

Отдел образования администрации Пичаевского района Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
Пичаевского района Тамбовской области
Протокол от 30.08.2019 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор А. О. Раннев
Приказ от 30.08.2019 г. № 40



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Стрельба из пневматической винтовки»
Базовый уровень
Возраст учащихся 11-17 лет
Срок реализации 1 год**

Автор-составитель:
Сенин Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

с.Пичаево 2019 г.

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба из пневматической винтовки».
3. Сведения об авторе-составителе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Сенин Сергей Александрович, педагог дополнительного образования.
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». -Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» -Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» -Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». ---Устав МБУДО «ДЮЦ».
4.2. Область применения	Дополнительное образование.
4.3. Направленность	Спортивная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая.
4.5. Вид программы	Модифицированная
4.6. Возраст учащихся	11-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
5. Рецензенты	

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на распространение военных, военно-технических знаний, повышения качества работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовке их к военной службе, популяризации военно-прикладных видов спорта и оздоровления обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств. Высшая цель образования – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа. На основе национального воспитательного идеала формулируется основная педагогическая цель – **воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.** Воспитание гражданина страны - одно из главных условий национального возрождения. Функционально грамотный гражданин - это человек, любящий Родину, умеющий реагировать на изменения в обществе, защищать свое человеческое право.

Изучение данного курса актуально в связи с повышенным интересом школьников к оружию. Зачастую дети пытаются изготовить оружие самостоятельно и использовать его в играх и т.п., что приводит, как правило, к плачевным результатам. Обучение по программе «Меткий стрелок» дает возможность детям научиться обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники. Школьники удовлетворяют свой интерес к оружию, пользуясь оружием под контролем педагога.

Дополнительная образовательная программа «Меткий стрелок» обеспечивает понимание каждым обучающимся своей роли и места в стране и в обществе, в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности

за выполнение требований военной и государственной службы; убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества; приобретение основных

качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах Вооруженных Сил РФ.

Программа «Меткий стрелок» содействует также физическому, нравственному, в том числе, морально-волевому и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями, волевые качества целеустремленность, настойчивость, выдержка.

Актуальность программы обучения по данной тематике обусловлена тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи.

Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек.

Отличительные особенности данной программы:

теоретическая подготовка знакомит обучающихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания;

техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную

изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе

мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия;

физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей

организма, для всестороннего гармонического развития;

психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения.

Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

В реализации данной программы участвуют **дети в возрасте 11-17 лет.**

Количественный состав:

В группе обучаются 15 человек

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 года - 216 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в течении 36 учебных недель.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Форма занятий - групповая.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования.

Практическая часть занимает большее количество времени. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, спортивную деятельность детей.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом: на занятиях учащиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы из пневматического оружия.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования способов стрельбы из пневматического оружия могут быть представлены в виде правил, алгоритмов. Так, отрабатывая навык заряжения и разряжения оружия, учащиеся всегда должны добиваться точности его выполнения, стремиться к пошаговому выполнению работы, применять знания, полученные в теоретической части занятия.

Эффективным для познавательного развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученик должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи.

Способами проверки являются входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью метода наблюдения и тестирования, а так же текущей диагностики во время проведения соревнований.

Цель программы:

- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии, формировать физически и социально активную личность обучающегося, готового к выполнению своих гражданских обязанностей по защите Отечества.

Задачи программы:

1. Обучающая.

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

2. Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

3. Развивающая.

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Метапредметные результаты:

1. Научатся организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.
2. Сформируют умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение и представление, в том числе с использованием современных технологий.
3. Сформируют умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
4. Сформируют умения взаимодействовать с людьми, работать в коллективах с выполнением различных социальных ролей.
5. Сформируют умение выявлять причинно-следственные связи.
6. Научатся производить самоанализ и оценку собственной деятельности.

Личностные результаты:

1. Осознают необходимость соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия.
2. Выработают способность к адекватной самооценке действий при стрельбе.
3. Сформируют чувство ответственности за результаты подготовки к стрельбе.
4. Осознают необходимость психологической и физической подготовки к стрельбе.
5. Осознают потребность в здоровом образе жизни.
6. Научатся вести здоровый образ жизни.
7. Сформируют чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа

России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению
Отечеству.

Предметные результаты планируются на каждый год обучения.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Меткий стрелок» используются следующие виды контроля:

- входной контроль;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого полугодия);
- итоговый контроль (в конце учебного года).

Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы «Меткий стрелок»:

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях;
4. Участия в мастер-классах;
5. Открытые занятия;
6. Рефлексия.

Несмотря на то, что при обучении по дополнительным образовательным программам выставление оценок не предусматривается, считаю, что выставление оценок по результатам стрельбы целесообразно, т.к. помогает ребенку отследить уровень подготовки, провести сравнительный анализ по результатам соревнований внутри группы и является привычным.

Начинающим стрелкам рекомендуется повышать оценки на один уровень за хорошую кучность стрельбы.

Оценивание по результатам стрельбы из пневматической винтовки.

5 выстрелов, 5 метров

Возраст стрелков	Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
10-11лет	лежа	13	19	25	11	18	25
	стоя	8	14	20	6	13	20
12-13	лежа	18	24	30	16	23	30

лет	стоя	13	19	25	11	18	25
14-15	лежа	23	29	35	21	28	35
лет	стоя	18	24	30	16	23	30
16-17	стоя	26	32	38	22	29	36
лет							

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	2	3
2.	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия.	3	15	18
3.	Пневматическое оружие.	4	30	34
4.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	3	42	45
5.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	3	47	50
6.	Основные упражнения по стрельбе.	3	60	63
7.	Заключительное занятие	1	2	3
	Итого:	18	198	216

Предметные результаты:

1. Сформируют представления и будут владеть основами теоретических знаний по:
 - Истории пулевой стрельбы;
 - технике безопасности при обращении с оружием и при стрельбе; устройству оружия и боеприпасов;

- техническим данным различным видам оружия;
- принципу работы пневматической винтовки;
- техническому уходу за оружием;
- основам внутренней и внешней баллистики;
- технике стрельбы по мишеням;
- основам психологической подготовки при
- стрельбе; отказам при стрельбе и способы их
- устранения; алгоритмам выполнения стрельбы в
- тире; правилам соревнования по стрельбе;

2. Сформируют навыки:

- подготовки оружия к стрельбе;
- заряжения и разряжения оружия;
- плавного нажатия на спусковой крючок;
- правильного дыхания при стрельбе;
- изготовления оружия при стрельбе;

3. Овладеют элементарными приемами стрельбы;

4. Будут знать обязанности и права стрелков при обращении с оружием;

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Вводное занятие (3 ч.)

Теория (1 ч.). История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе. Входная диагностика.

Практика (2 ч.). Упражнения для развития общей выносливости, на владение техникой обращения с оружием.

2. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (18 ч.)

Теория (3 ч.). История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение.

Практика (15 ч.). Упражнения на заряжение и разряжение оружия. Упражнения для развития силы, по пристрелке оружия.

3. Пневматическое оружие (34 ч.)

Теория (4 ч.). Устройство и подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе. Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Практика (30 ч.). Сборка и разборка пневматической винтовки. Стрельба. Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе.

4. Подготовительные упражнения по стрельбе (45.)

Теория (3 ч.). Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Состояние «боевой готовности». Способность к отключению от внешних и внутренних раздражителей. Характерные ошибки при подготовке к стрельбе.

Практика (42 ч.). Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.

Изготовка к стрельбе из винтовки из положения лежа с упора.

Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

Изготовка к стрельбе из винтовки из положения стоя.

Применение удлинителя прицельной линии. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Соревнования по стрельбе.

5. Вспомогательные упражнения по стрельбе (50ч.)

Теория (3ч.). Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и надежной изготовкой для стрельбы из различных положений.

Практика (47.). Упражнения для развития статистической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений.

Психологическая подготовка к стрельбе: создание эмоционального подъема при стрельбе; сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности всех выстрелов упражнения.

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Определение средней точки попадания.

Соревнования по стрельбе.

6. Основные упражнения по стрельбе(63ч.)

Теория (3ч.). Психологическая подготовка стрелка при выполнении основных упражнений по стрельбе. Умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнения по стрельбе; уверенность в точных выстрелах до конца упражнения; повышение надежности стрельбы в любых экстремальных условиях. Внимание как условие для обеспечения точности всех выстрелов

Практика (60ч.). Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе.

Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.

Стрельба из винтовки из положения лежа с упора.

Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Стрелковая игра «Лось и волки».

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Стрелковые игры: «Дуэльная», «Ипподром», «Турнир».

Соревнования по стрельбе.

7.Заключительное занятие (3ч.).

Подведение итогов учебного года. Рефлексия

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пулеулавливатели, прицельный станок. Необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макет автомата.

