Хаккеншмидт.

3. Выберите верный вариант ответа

Какой вид стрельбы был включён в программу первых Олимпийских игр современности?

А) Стрельба из лука;

Б) Пулевая стрельба;

В) Стендовая стрельба.

4. Выберите верный вариант ответа

Кто стал первым российским олимпийским чемпионом по стрельбе?

А) Сергей Марков;

Б) Лев Лавров;

В) Павел Войлошников.

5. Выберите верный вариант ответа

Кто стал первым советским олимпийским чемпионом по стрельбе?

А) Борис Мельник;

Б) Владимир Смирнов;

В) Григорий Косых.

10.

6. Выберите верный вариант ответа

Что такое пулевая стрельба?

А) Стрельба из гладкоствольного ружья;

Б) Стрельба из нарезного оружия;

В) Стрельба из пневматического оружия.

7. Выберите верный вариант ответа

Что такое стендовая стрельба?

А) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья;

Б) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия;

В) Стрельба из лука.

8. Выберите верный вариант ответа

Что такое биатлон?

А) Лыжный спорт с элементами стрельбы;

Б) Горный велосипедный спорт с элементами стрельбы;

В) Верховая езда с элементами стрельбы.

9. Выберите верный вариант ответа

Что такое практическая стрельба?

А) Стрельба по различным мишеням из боевого оружия;

Б) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия;

В) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья.

10. Выберите верный вариант ответа

Что такое снайпинг?

А) Стрельба на дальние дистанции из снайперской винтовки;

Б) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия;

В) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья.

11. Выберите верный вариант ответа

Что такое спортинг?

А) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья;

Б) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия;

В) Стрельба по движущимся мишеням из нарезного оружия.

12. Выберите верный вариант ответа

Что такое триган?

А) Стрельба по мишеням из пистолета;

Б) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья;

В) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия.

13. Выберите верный вариант ответа

Что такое бенчрест?

А) Стрельба из положения лёжа из винтовки;

Б) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья;

В) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия.

14. Выберите верный вариант ответа

Что такое филд-таргет?

А) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья;

Б) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия;

В) Стрельба по летающим мишеням из нарезного оружия.

15. Выберите верный вариант ответа

Что такое скит?

А) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья;

Б) Стрельба по неподвижным мишеням из пневматического оружия;

В) Стрельба по тарелочкам из гладкоствольного ружья.

16. Выберите верные варианты ответа

Что нужно сделать перед тем, как заряжать оружие?

А) Проверить, нет ли в стволе патрона.

В) Убедиться, что оружие разряжено.

С) Проверить работу ударно-спускового механизма.

D) Ничего не делать, оружие уже заряжено.

17. Выберите верный вариант ответа
Как правильно держать пистолет?
A) Большой палец вдоль рукоятки.
B) Большой палец сверху, на предохранителе.
C) Большой палец сбоку, на рамке.
D) Большой палец под курком.

18. Выберите верный вариант ответа
Какое положение пальцев правильное для удержания пистолета?
A) Все пальцы на одной стороне.
B) Безымянный палец и мизинец поддерживают снизу.
C) Указательный палец лежит на спусковом крючке.
D) Средний палец лежит на спусковом крючке.

19. Выберите верный вариант ответа
Куда нужно целиться при стрельбе из пистолета?
A) В центр мишени.
B) Выше центра мишени.
C) Ниже центра мишени.
D) Вправо от центра мишени.

20. Выберите верный вариант ответа
Какой угол возвышения нужен для стрельбы из винтовки лёжа?
A) 45 градусов.
B) 60 градусов.
C) 90 градусов.
D) 180 градусов.

21. Выберите верный вариант ответа
Какой угол возвышения нужен для стрельбы из винтовки стоя?
A) 45 градусов.
B) 60 градусов.
C) 90 градусов.
D) 180 градусов.

