

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Меткий стрелок»**

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Крючков Анатолий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

✚ **Направленность:** Физкультурно-спортивная

✚ **Актуальность**

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

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

✚ **Отличительные особенности**

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи.

Программа позволяет развить у обучаемых 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, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

✚ **Адресат**

- Возраст обучающихся: 13-17 лет
- Численность группы: до 15 обучающихся
- В реализации данной программы участвуют обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний. Программа не предусматривает конкурсного отбора.

✚ **Режим занятий:** 4 часа в неделю. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 40 минут) с учетом возрастных особенностей обучающихся.

- + **Объем общеразвивающей программы:** 144 часа
- + **Срок освоения:** 1 год
- + **Уровневость:** базовый уровень
- + **Формы обучения:** индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные, парные, аудиторные и внеаудиторные, классные и внеклассные, школьные и внешкольные формы обучения.
- + **Виды занятий:** комбинированные, лекции, коллоквиумы, экскурсии, обучающие игры, презентации, проектирование, круглый стол, ролевые игры.
- + **Формы подведения результатов:** участие детей в выставках различных уровней; конкурсах, фестивалях, конференциях; защите творческих работ и др.

Цель и задачи программы

Цель Программы – приобщение обучающихся к научно-техническому творчеству посредством обучения их моделированию объёмных объектов средствами информационных технологий.

Задачи Программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Содержание общеразвивающей программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Стрелковый спорт»	4			
1.1	Развитие стрелкового спорта в России	4	2	2	опрос
2	Раздел «Устройство, обращение, уход и сбережение стрелкового оружия»	16			
2.1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	8	8		опрос
2.2	Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики	8	8		опрос
3	Раздел «Основы стрельбы»	20			
3.1	Теоретические основы стрельбы	6	3	3	опрос
3.2	Правила поведения в тире	6	3	3	опрос
3.3	Меры безопасности при обращении с оружием	8	4	4	зачет
4	Раздел «Приемы и техника стрельбы»	94			
4.1	Техника выполнения выстрела	10	2	8	опрос, тренировочное упражнение
4.2	Тренировка в изготовке к стрельбе	10	2	8	тренировочное упражнение
4.3	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел)	10	2	8	опрос, тренировочное упражнение
4.4	Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел)	10	2	8	опрос, тренировочное упражнение
4.5	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел)	8		8	тренировочное упражнение
4.6	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (диоптрический прицел)	8		8	тренировочное упражнение
4.7	Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел)	12	2	10	тренировочное упражнение
4.8	Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел)	8		8	тренировочное упражнение
4.9	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел)	10		10	тренировочное упражнение
4.10	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел)	8		8	тренировочное упражнение
5	Раздел «Общешкольные и классификационные	10			

	соревнования»				
5.1	Общешкольные соревнования	4		4	соревнование
5.2	Промежуточная аттестация	6		6	контрольные стрельбы (зачет)
	Итого	144	38	106	

Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Меткий стрелок» на 2023-2024 учебный год

№	Название темы	Общее количество часов
1.	Стрелковый спорт	4
2.	Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	16
3.	Основы стрельбы	20
4.	Приемы и техника стрельбы	94
5.	Промежуточная аттестация. Общешкольные и классификационные соревнования.	10
Всего:		144

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Меткий стрелок» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	03.06.2023	39	144	2 раза в неделю по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Меткий стрелок»**

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Крючков Анатолий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Содержание программы

Раздел 1. «Стрелковый спорт»

Тема № 1.1. «Развитие стрелкового спорта в России»

Теория. История развития стрелкового спорта.

Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания.

Роль снайперов в Великой Отечественной войне.

Содержание нормативов комплекса ГТО по пулевой стрельбе в СССР.

Задачи организаций РОСТО по развитию пулевой стрельбы в России.

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

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

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

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

Практика. Разборка, смазка, сборка винтовки.