Литература:

1. Бородаев В. Подготовка спортсменов в стрельбе по движущейся мишени//«Бегущий кабан».-М.,1992.
2. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. /ООО Редакция журнала «Военные знания».- М,2001.
3. Джгмадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. /Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. М. Изд. Редакционно- издательского отдела РГАФК, 1998.
4. Кинль В.А. Пулевая стрельба.-М./Просвещение,1989.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания.-М.,1986
6. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России.- М.,2009.
7. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. - М./Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского,2002.
8. Потапов А.А. Искусство снайпера.- М./Фаир-Пресс,2005.
9. Пуллэм Б., Хейненкрат Ф.Т. Спортивная стрельба из винтовки. Руководство для стрелков и тренеров. -М./Физкультура и спорт,1993.
10. Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие. -М., 2011.
11. Федорни В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар/ Редакционно-издательского совета Кубинской государственной академии Ф К,1995.
12. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Издание 3-е. - М./Воениздат,1996.

Формы подведения итогов реализации программы

- Сдача нормативов;
- Зачеты по теории;
- Участие в соревнованиях;
- Участия в мастер-классах;
- Открытые занятия;
- Рефлексия.

**Оценивание по результатам стрельбы из пневматической
винтовки.**

5 выстрелов, 5 метров

Возраст стрелков	Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
10-11 лет	лежа	13	19	25	11	18	25
	стоя	8	14	20	6	13	20
12-13 лет	лежа	18	24	30	16	23	30
	стоя	13	19	25	11	18	25
14-15 лет	лежа	23	29	35	21	28	35
	стоя	18	24	30	16	23	30
16-17 лет	стоя	26	32	38	22	29	36

КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НП-1

Индивидуальный отбор проводится на основе локального акта – Положения о порядке приема, зачисления, перевода, отчисления, выпуска обучающихся МБУ ДО «ДЮЦ» в форме контрольных нормативов, представленных ниже.

Критерий

Задание

Норма критерия

Сила

Подъем туловища из положения лежа

Не менее 10 раз

Выносливость

Отжимания от пола

Не менее 5 раз

Координационные способности

Отвести в сторону выпрямленную правую руку и затем быстро приблизить указательный палец к кончику собственного носа (повторить задание с левой руки)

Движение выполняется точно и быстро, отсутствует дрожь

Раздел

Объект контроля

Проходной балл

Теоретическая подготовка

Зачет по билетам по теоретической подготовке (3 вопроса)

зачет

Общая и специальная физическая подготовка

Зачет по нормативам ОФП и СФП (3 вида на выбор тренера)

21 балл

Избранный вид спорта

Выполнение программных требований в соответствии с этапом подготовки:

1. Участие в соревнованиях
2. Выполнение разрядных нормативов
3. Прохождение плановой диспансеризации

зачет

Специальные навыки

Инструкторская и судейская практики (в соответствии с этапом подготовки),

зачет по технике безопасности при обращении с оружием, психологическая

подготовка

зачет

Спортивное и специальное оборудование

Знание сведений об оружии, экипировке, правилах соревнований

зачет

**Виды контрольных нормативов по ОФП:
(ГНП – УТГ)**

1. Общая физическая

- *подготовка* Бег 60 м.
- Бег 100 м.
- Прыжки в длину
- Подтягивание на низкой перекладине
- Отжимание рук лежа в упоре

Подтягивание на низкой перекладине

Этап подготовки

Баллы

5

4

3

2

1

НП-1

4 и более

3

2

1

0

НП-2

5 и более

4-5

3-2

1

0

НП-3

6 и более

6-7

3-4

2

0

ТГ-1

8 и более

6-7

4-5

2-3

0-1

ТГ-2

10 и более

7-9

5-6

2-4

0-1

ТГ-3

12 и более

8-11

5-7

3-4

0-2

ТГ-4

14 и более

9-13

6-8

3-5

0-2

ТГ-5

16 и более

11-15

7-10

4-6

0-3

Прыжок в длину с места (см) девушки

Этап подготовки

Баллы.