22. Выберите верный вариант ответа
Какой угол возвышения нужен для стрельбы из винтовки сидя?
A) 45 градусов.
B) 60 градусов.
C) 90 градусов.
D) 180 градусов.

23. Выберите верный вариант ответа

Какой угол возвышения нужен для стрельбы из винтовки с колена?

A) 45 градусов.
B) 60 градусов.
C) 90 градусов.
D) 180 градусов.

24. Выберите верный вариант ответа

Какой угол возвышения нужен для стрельбы из винтовки лёжа с упора?

A) 45 градусов.
B) 60 градусов.
C) 90 градусов.
D) 180 градусов.

25. Выберите верный вариант ответа

Какой угол возвышения нужен для стрельбы из винтовки лёжа с сошек?

A) 45 градусов.
B) 60 градусов.
C) 90 градусов.
D) 180 градусов.

26. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития силы мышц рук?

A) Подтягивания.
B) Отжимания.
C) Жим штанги лёжа.
D) Все перечисленные выше упражнения.

27. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития гибкости?

A) Растяжка мышц ног.
B) Растяжка мышц спины.
C) Растяжка мышц плечевого пояса.
D) Все перечисленные выше упражнения.

28. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития скорости реакции?

A) Прыжки на скакалке.
B) Челночный бег.
C) Броски мяча в цель.
D) Все перечисленные выше упражнения.

29. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития выносливости?

A) Бег на длинные дистанции.
B) Езда на велосипеде.
C) Плавание.
D) Все перечисленные выше упражнения.

30. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития координации движений?

A) Упражнения на равновесие.
B) Упражнения с мячом.
C) Упражнения на турнике.
D) Все перечисленные выше упражнения.

31. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития ловкости?

A) Преодоление полосы препятствий.
B) Игры с мячом.
C) Упражнения на турнике.
D) Все перечисленные выше упражнения.

32. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития быстроты движений?

A) Спринтерский бег.
B) Прыжки на скакалке.
C) Броски мяча в цель.
D) Все перечисленные выше упражнения.

33. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития взрывной силы?

A) Прыжки с места.
B) Прыжки на скакалке.
C) Броски мяча в цель.
D) Все перечисленные выше упражнения.

34. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости?

A) Бег на длинные дистанции.
B) Езда на велосипеде.
C) Плавание.

D) Все перечисленные выше упражнения.

35. Выберите верный вариант ответа

Какие упражнения наиболее эффективны для развития специальной выносливости?

A) Бег на короткие дистанции.
B) Езда на велосипеде.
C) Плавание.
D) Все перечисленные выше упражнения.

36. Выберите верный вариант ответа

Что такое ментальная подготовка в стрелковом спорте?

A) Это процесс тренировки ума, чтобы улучшить концентрацию и контроль над эмоциями.
B) Это изучение теории стрельбы и её применение на практике.
C) Это развитие физической формы и техники стрельбы.
D) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

37. Выберите верный вариант ответа

Что может помочь стрелку справиться с волнением перед соревнованиями?

A) Медитация и дыхательные упражнения.
B) Прослушивание музыки.
C) Визуализация успешного выступления.
D) Все перечисленные выше методы.

38. Выберите верный вариант ответа

Что такое саморегуляция в контексте ментальной подготовки стрелка?

A) Это способность контролировать свои мысли и эмоции.
B) Это умение управлять своим телом и движениями.
C) Это знание правил и этики стрелкового спорта.
D) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

39. Выберите верный вариант ответа

Что такое самовнушение в контексте ментальной подготовки стрелка?

A) Это повторение позитивных утверждений, направленных на укрепление уверенности в себе.
B) Это метод тренировки внимания и концентрации.
C) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.
D) Это способ изучения теории стрельбы.

40. Выберите верный вариант ответа

Что такое самоуспокоение в контексте ментальной подготовки стрелка?

A) Это процесс снижения уровня тревожности и напряжения перед выполнением задачи.

