

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

Принята на заседании ЦМК
Протокол № 4
от « 04 » декабря 2020 г.
Руководитель ЦМК
 О.Б. Соколова

Утверждаю:
Директор ГБПОУ СО
«Суходолжский
многопрофильный техникум»
 С.П. Захаров
« 04 » декабря 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-педагогической направленности
«Я - патриот»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дружинина Марина Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Сухой Лог, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Я - патриот» (далее – Программа).

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья обучающихся. Организация военно-спортивной секции в техникуме позволяет развивать общефизическую подготовку подростков, воспитывать смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность.

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Я - патриот» носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Главное в программе дополнительного образования – системный подход к формированию гражданской позиции обучающегося, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет социально-педагогическую и спортивно-оздоровительную направленность.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели:

- сформировать у обучающихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;
- научить обучающихся владеть пневматическим оружием;
- совершенствовать разностороннее развитие обучающихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организовать проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

- познакомить с историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- познакомить с прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- познакомить с характеристиками моделей пневматического оружия;
- познакомить с устройством и взаимодействием частей пневматического оружия;
- обучить технике безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- обучить основам производства меткого выстрела;
- обучить технике стрельбы;
- обучить специальным стрелковым упражнениям;
- обучить организацией соревнований по стрельбе и их проведение.

Развивающие

- формирование установки на активное приобщение обучающихся к занятиям спортом и физической культурой;
- развить физические и морально-волевые качества;
- совершенствовать специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Воспитательные

- привить обучающимся трудолюбие, упорство, терпение, желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;
- профилактика вредных привычек и правовых правонарушений;
- содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

1.3. Отличительная особенность Программы

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, так как при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий и по знанию устройства и работы данного вида оружия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем программы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
теоретические занятия	34
практические занятия	110
Итоговая аттестация в форме зачёта	

2.2. Учебно - тематический план.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
Тема 1. История стрелкового оружия. Теоретические основы стрельбы.	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 2. Теоретические основы стрельбы.	Теория	4	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 3. Устройство и назначение пневматической винтовки. Подготовка к стрельбе.	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Теория	2	выполнение контрольных упражнений
Тема 5. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	Теория Практика	2	наблюдение за деятельностью обучающихся выполнение контрольных упражнений
Тема 6. Меры безопасности при проведении стрельб.	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся

Тема 7. Техника стрельбы из пневматической винтовки	Практика	48	выполнение контрольных упражнений
Тема 8. Стрельба из пневматического пистолета.	Практика	14	выполнение контрольных упражнений
Тема 9. Устройство пневматической винтовки GAMO 1250, ИЖ-22, АК-74.	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 10. Меры безопасности и правила безопасности при обращении с оружием.	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 11. Приведение винтовки к нормальному бою. Прицеливание.	Практика	2	выполнение контрольных упражнений
Тема 12. Техника стрельбы из пневматической винтовки GAMO.	Практика	8	соревнования по военно-прикладному многоборью
Тема 13. Стрельба на время.	Практика	2	выполнение контрольных упражнений
Тема 14. Памятные даты ВС России	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 15. Нормативно – правовая база военной службы.	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 16. Прохождение военной службы	Теория	2	наблюдение за деятельностью обучающихся

по призыву и контракту.				
Тема 17. Боевые традиции ВС России	Теория		2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 18. Уставы ВС России	Теория		2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 19. Основы строевой подготовки.	Теория		2	наблюдение за деятельностью обучающихся
Тема 20. Основные элементы строевой подготовки.	Практика		26	выполнение контрольных упражнений
Тема 21. Стрельба из пневматического пистолета.	Теория		2	наблюдение за деятельностью обучающихся
	Практика		4	выполнение контрольных упражнений
Тема 22. Стрельба на время.	Практика		6	выполнение контрольных упражнений
Всего:			144	

