

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика стрелкового спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

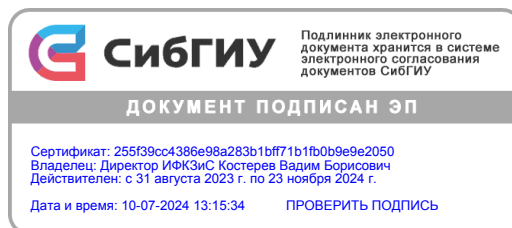
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- обеспечить обучающимся системное и глубокое понимание основных теоретических аспектов и методологии тренировки в стрелковом спорте.

Задачами учебной дисциплины являются:

- изучить принципы стрельбы, техники и тактики соревновательной деятельности;
- изучить физические и психологические основы подготовки стрелков;
- развить практические навыки и умения, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по стрелковому спорту;
- освоить навыки подготовки и проведения тренировочных занятий для стрелков на различных этапах их развития;
- изучить принципы формирования и адаптации тренировочных программ в зависимости от индивидуальных особенностей стрелков.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы военной подготовки;
- Физическая культура и спорт;
- Психология;
- Теория и методика физической культуры;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Адаптивная физическая культура;
- Теория и методика легкой атлетики.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Теория и методика плавания;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Психодиагностика;
- Психология физической культуры и спорта;
- Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	<p>– знать: структуру и состав предметной области физической культуры в контексте стрелкового спорта, включая основные дисциплины, методы и техники стрельбы, виды соревнований и их особенности.</p> <p>– уметь: применять полученные знания в разработке и проведении тренировочных занятий, а также в анализе и коррекции техники стрельбы у спортсменов на практике.</p>
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	<p>– знать: учебное содержание предметной области, основные темы, концепции и методы, необходимые для достижения поставленных учебных целей.</p> <p>– уметь: обеспечивать соответствие выбранного учебного содержания целям и задачам курса по теории и методике стрелкового спорта и требованиям ФГОС в области физической культуры.</p>
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической	– знать: инновационные подходы и технологии в обучении, такие как использование

		культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	виртуальной реальности для симуляции соревновательных ситуаций, облачных сервисов для обмена материалами и обратной связи, а также другие современные инструменты, способствующие эффективному обучению в дисциплине "Теория и методика стрелкового спорта". – уметь: применять различные методы и приемы обучения, включая демонстрацию, объяснение, обсуждение, тренировку практических навыков, анализ кейсов, решение проблемных ситуаций и др., с целью максимального усвоения учебного материала обучающимися.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: методы и техники, способствующие формированию ключевых навыков и качеств личности, таких как целеустремленность, самоконтроль, ответственность, сотрудничество и т.д.. – уметь: разрабатывать воспитательные программы, направленные на формирование у обучающихся здорового образа жизни, развитие физических и морально-волевых качеств, адаптированные к

			особенностям стрелкового спорта.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> – знать: интерактивные методы обучения, игровые формы работы и кейс-методы, способствующие активизации мышления и развитию критического мышления у обучающихся. – уметь: продвигать ценности здорового образа жизни среди обучающихся, включая регулярные занятия физической активностью, правильное питание, режим дня и другие аспекты, способствующие общему благополучию и улучшению качества жизни.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> – знать: воспитательные цели, ориентированные на развитие физических, интеллектуальных, социальных и эмоциональных аспектов личности обучающихся через изучение теории и методики стрелкового спорта. – уметь: стимулировать развитие у обучающихся самоконтроля, целеустремленности, ответственности, дисциплины и других качеств, способствующих формированию гармоничной личности.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		ИТОГО	1 сессия / 4 курс	2 сессия / 4 курс
Форма промежуточной аттестации				<i>зачет</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	36	72
	<i>зачетных единиц</i>	3	1	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		4	2	2
в форме практической подготовки		0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		12	0	12
в форме практической подготовки		0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		88	34	54
в форме практической подготовки		0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		4	0	4
в форме практической подготовки		0	0	0

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История развития стрелкового спорта (История появления стрелкового спорта: первые упоминания и эволюция. Зарождение и развитие современного олимпийского стрелкового спорта. Влияние военной стрельбы на развитие стрелкового спорта. Стрелковый спорт в современном мире: тренды и вызовы.);

Раздел 2 Основные дисциплины и виды стрелкового спорта (Стрельба из пистолета. Стрельба из карабина. Стрельба из дробовика. Стрельба из винтовки. Стрельба из лука. Стрельба из арбалета. Биатлон. Спортивная стрельба из револьвера.);

Раздел 3 Техника стрельбы (Основы прицеливания. Стойка и поза стрелка. Работа с оружием. Коррекция прицеливания. Тренировка

реакций. Стрельба на переменной дистанции: применение разных техник стрельбы в зависимости от расстояния до цели. Стрельба при движении: техника стрельбы в движении, коррекция траектории выстрела.);

