

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 » _____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Пулевая стрельба»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения заочная

Семестр	Трудоем-кость зач. ед, час.	Лек- ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	2 ЗЕТ/72 час.	4	4		64	Зачет
Итого	2 ЗЕТ/72 час.	4	4		64	зачет

Владимир, 2015

2012

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 проведении 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	КП / КР		
1	История развития пулевой стрельбы	7							4			
2	Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта Понятие о прицеливании	7		1					6	1/100		
3	Спортивные соревнования	7		1					6	1/100		
4	Правила проведения соревнований	7							6			
5	Нормы присвоения спортивных званий и разрядов	7							6			

6	Методика обучения освоения изготовок для ведения меткой стрельбы, применяемых в спорте	7		1				4		1/100	
7	выполнение стрелковых упражнений	7		1				4		1/100	
8	Выполнение финальных серий	7						4			
	Практические занятия	7									
1	Организация учебного места. Меры безопасности	7				1		4			
2	Выполнение упражнения (стрельба лежа с ремня 3 пробных 10 зачетных выстрелов) в соответствии с правилами соревнований.	7				1		4			
3	Определение средней точки попадания, смещение ее в центр мишени путем внесения корректировки в прицельные приспособления.	7				1		4			
4	Выполнение серии выстрелов (3 пробных 5 зачетных выстрелов) с внесением изменений в изготовку и корректировкой прицела.	7						4			
5	Совершенствование изготовки для стрельбы из винтовки с колена, выполнение серии выстрелов (3 пробных 5 зачетных выстрелов).	7						4			
6	Стрельба из пневматического пистолета, винтовки особенности изготовки, прицеливания	7				1		4			
Всего				4		4		64		4/50%	зачет

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 практической подготовке:

Выполнение серии выстрелов из положения лежа (3 пробных, 5 зачетных: 40 очков - отлично, 35 очков - хорошо, 30 очков - удовлетворительно).

Выполнение серии выстрелов из положения стоя (3 пробных, 5 зачетных: 35 очков - отлично, 30 очков - хорошо, 20 очков – удовлетворительно).

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
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
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

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
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
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.
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 ВлГУ 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, КБН, Доцент

Иванов 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.



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.