B) Это метод тренировки внимания и концентрации.

C) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

D) Это способ изучения теории стрельбы.

41. Выберите верный вариант ответа

Что такое самомотивация в контексте ментальной подготовки стрелка?

A) Это способность находить внутренние стимулы для достижения поставленных целей.

B) Это метод тренировки внимания и концентрации.

C) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

D) Это способ изучения теории стрельбы.

42. Выберите верный вариант ответа

Что такое самоконтроль в контексте ментальной подготовки стрелка?

A) Это способность контролировать свои мысли и эмоции.

B) Это умение управлять своим телом и движениями.

C) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

D) Это способ изучения теории стрельбы.

43. Выберите верный вариант ответа

Что такое тактика в стрелковом спорте?

A) Это выбор оптимального способа действий для достижения поставленной цели.

B) Это использование различных приемов и техник для улучшения результатов стрельбы.

C) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

D) Это метод тренировки внимания и концентрации.

44. Выберите верный вариант ответа

Что такое стратегия в стрелковом спорте?

A) Это долгосрочный план действий, направленный на достижение высоких результатов.

B) Это использование различных приемов и техник для улучшения результатов стрельбы.

C) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

D) Это метод тренировки внимания и концентрации.

45. Выберите верный вариант ответа

Что такое маскировка в стрелковом спорте?

A) Это использование различных приемов и техник для скрытия своего местоположения от противника.

B) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

C) Это метод тренировки внимания и концентрации.

D) Это способ изучения теории стрельбы.

46. Выберите верный вариант ответа

Что такое маневр в стрелковом спорте?

A) Это изменение позиции или направления движения для получения преимущества над противником.

B) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

C) Это метод тренировки внимания и концентрации.

D) Это способ изучения теории стрельбы.

47. Выберите верный вариант ответа

Что такое командная тактика в стрелковом спорте?

A) Это использование различных приемов и техник для координации действий нескольких стрелков в команде.

B) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

C) Это метод тренировки внимания и концентрации.

D) Это способ изучения теории стрельбы.

48. Выберите верный вариант ответа

Что такое индивидуальная тактика в стрелковом спорте?

A) Это использование различных приемов и техник для улучшения результатов стрельбы каждого отдельного стрелка.

B) Это выбор подходящего оружия и снаряжения.

C) Это метод тренировки внимания и концентрации.

49. Выберите верный вариант ответа

Из какого материала должны быть изготовлены мишени для спортивной стрельбы?

A) Бумага.

B) Картон.

C) Дерево.

D) Металл.

50. Выберите верный вариант ответа

Каким должен быть размер мишеней для спортивной стрельбы?

A) Любой размер.

B) Зависит от вида стрельбы.

C) Не менее 18 см в диаметре.

D) Не менее 24 см в диаметре.

51. Выберите верный вариант ответа

На каком расстоянии должны находиться мишени для спортивной стрельбы?

A) Зависит от вида стрельбы.
B) Не менее 10 метров.
C) Не менее 25 метров.
D) Не менее 50 метров.

52. Выберите верный вариант ответа

Какое максимальное количество выстрелов разрешено сделать на одном упражнении?

A) 10.
B) 20.
C) 30.
D) Без ограничений.

53. Выберите верный вариант ответа

Какое минимальное расстояние должно быть между стрелками на линии огня?

A) 1 метр.
B) 2 метра.
C) 3 метра.
D) 5 метров.

54. Выберите верный вариант ответа

Какое минимальное расстояние должно быть между стрелками и судьями на линии огня?

A) 1 метр.
B) 2 метра.
C) 3 метра.
D) 5 метров.

55. Выберите верный вариант ответа

Какое минимальное расстояние должно быть между стрелками и зрителями на линии огня?

A) 1 метр.
B) 2 метра.
C) 3 метра.
D) 5 метров.

56. Выберите верный вариант ответа

Какое минимальное расстояние должно быть между стрелками и границей зоны безопасности?