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

Раздел 3. «Основы стрельбы»

Тема № 3.1. «Теоретические основы стрельбы»

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

Тема № 3.2. «Правила поведения в тире»

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

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

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

Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Раздел 4. «Приемы и техника стрельбы»

Тема № 4.1. «Техника выполнения выстрела»

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

Практика. Тренировка по технике выстрела.

Тема № 4.2. «Тренировка в изготковке к стрельбе»

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

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

Теория. Технические характеристики открытого прицела.

Практика. Тренировка в изготковке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

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

Теория. Технические характеристики диоптрического прицела.

Практика. Тренировка в изготковке для стрельбы с упора.

Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см.
Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

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

Практика. Занятие 1 – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.

Занятие 2 – 6 часов. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.

Занятие 3 – 6 часов. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

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

Практика. Занятие 1. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.

Занятие 2. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.

Занятие 3. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

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

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

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

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

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

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

Занятие 2. Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.

Занятие 3. Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

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

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

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

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

Раздел 5. «Общешкольные и классификационные соревнования»

Тема № 5.1. «Общешкольные соревнования»

Практика. Общешкольные соревнования по пулевой стрельбе.

Тема № 5.2. «Промежуточная аттестация. Классификационные соревнования»

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

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического оружия;
- материальную часть автомата Калашникова;
- строение и функции организма человека.

Обучающийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- чистить, смазывать и готовить на хранение автомат;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- регулировать прицельные приспособления

Регулятивные УУД обучающийся сможет:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- осмысленно осуществлять чтение эскизов, чертежей, моделей.

Коммуникативные УУД

Обучающийся сможет:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий и прототипирования.


2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется при условии наличия следующего:

- просторного, светлого помещения не менее чем на 16 посадочных мест, оснащённого в соответствии с требованиями СанПиН 2.4. 3648-20;
- Тир, пневматические винтовки, мишени, пулеуловитель, пульки-патроны, прицелы разных видов, макет-тренажер АК, оптические приборы, компьютеры, диски с демонстрационным материалом.

 **Кадровое обеспечение:** реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, обладающим профессиональными знаниями в сфере стрелкового спорта. Педагогу необходимо знать специфику дополнительного образования, иметь практический опыт в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Методические материалы

К программе прилагаются раздаточные, дидактические и наглядные материалы: инструкционные карты, карточки заданий, инструкций по технике безопасности.

Форма аттестации и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарному учебному графику.

Контрольные нормативы для промежуточной аттестации по пулевой стрельбе представлены в Приложении 3.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Меткий стрелок» 13 - 17 лет

С 06.09– последнюю дату не забыть занести в календарный план

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Количество часов
1.	05.09.		Стрелковый спорт	2
2.	08.09.		Стрелковый спорт	2
3.	12.09.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
4.	15.09.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
5.	19.09.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
6.	22.09.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
7.	26.09.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
8.	29.09.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
9.	03.10.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
10.	06.10.		Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия	2
11.	10.10.		Основы стрельбы	2
12.	13.10.		Основы стрельбы	2
13.	17.10.		Основы стрельбы	2
14.	20.10.		Основы стрельбы	2
15.	24.10.		Основы стрельбы	2
16.	27.10.		Основы стрельбы	2
17.	03.11.		Основы стрельбы	2
18.	07.11.		Основы стрельбы	2
19.	10.11.		Основы стрельбы	2
20.	14.11.		Основы стрельбы	2
21.	17.11.		Основы стрельбы	2
22.	21.11.		Основы стрельбы	2
23.	24.11.		Основы стрельбы	2
24.	28.11.		Основы стрельбы	2
25.	01.12.		Основы стрельбы	2
26.	05.12.		Основы стрельбы	2

