

1

2015

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 30 » 01 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Пулевая стрельба»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения ОЧНАЯ

Семестр	Трудоем-кость зач. ед, час.	Лек- ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
6	2 ЗЕТ/72 час.	18	18	-	36	Зачет
<b>Итого</b>	2 ЗЕТ/72 час.	18	18	-	36	зачет

Владимир, 2015

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цели освоения дисциплины «Пулевая стрельба»: создать представление о теоретических основах использования дисциплины в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности.

Изучение данной дисциплины позволяет ориентироваться в вопросах истории, терминологии, техники и методики обучения навыкам стрельбы и владения оружием, в документах планирования, в судействе и организации соревнований. Знания, умения и навыки, полученные на занятиях по стрельбе, в дальнейшем используются на других спортивно-педагогических дисциплинах с учетом их особенностей проведения. Осваивая теоретический и практический курс предмета, студенты знакомятся с возможностью применения средств пулевой стрельбы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, получают представление об особенностях проведения занятий с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности, знакомятся с разными формами проведения занятий.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

- Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1
- Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.
- Дисциплина обеспечивает изучение дисциплины «Теория и методика избранных видов спорта» и другие.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-7);

- стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:**

- основы техники стрельбы,
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки в пулевой стрельбе;



- нормы и правила безопасного обращения с оружием и проведения занятий по пулевой стрельбе с различными категориями населения (ОК-8);

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания стрельбы в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;

- подбирать и применять на занятиях по пулевой стрельбе и других практических дисциплинах адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;

- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ОК-8);

- осуществлять организацию и проведение соревнований, индивидуальных и коллективных занятий по пулевой стрельбе с различными категориями населения;

**владеть:**

- стрелковой терминологией;

- всеми способами представления и проведения ОРУ и специальных упражнений;

- техникой упражнений и методикой обучения начальной подготовки;

- правилами соревнований по пулевой стрельбе, а также методикой их организации и проведения (ОК-7).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные	Контрольные работы	СРС		
1	История развития пулевой стрельбы	6	1	2					2	2/100%	
2	Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта Понятие прицеливания	6	2	2		1			4	1/33,3%	
3	Спортивные соревнования	6	3-4	2		1			4	2/66%	
4	Правила проведения соревнований	6	5-6	4		1			4	4/80%	Рейтинг-контроль 1
5	Нормы присвоения спортивных званий	6	7	2					4		

	и разрядов											
6	Методика обучения освоения изготовок для ведения меткой стрельбы, применяемых в спорте	6	8-9	2		2			4		2/50%	
7	выполнение стрелковых упражнений	6	10-11	2		2			4		2/50%	
8	Выполнение финальных серий	6	12-13	2		2			2		1/25%	
	<b>Практические занятия</b>											
1	Организация учебного места. Меры безопасности	6	14			1			2		1/100%	Рейтинг-контроль 2
2	Выполнение упражнения (стрельба лежа с ремня 3 пробных 10 зачетных выстрелов) в соответствии с правилами соревнований.	6	14			1					1/100%	
3	Определение средней точки попадания, смещение ее в центр мишени путем внесения корректировки в прицельные приспособления.	6	15			1			2		1/100%	
4	Выполнение серии выстрелов (3 пробных 5 зачетных выстрелов) с внесением изменений в изготовку и корректировкой прицела.	6	16			2					1/50%	
5	Совершенствование изготовки для стрельбы из винтовки с колена, выполнение серии выстрелов (3 пробных 5 зачетных выстрелов).	6	17			2			2		2/100%	
6	Стрельба из пневматического пистолета, винтовки особенности изготовки, прицеливания	6	18			2			2		2/100%	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего</b>				<b>18</b>		<b>18</b>			<b>36</b>		<b>22/61%</b>	<b>зачет</b>



### **Основные темы:**

Тема 1. *История развития пулевой стрельбы.* Появление огнестрельного оружия. Основные этапы развития (в дореволюционной России, в Советский период, в постсоветский период, в настоящее время).

Тема 2. *Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта.* Особенности спортивной деятельности, Внешняя среда. Характеристика оружия, экипировка. Основные отличия типов прицелов. Особенности прицеливания, подбор прицельных приспособлений

Тема 3. *Спортивные соревнования.* Классификация соревнований. Составление положений о проведении соревнований, организация судейства. Требования мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, их нарушение и наказание за нарушения. Состав судейской бригады. Права и обязанности судей, участников.