A) 1 метр.
B) 2 метра.
C) 3 метра.

D) 5 метров.

57. Выберите верный вариант ответа

Кто несет ответственность за организацию тренировочного процесса в стрелковом клубе?

A) Главный тренер.
B) Директор клуба.
C) Спортсмены.
D) Министерство спорта.

58. Выберите верный вариант ответа

Кто несет ответственность за проведение соревнований в стрелковом клубе?

A) Главный судья.
B) Директор клуба.
C) Спортсмены.
D) Министерство спорта.

59. Выберите верный вариант ответа

Сколько времени обычно занимает одна тренировка по стрельбе?

A) 1 час.
B) 2 часа.
C) 3 часа.
D) 4 часа.

60. Выберите верный вариант ответа

Сколько раз в неделю обычно проводятся тренировки по стрельбе?

A) 1 раз.
B) 2 раза.
C) 3 раза.
D) 4 раза.

61. Выберите верный вариант ответа

Какие документы необходимы для участия в соревнованиях по стрельбе?

A) Медицинская справка.
B) Страховой полис.
C) Разрешение на оружие.
D) Паспорт спортсмена.

62. Выберите верный вариант ответа

Какие возрастные категории обычно участвуют в соревнованиях по стрельбе?

A) Дети до 10 лет.
B) Юноши и девушки до 18 лет.

C) Взрослые старше 18 лет.
D) Ветераны старше 50 лет.

63. Выберите верный вариант ответа
Какие дисциплины обычно включаются в программу соревнований по стрельбе?
A) Пневматическая винтовка.
B) Пневматический пистолет.
C) Малокалиберная винтовка.
D) Малокалиберный пистолет.

64. Выберите верный вариант ответа
Какие виды стрельбы обычно включаются в программу соревнований по стрельбе?
A) Стрельба стоя.
B) Стрельба с колена.
C) Стрельба лежа.
D) Стрельба из-за укрытия.

65. Выберите верный вариант ответа
Какие дистанции обычно используются в соревнованиях по стрельбе?
A) 10 метров.
B) 25 метров.
C) 50 метров.
D) 100 метров.

66. Выберите верный вариант ответа
Какие мишени обычно используются в соревнованиях по стрельбе?
A) Бумажные мишени.
B) Электронные мишени.
C) Механические мишени.

67. Выберите верный вариант ответа
Что является основой методики преподавания стрелкового спорта?
A) Техника стрельбы.
B) Физическая подготовка.
C) Психологическая подготовка.
D) Тактическая подготовка.
E) Все перечисленное выше.

68. Выберите верный вариант ответа
Что является главным элементом техники стрельбы?
A) Прицеливание.
B) Удержание оружия.

C) Производство выстрела.
D) Все перечисленное выше.

69. Выберите верный вариант ответа
Что является основным методом обучения технике стрельбы?
A) Демонстрация.
B) Отработка отдельных элементов.
C) Совместная работа тренера и ученика.
D) Все перечисленное выше.

70. Выберите верный вариант ответа
Какой метод психологической подготовки наиболее эффективен?
A) Аутогенная тренировка.
B) Медитация.
C) Визуализация.
D) Все перечисленное выше.

71. Выберите верный вариант ответа
Какой метод тактической подготовки наиболее эффективен?
A) Ролевые игры.
B) Ситуационные задачи.
C) Моделирование условий соревнований.
D) Все перечисленное выше.

72. Выберите верный вариант ответа
Какой метод физической подготовки наиболее эффективен?
A) Специальные упражнения для развития силы и гибкости.
B) Специальные упражнения для развития скорости реакции.
C) Специальные упражнения для развития выносливости.
D) Все перечисленное выше.

73. Выберите верный вариант ответа
Какой метод обучения наиболее эффективен для детей?
A) Пошаговое обучение.
B) Индивидуальный подход.
C) Групповые занятия.
D) Все перечисленное выше.

