

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор
института физической культуры и спорта
А.В. Гадалов

« 31 августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль/программа подготовки спортивный менеджмент

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения **очная**

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
3	72	-	72	-		зачет
Итого	72	-	72	-		зачет

Владимир 2020

ФС-119

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины - создать представление о теоретических основах использования дисциплины в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья и прикладных аспектов пулевой стрельбы.

Задачи курса:

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений по пулевой стрельбе, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование у студентов методических и практических умений и навыков оценки индивидуального и коллективного здоровья современными методами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

Пререквизиты дисциплины: анатомия и физиология человека, Теория и методика физической культуры, прохождение педагогической практики.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частичное освоение	Знать: <ul style="list-style-type: none">- историю возникновения и развития стрелкового спорта в России и за рубежом,- основы техники стрельбы;- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки в пулевой стрельбе- нормы и правила безопасной обращения с оружием и проведения занятий по пулевой стрельбе с различными категориями населения. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- 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- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения. Владеть: <ul style="list-style-type: none">- 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.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 72 час..

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем 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, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	История развития пулевой стрельбы. Характеристика вида спорта, характеристика оружия.	3	1	4				2/50	
2	Меры безопасности. Понятие о прицеливании. Внешняя баллистика.	3	2	4				2/50	
3	Правила проведения соревнований.	3	3-4	8				4/50	
4	Организация учебного места. Изготовка для ведения меткой стрельбы.	3	5	4				2/50	
5	Спортивные соревнования. Выполнение стрелковых упражнений.	3	6	4				2/50	Рейтинг-контроль 1
6	Права и обязанности участников соревнований.	3	7	4				2/50	
7	Стрельба из винтовки	3	8-11	16				-	Рейтинг-контроль 2
8	Стрельба из пистолета	3	12-16	20				-	
9	Стрельба в формате сдачи комплекса ГТО	3	17-18	8				4/50	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>3</u> семестр:					72			18/25	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР					-			-	-
Итого по дисциплине					72			18/25	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. История развития пулевой стрельбы. Характеристика вида спорта, характеристика оружия.

Содержание. Появление огнестрельного оружия. Основные этапы развития (в дореволюционной России, в Советский период, в постсоветский период, в настоящее время). Выступление отечественных стрелков в Олимпийских Играх. Особенности спортивной деятельности. Виды и характеристики оружия, экипировка, применяемые в спорте. (4 часа).

Тема 2. Меры безопасности. Понятие о прицеливании. Внешняя баллистика.

Содержание. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, их нарушение и наказание за нарушения. Типы прицелов. Особенности прицеливания, подбор прицельных приспособлений, корректировка, смещение средней точки попадания. Факторы, влияющие на полет пули, покинувшей канал ствола. (4 часа).

Тема 3. Правила проведения соревнований.

Содержание. Общие положения. Подготовка, обеспечение и проведение соревнований. Состав судейских брига, функциональные обязанности. Результаты соревнований. Определение занятых мест. Протесты. Организация и проведение финалов упражнений олимпийской программы (8 часов).

Тема 4. *Организация учебного места. Изготовка для ведения меткой стрельбы.*

Содержание. Подготовка документации, помещения, инвентаря, оружия, секторов для стрельбы, для ожидающих своей смены. Понятие меткого выстрела. Расположение частей тела при стрельбе из различного оружия, в разных положениях (4 часа).

Тема 5. *Спортивные соревнования. Выполнение стрелковых упражнений.*

Содержание. Классификация соревнований. Составление положений о проведении соревнований, судейство. Правила пистолетных и винтовочных упражнений (подготовка, пробные выстрелы, зачетные выстрелы), опоздание спортсменов, ошибки при выполнении упражнений, стрельба в чужую мишень, помехи при стрельбе. (4 часа).

Тема 6. *Права и обязанности участников соревнований.*

Содержание. Права и обязанности тренеров, представителей, спортсменов. Дресс-Код. Нарушение правил (скрытые и явные), наказания за нарушение, неспортивное поведение (предупреждение, штраф, дисквалификация) (4 часа).

Тема 7. *Стрельба из винтовки.*

Содержание. Техника принятия изготовки для стрельбы из винтовки (лежа, стоя, с колена), управление дыханием, удержание прицеливания, нажатие на спусковой крючок. Определение СТП, внесение поправок в прицел. Выполнение серий выстрелов (пробных и зачетных) (16 часов).

Тема 8. *Стрельба из пистолета.*

Содержание. Техника принятия изготовки для стрельбы из пистолета, управление дыханием, вынос оружия, выравнивание прицельных приспособлений, удержание прицеливания, нажатие на спусковой крючок. Определение СТП, внесение поправок в прицел. Выполнение серий выстрелов (пробных и зачетных) (20 часов).