Тема 4. *Правила проведения соревнований.* Общие положения. Подготовка и организация проведения соревнований. Нарушение правил, наказание за нарушение правил.

Тема 5. *Нормы присвоения спортивных званий и разрядов.* Спортивная классификация, условия выполнения спортивных званий и разрядов.

Тема 6. *Методика обучения освоения изготовок для ведения меткой стрельбы.* Виды изготовок при стрельбе из винтовки, их принципиальное отличие. Виды изготовок в стрельбе из пистолета при выполнении различных упражнений.

Тема 7. *Выполнение стрелковых упражнений.* Порядок выполнения стрелковых упражнений при стрельбе из винтовки, порядок выполнения стрелковых упражнений при стрельбе из пистолета. Техника и тактика выполнения стрелковых упражнений при использовании различных видов оружия. Определение финалистов

Тема 8. *Выполнение финальных серий.* Подготовка к выполнению финальных серий. Особенности выполнения финальных серий в стрельбе из винтовки, из пистолета, из пневматического оружия

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебный процесс по дисциплине «Пулевая стрельба» осуществляется в стрелковых тирах, с использованием различного оружия, инвентаря и оборудования, проведение методико-практических занятий в форме групповых дискуссий, проведение учебно-тренировочных занятий на основе концепции «спортизации физического воспитания» и индивидуального подхода.

### **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Требования к рейтинг-контролю 1: Выполнение серии выстрелов из положения лежа (3 пробных, 5 зачетных: 40 очков - отлично, 35очков - хорошо, 30 очков - удовлетворительно) теоретический вопрос.

Требования к рейтинг-контролю 2: Выполнение серии выстрелов из положения стоя (3 пробных, 5 зачетных: 35 очков - отлично, 30 очков - хорошо, 20 очков - удовлетворительно), теоретический вопрос. Требования к рейтинг-контролю 3: Выполнение серии выстрелов из положения с колена (3 пробных, 5 зачетных: 35 очков - отлично, 30 очков - хорошо, 25 очков - удовлетворительно), теоретический вопрос.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Меры безопасности.
2. Классификация соревнований. Подготовка и обеспечение соревнований.
3. Права и обязанности участников соревнований.
4. Правила поведения участников соревнований.
5. Нарушение правил соревнований, наказание за нарушение правил.
6. Понятие о прицеливании. Типы прицелов.
7. Траектория полета пули и ее элементы.
8. Рассеивание выстрелов. Средняя точка попадания.
9. Корректировка стрельбы.
10. Определение достоинство пробоин. Подсчет результата. Определение занятых мест.
11. Требования предъявляемые к тирам и стрельбищам.
12. Оборудование и инвентарь тиров и стрельбищ.
13. Правила стрельбы из малокалиберной винтовки.
14. Оружие и принадлежности. Амуниция в стрельбе из малокалиберной винтовки.
15. Порядок выполнения стрелковых упражнений в стрельбе из малокалиберной винтовки.
16. Правила стрельбы из малокалиберного пистолета.
17. Оружие и принадлежности. Амуниция в стрельбе из малокалиберного пистолета.
18. Порядок выполнения стрелковых упражнений в стрельбе из малокалиберного пистолета.
19. Правила стрельбы из пневматической винтовки.
20. Оружие и принадлежности. Амуниция в стрельбе из пневматической винтовки.
21. Порядок выполнения стрелковых упражнений в стрельбе из пневматической винтовки.
22. Правила стрельбы из пневматического пистолета.
23. Оружие и принадлежности. Амуниция в стрельбе из пневматического пистолета.
24. Порядок выполнения стрелковых упражнений в стрельбе из пневматического пистолета.
25. Правила стрельбы из револьвера.
26. Оружие и принадлежности. Амуниция в стрельбе из револьвера.
27. Порядок выполнения стрелковых упражнений в стрельбе из револьвера.