74. Выберите верный вариант ответа
Что нужно сделать перед тем, как брать в руки оружие?
A) Проверить, нет ли в стволе патрона.
B) Убедиться, что оружие разряжено.
C) Проверить работу ударно-спускового механизма.
D) Ничего не делать, оружие уже заряжено.

75. Выберите верный вариант ответа

Как правильно держать пистолет?

A) Большой палец вдоль рукоятки.

B) Большой палец сверху, на предохранителе.

C) Большой палец сбоку, на рамке.

D) Большой палец под курком.

76. Выберите верный вариант ответа

Какое положение пальцев правильное для удержания пистолета?

A) Все пальцы на одной стороне.

B) Безымянный палец и мизинец поддерживают снизу.

C) Указательный палец лежит на спусковом крючке.

D) Средний палец лежит на спусковом крючке.

77. Выберите верный вариант ответа

Куда нужно целиться при стрельбе из пистолета?

A) В центр мишени.

B) Выше центра мишени.

C) Ниже центра мишени.

D) Вправо от центра мишени.

78. Выберите верный вариант ответа

Какое упражнение считается одним из самых эффективных для развития подвижности кисти?

A) Круговые движения кистью.

B) Растягивание кистевого эспандера.

C) Сжимание теннисного мяча.

D) Работа с пружинным тренажёром.

79. Выберите верный вариант ответа

Какой из перечисленных факторов не влияет на развитие силовых способностей у стрелка?

A) Генетика.

B) Техника выполнения упражнений.

C) Питание.

D) Режим тренировок.

80. Выберите верный вариант ответа

Что такое перетренированность?

A) Чрезмерная нагрузка на мышцы.

B) Нарушение техники выполнения упражнения.

C) Избыточное количество тренировок.

D) Ухудшение результатов после серии интенсивных тренировок.

81. Выберите верный вариант ответа

Что может привести к переутомлению и снижению эффективности тренировочного процесса?

A) Отсутствие отдыха между подходами.
B) Однообразные тренировки.
C) Тренировки без разминки.
D) Переоценка своих сил.

82. Выберите верный вариант ответа

Что такое «мышечный дисбаланс»?

A) Преобладание одной группы мышц над другой.
B) Нарушение координации движений.
C) Неравномерное распределение нагрузки.
D) Неправильная осанка.

83. Выберите верный вариант ответа

Что нужно делать для профилактики травм опорно-двигательного аппарата?

A) Соблюдать технику безопасности.
B) Правильно питаться.
C) Чередовать физические нагрузки и отдых.
D) Делать растяжку и разминку перед началом тренировки.

84. Выберите верный вариант ответа

Какие факторы могут повлиять на результат стрельбы?

A) Погодные условия.
B) Состояние оружия.
C) Психологическое состояние спортсмена.
D) Техника выполнения выстрела.

85. Выберите верный вариант ответа

Что может привести к травме при занятиях стрелковым спортом?

A) Несоблюдение правил безопасности.
B) Использование неисправного оружия.
C) Неправильное выполнение упражнения.
D) Резкие движения и рывки.

85. Установите соответствие между историческими периодами и этапами развития стрелкового спорта:

Период	Событие
А. Античность	1. Первые соревнования по стрельбе из лука
Б. Средневековье	2. Появление огнестрельного оружия
В. XIX век	3. Включение стрельбы в программу Олимпийских игр

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

86. Вставьте пропущенное слово:

Первые современные соревнования по пулевой стрельбе были проведены в _____ году.

87. Установите соответствие между видами оружия и их влиянием на спорт:

Оружие	Вклад в развитие спорта
А. Лук	1. Стал основой для биатлона
Б. Винтовка	2. Развитие точности и концентрации
В. Пистолет	3. Появление скоростной стрельбы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

88. Установите соответствие между дисциплинами и характеристиками:

Дисциплина	Особенность
А. Биатлон	1. Сочетание стрельбы и лыжных гонок
Б. Стендовая стрельба	2. Стрельба по летящим мишеням-тарелочкам
В. Практическая стрельба	3. Динамичные упражнения с перемещением

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

89. Вставьте пропущенное слово:

В _____ стрельбе используют ружья 12-го калибра.

