

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

2019

## 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	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 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.	Знает виды подготовительных физических упражнений, правила соревнований по пулевой стрельбе. 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. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в процессе занятий пулевой стрельбы; навыками организации, проведения и	Тесты Отчеты по организации и проведению соревнований по пулевой стрельбе Протоколы соревнований Итоговые таблицы соревнований по пулевой стрельбе Положения о соревнованиях по пулевой стрельбе

2019

	жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами 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	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	Тесты по знанию и подбору адекватных методик развития качеств у занимающихся

<p>вида адаптивной физической культуры</p>		<p>показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде (спортивной дисциплине) адаптивного спорта. 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. ПК-3.2. Умеет использовать различные средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно-педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения). ПК-3.3. Владеет способами составления проекта</p>	<p>Отчеты по контролю тренировочного процесса и учета уровня физической подготовленности, планы тренировочного процесса.</p>

		годового плана тренировочного процесса для групп начальной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).	
--	--	---	--

**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	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	10	
8	Стрельба из пистолета	7	15-16	-	-	1	1	10	
9	Стрельба в формате сдачи комплекса ГТО	7	17-18	-	-	1	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 пистолетных 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 изготровки 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 изготровки 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 изготровки 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 изготровки 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	<a href="https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sport1.pdf">https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sport1.pdf</a>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html</a>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html</a>

Дополнительная литература		
1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2018. - 352 с.	2018	<a href="http://library.kpi.kharkov.ua/">http://library.kpi.kharkov.ua/</a>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html</a>
3. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html">http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html</a>

### 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:

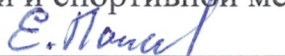
- классная доска (1шт);
- мел,
- спортивные пистолеты и винтовки ;
- мишенное оборудование:
- электронный тренажер:
- боеприпасы:
- мишени.

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.