28. Порядок проведения финалов в стрельбе из малокалиберной винтовки.
29. Порядок проведения финалов в стрельбе из малокалиберного пистолета.
30. Порядок проведения финалов в стрельбе из пневматической винтовки.
31. Порядок проведения финалов в стрельбе из пневматического пистолета.
32. Организация учебного места для проведения занятий по стрельбе.
33. Методика начального обучения.
34. Типы учебно-тренировочных занятий.
35. Общая и специальная физическая подготовка стрелка.
36. Стрелковые подготовительные упражнения.
37. Классификация и конструктивные особенности винтовок.
38. Классификация и конструктивные особенности пистолетов (револьверов).
39. Прикладная баллистика. Выстрел. Взрывчатые вещества.
40. Внутренняя баллистика. Внешняя баллистика.
41. Техника стрельбы из винтовки лежа. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
42. Техника стрельбы из винтовки стоя. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
43. Техника стрельбы из винтовки с колена. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
44. Техника стрельбы из пистолета при выполнении медленных упражнений. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
45. Техника стрельбы из пистолета при выполнении медленных упражнений. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
46. Техника стрельбы из пистолета при выполнении скоростных упражнений. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
47. Использование стрелковых тренажеров в подготовке, их классификация.
48. Место применения тренажеров в процессе начальной подготовки стрелков.
49. Значимость применения тренажеров в подготовке стрелков высокого класса.
50. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена-стрелка.

В качестве самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины студенту выдаются темы рефератов. Итоговой оценкой дисциплины является экзамен.

#### **Темы рефератов для СРС**

- 1 История развития пулевой стрельбы
- 2 Пулевая стрельба на Олимпийских играх
- 3 Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта. Спортивные соревнования, их классификация
- 4 Правила соревнований (основные моменты)
- 5 Правила стрельбы из винтовок.
- 6 Правила стрельбы из пистолетов.
- 7 Меры безопасности при обращении с оружием
- 8 Права и обязанности спортсмена

- 9 Нарушение правил , наказание за нарушения
- 10 Внешняя баллистика
- 11 Внешняя среда
- 12 Характеристика оружия и экипировки
- 13 Оборудование тиров и стрельбищ
- 14 Изготовка и прицеливание
- 15 Управление дыханием и спуском
- 16 Методика начального обучения
- 17 Стрелковые подготовительные упражнения
- 18 Использование тренажеров в подготовке стрелков
- 19 Тренажер «Скатт», характеристики, применение
- 20 Особенности скоростной стрельбы из пистолета

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Марков К.К., Николаева О.О. Тренер – педагог и психолог [Электронный ресурс]. - Красноярск : СФУ, 2013. -248с. - ISBN9785763828429.- (библиотека ВлГУ). [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
2. Попов А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. – 159 с.- ISBN9785976516083. - (библиотека ВлГУ). [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
3. Ким Т.К., Кузменко Г.А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс].- М.: Прометей, 2013. - 350 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4. (библиотека ВлГУ). [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

### **Дополнительная литература:**

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9. (библиотека ВлГУ). [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
2. Якимов А.М Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]. - М.: Спорт, 2015 - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4. (библиотека ВлГУ). [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
3. Якубовский Я.К. Спецподготовка. Стрельба из пневматического пистолета [Электронный ресурс].- Владивосток: 2007.- 164 с.- ISBN978-5-9590-0486-6. (библиотека ВлГУ). [vlsu.bibliotech.ru](http://vlsu.bibliotech.ru).



4. Мартене Райнер. Успешный тренер [Электронный ресурс].-/Пер. с англ./- М.: Человек. 2014. – 440 с. ил. - ISBN978-5-906131-45-4. (библиотека ВлГУ).  
www.studentlibrary.ru

**Интернет- ресурсы:**

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru>.
3. <http://shooting-russia.ru>
4. <http://www.shooting-ua.com/books.htm>

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине «Пулевая стрельба» проводятся в учебном корпусе №3 Владимирского государственного университета, по адресу г. Владимир, пр-т Строителей д. 3/7. Для проведения лекционных занятий предусмотрена аудитория № 04. Для проведения практических занятий -

50- метровый ТИР на 8 бойниц,

**Оборудование:**

- классная доска (1шт);
- мел,
- спортивные пистолеты и винтовки ;
- патроны, пули к спортивному оружию:
- мишенное оборудование:
- мишени.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,  
профиль «Спортивный менеджмент»

Рабочую программу составил доцент Абрамов А.Ю.

Рецензент

Зав. каф. ФВС, к.б.н., доцент

Михаилов С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических дисциплин

Протокол № 6/1 от 29.01.2015 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.

Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01; 49.03.02


Протокол № 4/1 от 30.01.2015 года


Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.


Батоцыренова Т.Е.

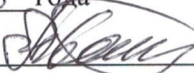


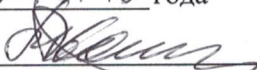
**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2018/19 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2019/20 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 26.08.19 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.