

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ

Спортивная подготовленность

Абитуриентам на выбор предлагаются для выполнения стрелковые упражнения ВП-2 (стрельба из пневматической винтовки, дистанция – 10 м, 20 зачетных выстрелов из положения стоя, мишень №8, время выполнения – 30 минут) и ПП-1 (стрельба из пневматического пистолета, дистанция – 10 м, 20 зачетных выстрелов, мишень №9, время выполнения – 35 минут).

Система начисления баллов и их оценка:

Стрелковое упражнение (индекс)	Сумма набранных очков (результат)	Количество набранных баллов	Оценка
Юноши			
Упражнение ВП-2	145 и более	60	5
	135-144	50-59	4
	125-134	40-49	
	115-124	30-39	3
	105-114	20-29	
Девушки			
Упражнение ВП-2	140 и более	60	5
	130-139	50-59	4
	120-129	40-49	
	110-119	30-39	3
	100-109	20-29	
Юноши			
Упражнение ПП-1	170 и более	60	5
	160-169	50-59	4
	150-159	40-49	
	140-149	30-39	3
	130-139	20-29	
Девушки			
Упражнение ПП-1	165 и более	60	5
	155-164	50-59	4
	145-154	40-49	
	135-144	30-39	3
	125-134	20-29	

Физическая подготовка

Система начисления баллов и их оценка:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Юноши		Девушки	
		Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15 и >	5	10 и >	5
		12-14	4	7-9	4
		9-11	3	4-6	3
2.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	22 и >	5	18 и >	5
		18-21	4	14-17	4
		15-18	3	11-13	3
3.	Кистевая динамометрия, кг	18 и >	5	15 и >	5
		14-17	4	11-14	4
		13-16	3	7-10	3
4.	Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	25 и >	5	25 и >	5
		19-24	4	19-24	4
		13-18	3	13-18	3

Специальные требования

Система начисления баллов и их оценка:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Юноши		Девушки	
		Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы
1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, мин.	7 и > мин	5	5 и > мин	5
		6	4	4	4
		5	3	3	3
2.	Удержание пистолета в позе-изготовке	2 и > мин	5	1 мин 30 с и >	5
		1 мин 30с	4	1 мин	4
		1 мин	3	30 с	3
3.	Чувство времени (отмерить 10 секунднй отрезок времени), погрешность	±1	5	±1	5
		±2	4	±2	4
		±3	3	±3	3
4.	Статическая координация (проба Ромберга)*, с	> 15 с	5	> 15 с	5
		в течение 15 с	4	в течение 15 с	4
		< 15 с	3	< 15 с	3
5.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) *, с	20 и >	5	20 и >	5
		15-19	4	15-19	4
		10-14	3	10-14	3

**Статическая координация (модифицированная проба Ромберга)*

И.П. –стойка на одной ноге, пятка другой ноги касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.

Высокая устойчивость позы более 15 сек при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично»;

покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек - «хорошо»;

выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек - «удовлетворительно».

**Проба Генчи:* задержка дыхания на выдохе. Абитуриенты после полного выдоха и вдоха делают выдох и задерживают дыхание.

Задержка дыхания в течение 20 секунд и более оценивается как «отлично»;

в течение 15-19 секунд - «хорошо»;

в течение 10-14 секунд – «удовлетворительно».