Календарно – тематический план

№	Время пров-я зан-я	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Формы аттестации/контроля
			2	Тема 1. История стрелкового оружия. Теоретические основы стрельбы.		
1		Теория	2	История стрелкового оружия. Теоретические основы стрельбы.	Сухолюжский многопрофиль ный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
			4	Тема 2. Теоретические основы стрельбы.		
2		Теория	2	Теоретические основы стрельбы.	Сухолюжский многопрофиль ный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
3		Теория	2	Теоретические основы стрельбы.	Сухолюжский многопрофиль ный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
			2	Тема 3. Устройство и назначение пневматической винтовки. Подготовка к стрельбе.		
4		Теория	2	Устройство и назначение пневматической винтовки.	Сухолюжский	наблюдение за

			Подготовка к стрельбе.		многопрофильный техникум	деятельностью обучающихся
			Тема 4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2		
5		Теория	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	Сухопутный многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
			Тема 5. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	4		
6		Теория	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	2	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
7		Практика	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	2		выполнение контрольных упражнений
			Тема 6. Меры безопасности при проведении стрельб.	2		
8		Теория	Меры безопасности при проведении стрельб.	2	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
			Тема 7. Техника стрельбы из пневматической винтовки	48		
9		Практика	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 5 м.	2	Сухопутный многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
10		Практика	Предварительные упражнения – стрельба без пуль	2	Сухопутный многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений

11	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 5 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
12	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 5 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
13	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 5 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
14	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 5 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
15	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
16	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
17	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
18	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюжский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
19	Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюжский	выполнение контрольных упражнений

					многопрофильный техникум	упражнений
20		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
21		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
22		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
23		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
24		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
25		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
26		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
27		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений

					ный техникум	выполнение контрольных упражнений
28		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
29		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
30		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
31		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
32		Практика	2	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 25 м.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
			14	Тема 8. Стрельба из пневматического пистолета.		
33		Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
34		Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухолюбский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений

35		Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений
36		Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений
37		Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений
38		Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений
39		Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений
			2	Тема 9. Устройство пневматической винтовки GAMO 1250, ИЖ-22, АК-74.		
40		Теория	2	Устройство пневматической винтовки GAMO 1250, ИЖ- 22, АК-74.	Сухолюбский многопрофиль ный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
			2	Тема 10. Меры безопасности и правила безопасности при обращении с оружием.		
41		Теория	2	Меры безопасности и правила безопасности при обращении с оружием.	Сухолюбский многопрофиль ный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся

			Тема 11. Приведение винтовки к нормальному бою. Прицеливание.		2			
42		Практика	Приведение винтовки к нормальному бою. Прицеливание.		2		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений
			Тема 12. Техника стрельбы из пневматической винтовки GAMO.		8			
43		Практика	Техника стрельбы из пневматической винтовки GAMO.		2		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	соревнования по военно- прикладному многоборью
44		Практика	Техника стрельбы из пневматической винтовки GAMO.		2		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	соревнования по военно- прикладному многоборью
45		Практика	Техника стрельбы из пневматической винтовки GAMO.		2		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	соревнования по военно- прикладному многоборью
46		Практика	Техника стрельбы из пневматической винтовки GAMO.		2		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	соревнования по военно- прикладному многоборью
			Тема 13. Стрельба на время.		2			
47		Практика	Стрельба на время.		2		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений
			Тема 14. Памятные даты ВС России		2			

48	Теория	2	Памятные даты ВС России	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
		2	Тема 15. Нормативно – правовая база военной службы.		
49	Теория	2	Нормативно – правовая база военной службы.	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
		2	Тема 16. Прохождение военной службы по призыву и контракту.		
50	Теория	2	Прохождение военной службы по призыву и контракту.	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
		2	Тема 17. Боевые традиции ВС России		
51	Теория	2	Боевые традиции ВС России	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
		2	Тема 18. Уставы ВС России		
52	Теория	2	Уставы ВС России	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся
		2	Тема 19. Основы строевой подготовки.		
53	Теория	2	Основы строевой подготовки.	Сухопутный многопрофильный техникум	наблюдение за деятельностью обучающихся