Раздел 4 Физическая подготовка для стрелкового спорта (Развитие силы. Аэробная выносливость. Гибкость и подвижность. Координация и равновесие. Специфическая тренировка мышц: упражнения, направленные на развитие мышц, используемых при стрельбе. Техника дыхания и релаксация: упражнения для управления дыханием и снятия напряжения перед выстрелом. Тренировки на силу воли и концентрацию внимания. Специализированные упражнения: тренировки, сфокусированные на развитии навыков, специфичных для стрелкового спорта. Работа над устойчивостью и контролем движений: упражнения, направленные на повышение стабильности и точности движений.);

Раздел 5 Психология и ментальная подготовка стрелков (Психологические аспекты стрельбы: влияние психологических состояний на точность и стабильность выстрелов. Концентрация внимания. Управление стрессом. Подготовка к соревнованиям. Саморегуляция и самоконтроль. Психологические факторы успеха: анализ идентификации ключевых психологических факторов, влияющих на успешность в стрельбе. Психологическая поддержка в команде: взаимодействие с тренерами и партнерами для взаимной психологической поддержки и мотивации.);

Раздел 6 Тактика и стратегия в стрелковом спорте (Тактика индивидуальных соревнований. Тактика командных соревнований: особенности планирования и координации действий в командных состязаниях. Анализ мишеней и условий: методы анализа мишеней и факторов окружающей среды для выбора наиболее эффективных стратегий. Стратегии выстрела: разработка и применение стратегий для каждого этапа стрельбы, от подготовки к моменту выстрела. Адаптация к условиям: тактические подходы к адаптации к различным условиям соревнований, включая погодные и технические условия.);

Раздел 7 Правила и оборудование для стрельбы (Правила обращения с оружием и патронами. Техническое обслуживание и уход за стрелковым оружием: правила хранения, очистки, смазки и регулировки. Оборудование для стрельбища.);

Раздел 8 Организация тренировочного процесса и соревнований (Планирование тренировочного процесса. Структура тренировочного цикла: фазы, этапы и периодизация подготовки стрелков. Организация тренировочных занятий: разработка и проведение тренировочных сессий, включая разминку, техническую работу, упражнения на точность и т. д. Оценка и анализ результатов тренировок. Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований);

Раздел 9 Методика преподавания стрелкового спорта (Методы и приемы обучения основам стрельбы, отбор и подготовка стрелков. Практические аспекты обучения технике стрельбы.);

Раздел 10 Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте (Основные правила безопасности при обращении с оружием: проверка, обращение, хранение, транспортировка. Типичные травмы и их причины в стрелковом спорте. Профилактика травм и заболеваний при использовании стрелкового оружия.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1; Раздел 2.	История развития стрелкового спорта. Основные дисциплины и виды стрелкового спорта	0.5	
Раздел 3; Раздел 4.	Техника стрельбы. Физическая подготовка для стрелкового спорта	1	
Раздел 5; Раздел 6.	Психология и ментальная подготовка стрелков. Тактика и стратегия в стрелковом спорте	0.5	
Раздел 7; Раздел 8.	Правила и оборудование для стрельбы. Организация тренировочного процесса и соревнований	0.5	
Раздел 9.	Методика преподавания стрелкового спорта	1	
Раздел 10.	Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте	0.5	
Итого:		4	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 3.	Техника стрельбы	5	
Раздел 4.	Физическая подготовка для стрелкового спорта	2	
Раздел 5.	Психология и ментальная подготовка стрелков	0.5	
Раздел 6.	Тактика и стратегия в стрелковом спорте	1	

Раздел 7.	Правила и оборудование для стрельбы.	0.5	
Раздел 8.	Организация тренировочного процесса и соревнований	0.5	
Раздел 9.	Методика преподавания стрелкового спорта	2	
Раздел 10.	Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте	0.5	
Итого:		12	0

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение теоретического материала.	4	
Раздел 2.	1. Изучение теоретического материала.	6	
Раздел 3.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	20	
Раздел 4.	1. Изучение теоретического материала;	14	

	2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.		
Раздел 5.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 6.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 7.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 8.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	14	
Раздел 9.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 10.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к зачёту</i>	4	
Итого:		92	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Минин, Р. А. Стрельба из пистолета : учебное пособие / Р. А. Минин. – Москва : Военное издательство Министерства обороны СССР, 1954. – 61 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439147> (дата обращения: 30.04.2024);

2 Атаманская, Г. П. Стрельба из пневматической винтовки : учебное пособие / Г.П. Атаманская, Е.А. Райнгардт. – Караганда : КарГМУ, 2010. – 28 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/209486> (дата обращения: 30.04.2024);