90. Установите соответствие между оружием и дистанцией стрельбы:

Оружие	Дистанция
А. Пневматическая винтовка	1. 10 м
Б. Пистолет	2. 25 м
В. Карабин	3. 50 м

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

91. Установите последовательность действий при прицеливании:

A) Совмещение мушки и целика

B) Фокусировка на мушке

C) Контроль дыхания

D) Плавный спуск курка

92. Соотнесите стойки с их описанием:

Стойка	Описание
А. Изометрическая	1. Минимальное движение тела
Б. Динамическая	2. Коррекция положения при каждом выстреле
В. Стоя с упором	3. Использование сошек для стабилизации

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

93. Вставьте пропущенное слово:

При стрельбе с упора локти должны _____.

94. Установите соответствие между упражнениями и их целью:

Упражнение	Назначение
А. Планка	1. Развитие статической выносливости
Б. Медицинбол	2. Контроль дыхания при выстреле
В. Дыхательные практики	3. Укрепление мышц кора

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

95. Вставьте пропущенное слово:

Для улучшения устойчивости стрелки используют _____ тренировки.

96. Установите соответствие между навыками и методами их развития:

Навык	Метод тренировки
А. Координация	1. Упражнения на балансировочной платформе
Б. Концентрация	2. Стрельба в условиях шума
В. Сила хвата	3. Работа с эспандером

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

97. Установите соответствие между психологическими приемами и их применением:

Прием	Эффект
А. Визуализация	1. Снижение тревожности перед стартом
Б. Дыхательные упражнения	2. Мысленная отработка идеального выстрела
В. Аутогенная тренировка	3. Стабилизация сердечного ритма

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

98. Вставьте пропущенное слово:

Метод «_____» помогает стрелку абстрагироваться от внешних раздражителей.

99. Установите последовательность этапов ментальной подготовки:

A) Анализ прошлых ошибок
B) Постановка цели на серию выстрелов
C) Релаксация
D) Фокусировка на технике

100. Установите соответствие между условиями и тактическими решениями:

Условие	Действие
А. Сильный ветер	1. Затемнение прицела
Б. Дождь	2. Коррекция прицела по направлению ветра
В. Яркое солнце	3. Использование влагостойкой смазки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

101. Установите соответствие между типами соревнований и стратегиями:

Тип соревнований	Стратегия
А. Квалификация	1. Максимальная стабильность
Б. Финальный раунд	2. Агрессивная точность
В. Командные гонки	3. Синхронизация с партнерами

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

102. Соотнесите травмы и их профилактику:

Травма	Мера профилактики
А. Нарушение слуха	1. Укрепление мышц-стабилизаторов
Б. Вывих плеча	2. Использование берушей
В. Поражение свинцом	3. Мытье рук после стрельбы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

103. Вставьте пропущенное слово:

Перед стрельбой необходимо проверить _____ оружия.

104. Установите соответствие между этапами соревнований и их содержанием:

Этап	Содержание
А. Регистрация	1. Отбор в финал
Б. Квалификация	2. Подведение итогов
В. Награждение	3. Проверка оборудования

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

105. Вставьте пропущенную цифру:

Минимальный возраст для участия в соревнованиях по пулевой стрельбе – _____ лет.

106. Установите последовательность обучения новичка:

A) Изучение правил безопасности
B) Отработка стойки
C) Тренировка холостых выстрелов
D) Стрельба по мишеням

107. Соотнесите ошибки и методы их исправления:

Ошибка	Метод коррекции
А. Рывок при спуске	1. Тренировка плавного нажатия
Б. Смещение прицела	2. Контроль дыхательного ритма
В. Задержка дыхания	3. Упражнения на стабилизацию

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В