5

4

3

2

1

НП-1

156 и более

146-155

131-140

111-130

110 и меньше

НП-2

165 и более

148-158

135-145

116-135

115 и меньше

НП-3

171 и более

151-170

141-150

121-140

120 и меньше

ТГ-1

176 и более

156-175

146-155

126-145

125 и меньше

ТГ-2
181 и более
161-180
151-160
131-150
130 и меньше
ТГ-3
186 и более
166-185
156-165
136-155
135 и меньше
ТГ-4
191 и более
171-190
161-170
141-160
140 и меньше
ТГ-5
196 и более
176-195
166-175
146-165
145 и меньше

Прыжок в длину с места (см) юноши

Этап подготовки

Баллы

5

4

3

2

1

НП-1

166 и более

151-165

141-150

121-140

120 и меньше

НП-2

168 и более

153-168

143-153

123-143

123 и меньше

НП-3

171 и более

156-170

146-155

126-145
125 и меньше
ТГ-1
181 и более
161-180
151-160
131-150
130 и меньше
ТГ-2
186 и более
166-185
156-165
136-155
135 и меньше
ТГ-3
191 и более
171-190
161-170
141-160
140 и меньше
ТГ-4
196 и более
176-195
166-175
146-165
145 и меньше
ТГ-5
205 и более
181-205
171-180
151-170
150 и меньше

Виды контрольных нормативов по СФП:
(ГНП – УТГ) Упражнения по СФП (пистолет)
Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)

удовлетворительно

хорошо

отлично

НП-1,2,3

3 минуты

4 минуты

5 минут и более

УТГ-1,2

4 минуты

5 минут

6 минут и более

УТГ-3,4

5 минут
6 минут
7 минут и более

УТГ-5

5 минут
6 минут
7 минут и более

Стрельба на утомление.

Серия 5 выстрелов. Выстрел производится по команде после 30 и 45 секундного удержания оружия. Оценка по кучности (НП-1,2,3) и по результату в очках

удовлетворительно

хорошо

отлично

НП-1,2,3

20 см
15 см
10 см

УТГ-1,2

42
44
45 и более

УТГ-3,4

43
45
46 и более

УТГ-5

44
46
47 и более

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на подвижной платформе (или узкой скамье)

удовлетворительно

хорошо

отлично

НП-1,2,3

2 минуты
3 минуты
4 минуты и более

УТГ-1,2

3 минуты
4 минуты
5 минут и более

УТГ-3,4

4 минуты
5 минут
6 минут и более

УТГ-5

5 минуты
6 минут
7 минут и более

Упражнения по СФП (винтовка)
Удержание оружия в изготовке (оценка выносливости)
СТОЯ

удовлетворительно
хорошо
отлично

НП-1

3 минуты
5 минут
8 минут

НП-2

4 минут
6 минут
9 минут

НП-3

5 минут
8 минут
10 минут

УТГ-1,2

8 минут
10 минут
12 минут

УТГ-3

10 минут
15 минут
20 минут

УТГ-4

15 минут
20 минут
25 минут

УТГ-5

20 минут
25 минут
30 минут

ЛЕЖА

удовлетворительно
хорошо
отлично

НП-1

4 минуты
8 минут
10 минут

НП-2

6 минут

	10 минут
	12 минут
НП-3	
	8 минут
	12 минут
	14 минут
УТГ-1,2	
	12 минут
	16 минут
	18 минут
УТГ-3	
	15 минут
	18 минут
	23 минуты
УТГ-4	
	15 минут
	20 минут
	25 минут
УТГ-5	
	20 минут
	25 минут
	30 минут

Оценка работы вестибулярного аппарата и выносливости

Удержание оружия в изготовке на ограниченной площади опоры - стоя на одной ноге (или узкой скамье)

СТОЯ

удовлетворительно

хорошо

отлично

НП-1,2,3

30 секунд

40 секунд

50 секунд

УТГ-1,2

50 секунд

70 секунд

90 секунд

УТГ-3,4

70 секунд

120 секунд

180 секунд

УТГ-5

2 минуты

3 минуты

5 минут

Стрельба на кучность

5 выстрелов стоя с определением результата

удовлетворительно

хорошо
отлично

НП-1

39

41

43

НП-2

40

42

44

НП-3

41

43

45

УТ-1,2

42

44

46

УТ-3

44

45

47

УТ-4

45

47

48

УТГ-5

47

48

49

Оценка равновесия

Стоя на одной ноге с закрытыми глазами без оружия руки опущены либо в стороны. Время отмеряется поочередно на каждой ноге и выводится среднее значение.

удовлетворительно

хорошо

отлично

НП-1,2,3

30 секунд

40 секунд

50 секунд

УТГ-1

40 секунд

50 секунд

60 секунд

УТГ-2

50 секунд

60 секунд

УТГ-3,4

70 секунд

60 секунд

70 секунд

80 секунд

УТГ-5

70 секунд

80 секунд

90 секунд