

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)

Институт физической культуры и спорта



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

направление подготовки

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонения в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

Адаптивная физическая культура

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021 год

2021

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «пулевая стрельба» - изучение студентами основ техники и тактики применяемых в пулевой стрельбе, овладение навыками организации и судейства соревнований, освоение методики проведения занятий по пулевой стрельбе с различными категориями населения.

Задачи курса:

- овладение системой научно-прикладных знаний и умений по пулевой стрельбе, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
- формирование у студентов методических и практических умений и навыков оценки индивидуального и коллективного здоровья современными методами.
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимого в пулевой стрельбе.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Пулевая стрельба» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами</p>	<p>Знает виды подготовительных физических упражнений, правила соревнований по пулевой стрельбе.</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства по пулевой стрельбе для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в процессе занятий пулевой стрельбы; навыками организации, проведения и</p>	<p>Тесты</p> <p>Отчеты по организации и проведению соревнований по пулевой стрельбе</p> <p>Протоколы соревнований</p> <p>Итоговые таблицы соревнований по пулевой стрельбе</p> <p>Положения о соревнованиях по пулевой стрельбе</p>

	укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	судейства соревнований по пулевой стрельбе.	
ПК-1. Организация тренировочного процесса занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	ПК-1. Способен осуществлять отбор инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в группы начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	ПК-1.1. Знает медицинские, возрастные и психофизические требования к инвалидам, лицам с ОВЗ, зачисляемым в группы начальной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта; основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. ПК-1.2. Умеет организовывать и проводить тестирование лиц с сенсорно-двигательными нарушениями, учитывая возраст, пол, спортивную специализацию и уровень подготовленности. ПК-1.3. Владеет методами распределения инвалидов, лиц с ОВЗ, зачисленных на этап начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин), в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничений в состоянии здоровья.	Тесты Проекты информационно-рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ по пулевой стрельбе
ПК-2. Умение обучать лица с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	ПК-2. Способен к развитию у занимающихся физических качеств, функциональных возможностей, основ техники и теоретических представлений об избранном виде адаптивного спорта	ПК-2.1. Знает методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). ПК-2.2. Умеет выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические	Тесты по знанию и подбору адекватных методик развития качеств у занимающихся

		<p>средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде (спортивной дисциплине) адаптивного спорта.</p> <p>ПК-2.3. Владеет способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния физической культуры на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	
<p>ПК-3. Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ПК-3. Способен к планированию и контролю результатов спортивной подготовки занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>ПК-3.1. Знает порядок составления и ведения отчетной документации по контролю и анализу тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин); федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p> <p>ПК-3.2. Умеет использовать различные средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно-педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения).</p> <p>ПК-3.3. Владеет способами составления проекта годового плана тренировочного процесса для групп начальной</p>	<p>Отчеты по контролю тренировочного процесса и учета уровня физической подготовленности, планы тренировочного процесса.</p>

		подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).	
--	--	--	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план

форма обучения – заочная

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 час.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	История развития пулевой стрельбы. Характеристика вида спорта, характеристика оружия.	3	1-2	1	-	-	-	6	
2	Меры безопасности. Понятие о прицеливании. Внешняя баллистика.	3	3-4	1	-	-	-	6	
3	Правила проведения соревнований.	3	5-6	-	-	-	-	8	Рейтинг-контроль 1
4	Организация учебного места. Изготовка для ведения меткой стрельбы.	3	7-8	-	-	-	-	6	
5	Спортивные соревнования. Выполнение стрелковых упражнений.	3	9-10	-	-	-	2	8	
6	Права и обязанности участников соревнований.	3	11-12	-	-	-	-	8	Рейтинг-контроль 2
7	Стрельба из винтовки	3	13-14	-	-	2	2	8	
8	Стрельба из пистолета	3	15-16	-	-	2		8	
9	Стрельба в формате сдачи комплекса ГТО	3	17-18	-	-	-	2	8	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>3</u> семестр:						2	4	66	зачет

**Тематический план
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 час.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	История развития пулевой стрельбы. Характеристика вида спорта, характеристика оружия.	7	1-2	1	-	-		2	
2	Меры безопасности. Понятие о прицеливании. Внешняя баллистика.	7	3-4	1	-	-		2	
3	Правила проведения соревнований.	7	5-6	-	-	-		8	Рейтинг-контроль 1
4	Организация учебного места. Изготовка для ведения меткой стрельбы.	7	7-8	-	-	1	1	8	
5	Спортивные соревнования. Выполнение стрелковых упражнений.	7	9-10	-	-	-		10	
6	Права и обязанности участников соревнований.	7	11-12	-	-	-		10	Рейтинг-контроль 2
7	Стрельба из винтовки	7	13-14	-	1	-	1	10	
8	Стрельба из пистолета	7	15-16	-	1	-	1	10	
9	Стрельба в формате сдачи комплекса ГТО	7	17-18	-	-	-	1	8	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>7</u> семестр:					2	2		68	зачет

Содержание лекционных 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.