Тема 9. *Стрельба в формате сдачи комплекса ГТО.*

Содержание. Техника принятия изготовки для стрельбы из пневматической винтовки сидя за столом с опорой на локти. Специальные меры безопасности. Управление дыханием, удержание прицеливания, нажатие на спусковой крючок. Выполнение серий выстрелов (пробных и зачетных) Использование электронного тренажера и макета автомата для сдачи норматива комплекса ГТО, как альтернативу стрельбе из пневматической винтовки (8 часа).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия (тема №1);
- Анализ ситуаций (тема №,3,4);
- Тренинг (тема № 5, 6);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 2,7,8 9).

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

Текущий контроль успеваемости

Задание к рейтинг-контролю 1

Организация учебного места для проведения практических занятий, принятие изготки для стрельбы, прицеливание.

Задание к рейтинг-контролю 2

Стрельба из винтовки (серия выстрелов) на кучность, теоретический вопрос по правилам проведения соревнований.

Задание к рейтинг-контролю 3

Стрельба из пневматического пистолета с одной руки на кучность. Определение средней точки попадания. Анализ стрельбы и практический расчет количества поправок для внесения в прицел.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень контрольных вопросов к зачету

1. Классификация соревнований. Подготовка и обеспечение соревнований.
2. Права и обязанности участников соревнований.
3. Меры безопасности.
4. Правила поведения участников соревнований.
5. Наказание за нарушение правил.
6. Понятие о прицеливании. Типы прицелов.
7. Траектория полета пули и ее элементы.
8. Рассеивание выстрелов. Средняя точка попадания.
9. Определение достоинство пробоин. Определение занятых мест.
10. Требования, предъявляемые к тирам и стрельбищам.
11. Оборудование и инвентарь тиров и стрельбищ.
12. Правила стрельбы из винтовок. Оружие и принадлежности. Одежда. Стрелковые упражнения.
13. Правила стрельбы из пистолетов. Оружие и принадлежности. Одежда. Стрелковые упражнения.
14. Методика начального обучения.
15. Типы учебно-тренировочных занятий.
16. Общая и специальная физическая подготовка стрелка.
17. Стрелковые подготовительные упражнения.
18. Классификация и конструктивные особенности винтовок.
19. Классификация и конструктивные особенности пистолетов (револьверов).
20. Прикладная баллистика. Выстрел. Взрывчатые вещества. Внутренняя баллистика. Внешняя баллистика.
21. Техника стрельбы из винтовки лежа. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
22. Техника стрельбы из винтовки стоя. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
23. Техника стрельбы из винтовки с колена. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
24. Техника стрельбы из пистолета. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием и спуском.
25. Использование стрелковых тренажеров в подготовке.
26. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена-стрелка.

Контрольные упражнения по стрельбе для промежуточной аттестации

1. Выполнение серии выстрелов из положения лежа (3 пробных, 5 зачетных)
40 очков- отлично
35 очков- хорошо
30 очков- удовлетворительно
2. Выполнение серии выстрелов из положения стоя (3 пробных, 5 зачетных)
35 очков- отлично
30 очков- хорошо
20 очков- удовлетворительно
3. Выполнение серии выстрелов из положения с колена (3 пробных, 5 зачетных)
35 очков- отлично
30 очков- хорошо
25 очков- удовлетворительно
4. Выполнение серии выстрелов из пистолета (3 пробных, 5 зачетных)
35 очков- отлично
30 очков- хорошо
20 очков- удовлетворительно

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html
2. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Монография [Электронный ресурс] / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6	2019		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html
4. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5	2017		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978500322505.html
Дополнительная литература			
1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 280 с.	2016		https://e.lanbook.com/book/73814
2. Михайлова Т.В., Дневник спортсмена учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Т.В. Михайлова - М. : Спорт, 2017. - 78 с. - ISBN 978-5-906839-96-1	2017		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html
3. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN	2017		http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html

7.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Вестник спортивной науки

7.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru/minsport/> (Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму).
2. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
3. <http://shooting-russia.ru> (Стрелковый союз России, официальный сайт)

3. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).
4. <http://www.eurosport.com> (Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”).
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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,

Оборудование:

- классная доска (1шт);
- мел,
- спортивные пистолеты и винтовки ;
- мишенное оборудование:
- электронный тренажер:
- боеприпасы:
- 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
Доцент кафедры теории и методики спортивной тренировки,
восстановительной и спортивной медицины ФГБУ ФНЦ ВНИИФК
Палехова Е.С. 

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

Протокол № 1 от 31.08.20 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.



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

Протокол № 1 от 31.08.20 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.