27.	08.12.		Основы стрельбы	2
28.	12.12.		Основы стрельбы	2
29.	15.12.		Основы стрельбы	2
30.	19.12.		Основы стрельбы	2
31.	22.12.		Приемы и техника стрельбы	2
32.	26.12.		Приемы и техника стрельбы	2
33.	29.12.		Приемы и техника стрельбы	2
34.	09.01.		Приемы и техника стрельбы	2
35.	12.01.		Приемы и техника стрельбы	2
36.	16.01.		Приемы и техника стрельбы	2
37.	19.01.		Приемы и техника стрельбы	2
38.	23.01.		Приемы и техника стрельбы	2
39.	26.01.		Приемы и техника стрельбы	2
40.	30.01.		Приемы и техника стрельбы	2
41.	02.02.		Приемы и техника стрельбы	2
42.	06.02.		Приемы и техника стрельбы	2
43.	09.02.		Приемы и техника стрельбы	2
44.	13.02.		Приемы и техника стрельбы	2
45.	16.02.		Приемы и техника стрельбы	2
46.	20.02.		Приемы и техника стрельбы	2
47.	27.02.		Приемы и техника стрельбы	2
48.	01.03.		Приемы и техника стрельбы	2
49.	05.03.		Приемы и техника стрельбы	2
50.	12.03.		Приемы и техника стрельбы	2
51.	15.03.		Приемы и техника стрельбы	2
52.	19.03.		Приемы и техника стрельбы	2
53.	22.03.		Приемы и техника стрельбы	2
54.	26.03.		Приемы и техника стрельбы	2
55.	29.03.		Приемы и техника стрельбы	2
56.	02.04.		Приемы и техника стрельбы	2
57.	05.04.		Приемы и техника стрельбы	2
58.	09.04.		Приемы и техника стрельбы	2
59.	12.04.		Приемы и техника стрельбы	2
60.	16.04.		Приемы и техника стрельбы	2
61.	19.04.		Приемы и техника стрельбы	2
62.	23.04.		Приемы и техника стрельбы	2

63.	26.04.		Приемы и техника стрельбы	2
64.	30.04.		Приемы и техника стрельбы	2
65.	03.05.		Приемы и техника стрельбы	2
66.	07.05		Приемы и техника стрельбы	2
67.	14.05.		Приемы и техника стрельбы	2
68.	17.05.		Промежуточная аттестация. Общешкольные и классификационные соревнования.	2
69.	21.05.		Промежуточная аттестация. Общешкольные и классификационные соревнования.	2
70.	24.05.		Промежуточная аттестация. Общешкольные и классификационные соревнования.	2
71.	28.05.		Промежуточная аттестация. Общешкольные и классификационные соревнования.	2
72.	31.05.		Промежуточная аттестация. Общешкольные и классификационные соревнования.	2
				144

Контрольные нормативы по пулевой стрельбе

Виды подготовки и контрольные упражнения		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
1.Общефизическая подготовка							
Бег: 100 м (с) для учащихся 11-16 лет		10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола		10	15	20	7	9	15
Подтягивание на перекладине		4	6	10	-	-	-
Прыжки в длину с места (см)		175	185	200	150	155	175
Упражнение на развитие равновесия: И.П. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении стоя для стрельбы с закрытыми глазами. В таком положении стоять:		30 сек.	60 сек.	70 сек.	15 сек.	45 сек.	60 сек.
2.Специальная физическая подготовка							
При работе без патрона длительное нахождение в позе – изготовке без утомления	в позе – изготовке «лежа»	до 30 минут					
	в позе – изготовке «с колена»	до 15 минут					
	в позе – изготовке «стоя»	10-15 подъемов по 8-12 с					
Выполнение удержания по неподвижной мишени		6 удер. по 35 с			6 удер. по 20 с		
Виды подготовки и контрольные упражнения		Нормативы					
Статическая выносливость стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	в позе – изготовке «лежа»	до 15 с					
	в позе – изготовке «с колена»	от 5 до 8 с					
	в позе – изготовке «стоя»	от 5 до 8 с					