						ный техникум	
					26	Тема 20. Основные элементы строевой подготовки.	
54		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль ный техникум выполнение контрольных упражнений
55		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль ный техникум выполнение контрольных упражнений
56		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль ный техникум выполнение контрольных упражнений
57		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль ный техникум выполнение контрольных упражнений
58		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль ный техникум выполнение контрольных упражнений
59		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль ный техникум выполнение контрольных упражнений
60		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль ный техникум выполнение контрольных упражнений
61		Практика	2		2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухопловский многопрофиль выполнение контрольных

				ный техникум	упражнений
62	Практика	2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухоложский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
63	Практика	2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухоложский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
64	Практика	2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухоложский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
65	Практика	2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухоложский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
66	Практика	2	Основные элементы строевой подготовки.	Сухоложский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
			Тема 21. Стрельба из пневматического пистолета.		наблюдение за деятельностью обучающихся
67	Теория	2	Стрельба из пневматического пистолета.	Сухоложский многопрофильный техникум	выполнение контрольных упражнений
68	Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.		
69	Практика	2	Стрельба из пневматического пистолета.		

				Тема 22. Стрельба на время.				
70		Практика	2	Стрельба на время.		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений	
71		Практика	2	Стрельба на время.		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений	
72		Практика	2	Стрельба на время.		Сухолюбский многопрофиль ный техникум	выполнение контрольных упражнений	
	Всего		144					

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения стрельбы из пневматического оружия осуществляется руководителем объединения дополнительного образования в процессе проведения теоретических занятий, выполнения контрольных упражнений, а также соревнований по стрельбе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В процессе занятий обучающиеся должны уметь: - выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя; - занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе; - выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса; - осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать; - применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; - анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся. - осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра; - применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; - анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся; - проявлять волевые качества спортсмена; - выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.	Формой контроля является: - наблюдение за деятельностью обучающихся; - соревнования по стрельбе; - соревнования по военно-прикладному многоборью; - выполнение контрольных упражнений.

В процессе занятий обучающиеся должны знать: - физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы; - устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия; - элементарные теоретические сведения о баллистике; - историю стрелкового оружия; - команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия. - технику безопасности при проведении стрельб; - устройство и принцип действия АК; - необходимые действия по обслуживанию АК; - способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости, технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе; - основы тактической и строевой подготовки.	Формой итогового контроля является: - наблюдение за деятельностью обучающихся; - соревнования по стрельбе; - соревнования по военно-прикладному многоборью; - выполнение контрольных упражнений.
---	--

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Я - патриот» требует наличия кабинета и тира.

Оборудование кабинета и тира:

- посадочные места по количеству студентов, рабочее место преподавателя;
- основная учебная литература, нормативный материал;
- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматические винтовки 4,5 мм;
- стенды для стрельбы;

- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

4.2. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники:

1. Конституция РФ 12.12.93г.
2. ФЗ РФ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 № 76-ФЗ.
3. ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ.
4. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военнотехническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
5. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
6. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
7. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал-Пресс», М, 1992 г.
8. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С - П;
9. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
10. Лелюшенко Д.Д., «Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1964.

Дополнительные источники:

1. Науменко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
2. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
3. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1960.
4. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
5. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
6. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
7. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
8. Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

Интернет-ресурсы:

1. <http://pwpn.ru/obuchenie/strelba-vintovka.html>
2. <https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html>
3. <https://ru.wikihow.com/целиться-из-пневматического-оружия>
4. <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnev-m-pistolet/>
5. <https://lastday.club/kak-tselitsya-iz-pistoleta/>

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя.	6	20	8	2	4	40 мин

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5 выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20 выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20 выстрелов)	10	м		ПО	130	150

			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340