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

Содержание. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Типы прицелов. Особенности прицеливания. Факторы, влияющие на полет пули, покинувшей канал ствола.

Тема 3. Правила проведения соревнований.

Содержание. Общие положения. Подготовка, обеспечение и проведение соревнований. Состав судейских брига, функциональные обязанности.

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.

Тема 5. Спортивные соревнования. Выполнение стрелковых упражнений.

Содержание. Классификация соревнований. Составление положений о проведении соревнований. Правила pistolетных и винтовочных упражнений (подготовка, пробные выстрелы, зачетные выстрелы).

Тема 6. Права и обязанности участников соревнований.

Содержание. Права и обязанности тренеров, представителей, спортсменов. Дресс-Код спортсменов, тренеров, официальных лиц

Тема 7. Стрельба из винтовки.

Содержание. Требования, предъявляемые к спортивным винтовкам, к изготовкам спортсменов при стрельбе из винтовки. Определение СТП.

Тема 8. Стрельба из пистолета.

Содержание. Требования, предъявляемые к спортивным пистолетам, к изготовкам спортсменов при стрельбе из пистолета. Определение СТП

Тема 9. Стрельба в формате сдачи комплекса ГТО.

Содержание. Специальные меры безопасности. Управление дыханием, удержание прицеливания, нажатие на спусковой крючок. Использование электронного тренажера и макета автомата для сдачи норматива комплекса ГТО, как альтернативу стрельбе из пневматической винтовки.

Содержание практических (лабораторных) занятий по дисциплине

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

Содержание. Появление огнестрельного оружия. Основные этапы развития вида спорта. Особенности спортивной деятельности. Виды и характеристики оружия, экипировка, применяемые в спорте.

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

Содержание. Наказание за нарушения мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Типы прицелов. Особенности прицеливания, подбор прицельных приспособлений, корректировка, смещение средней точки попадания. Факторы, влияющие на полет пули, покинувшей канал ствола.

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.

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, основные принципы. Расположение частей тела при стрельбе из различного оружия, в разных положениях.

Тема 5. Спортивные соревнования. Выполнение стрелковых упражнений.

Содержание. Правила pistolетных и винтовочных упражнений (подготовка, пробные выстрелы, зачетные выстрелы), опоздание спортсменов, ошибки при выполнении упражнений, стрельба в чужую мишень, помехи при стрельбе.

Тема 6. Права и обязанности участников соревнований.

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

Тема 7. Стрельба из винтовки.

Содержание. Техника принятия изготовления 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).

Тема 8. Стрельба из пистолета.

Содержание. Техника принятия изготовления 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).

Тема 9. Стрельба в формате сдачи комплекса ГТО.

Содержание. Техника принятия изготовления 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.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Задание к рейтинг-контролю 1

Продемонстрировать организацию учебного места для проведения практических занятий по пулевой стрельбе, принятие изготовления 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.

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

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

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

Тематика рефератов для самостоятельной работы:

- 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 и боеприпасами.
- 8 Права и обязанности спортсмена, тренера.
- 9 Нарушение правил, наказание за нарушения.
- 10 Внешняя баллистика.
- 11 Характеристика оружия и экипировки.
- 12 Оборудование тиров и стрельбищ для проведения соревнований.
- 13 Понятие о прицеливании. Прицелы, применяемые в пулевой стрельбе.
- 14 Управление дыханием и спуском.
- 15 Методика начального обучения.
- 16 Стрелковые подготовительные упражнения.
- 17 Использование тренажеров в подготовке стрелков.
- 18 Тренажер «СКАТТ», характеристики, применение.
- 19 Особенности скоростной стрельбы из пистолета.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.	2018	https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sporta1.pdf
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
3. 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/ISBN9785000322505.html
Дополнительная литература		
1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2018. - 352 с.	2018	http://library.kpi.kharkov.ua/
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]:	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html

6.2. 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

6.3. 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>.

7. 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,

Оборудование:

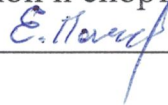
- классная доска (1шт);
- мел,
- спортивные пистолеты и винтовки ;
- мишенное оборудование:
- электронный тренажер:
- боеприпасы:
- мишени.

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 30.08.21 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 30.08.21 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.