3 Андрияшина, С. А. Тактика стрельбы и тактическая подготовка стрелка–винтовочника / С. А. Андрияшина ; Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж : б.и., 2021. – 43 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618411> (дата обращения: 30.04.2024);

4 Маслак, Ю. Г. Пистолет в скоротечных огневых контактах : Учебно-практическое пособие / Маслак Ю. Г. - Москва : Академический Проект, 2020. - 96 с. (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-2949-1. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829129491.html> (дата обращения: 30.04.2024);

5 Ореховская, Е. В. Основы стрельбы из винтовки : базовый курс : учебно-методическое пособие / Е. В. Ореховская ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 71 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600358> (дата обращения: 30.04.2024).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для

авторизир. пользователей. – URL:
<https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

7 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: <https://umczdt.ru/books/>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);

- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна
(кафедра дошкольного и начального образования).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация рабочей программы дисциплины «Теория и методика стрелкового спорта»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- обеспечить обучающимся системное и глубокое понимание основных теоретических аспектов и методологии тренировки в стрелковом спорте.

Задачами учебной дисциплины являются:

- изучить принципы стрельбы, техники и тактики соревновательной деятельности;
- изучить физические и психологические основы подготовки стрелков;
- развить практические навыки и умения, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по стрелковому спорту;
- освоить навыки подготовки и проведения тренировочных занятий для стрелков на различных этапах их развития;
- изучить принципы формирования и адаптации тренировочных программ в зависимости от индивидуальных особенностей стрелков.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы военной подготовки;
- Физическая культура и спорт;
- Психология;
- Теория и методика физической культуры;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Адаптивная физическая культура;
- Теория и методика легкой атлетики.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Теория и методика плавания;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Психодиагностика;
- Психология физической культуры и спорта;
- Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> – знать: структуру и состав предметной области физической культуры в контексте стрелкового спорта, включая основные дисциплины, методы и техники стрельбы, виды соревнований и их особенности. – уметь: применять полученные знания в разработке и проведении тренировочных занятий, а также в анализе и коррекции техники стрельбы у спортсменов на практике.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	<ul style="list-style-type: none"> – знать: учебное содержание предметной области, основные темы, концепции и методы, необходимые для достижения поставленных учебных целей. – уметь: обеспечивать соответствие выбранного учебного

			содержания целям и задачам курса по теории и методике стрелкового спорта и требованиям ФГОС в области физической культуры.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: инновационные подходы и технологии в обучении, такие как использование виртуальной реальности для симуляции соревновательных ситуаций, облачных сервисов для обмена материалами и обратной связи, а также другие современные инструменты, способствующие эффективному обучению в дисциплине "Теория и методика стрелкового спорта". – уметь: применять различные методы и приемы обучения, включая демонстрацию, объяснение, обсуждение, тренировку практических навыков, анализ кейсов, решение проблемных ситуаций и др., с целью максимального усвоения учебного материала обучающимися.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: методы и техники, способствующие формированию ключевых навыков и качеств личности, таких как целеустремленность, самоконтроль, ответственность, сотрудничество и т.д..

			<p>– уметь: разрабатывать воспитательные программы, направленные на формирование у обучающихся здорового образа жизни, развитие физических и морально-волевых качеств, адаптированные к особенностям стрелкового спорта.</p>
		<p>ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>– знать: интерактивные методы обучения, игровые формы работы и кейс-методы, способствующие активизации мышления и развитию критического мышления у обучающихся.</p> <p>– уметь: продвигать ценности здорового образа жизни среди обучающихся, включая регулярные занятия физической активностью, правильное питание, режим дня и другие аспекты, способствующие общему благополучию и улучшению качества жизни.</p>
		<p>ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры</p>	<p>– знать: воспитательные цели, ориентированные на развитие физических, интеллектуальных, социальных и эмоциональных аспектов личности обучающихся через изучение теории и методики стрелкового спорта.</p> <p>– уметь: стимулировать развитие у обучающихся</p>

			самоконтроля, целеустремленности, ответственности, дисциплины и других качеств, способствующих формированию гармоничной личности.
--	--	--	---

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		ИТОГО	1 сессия / 4 курс	2 сессия / 4 курс
Форма промежуточной аттестации				<i>зачет</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	36	72
	<i>зачетных единиц</i>	3	1	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		4	2	2
в форме практической подготовки		0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		12	0	12
в форме практической подготовки		0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		88	34	54
в форме практической подготовки		0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		4	0	4
в форме практической подготовки		0	0	0

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 История развития стрелкового спорта (История появления стрелкового спорта: первые упоминания и эволюция. Зарождение и развитие современного олимпийского стрелкового спорта. Влияние военной стрельбы на развитие стрелкового спорта. Стрелковый спорт в современном мире: тренды и вызовы.);

Раздел 2 Основные дисциплины и виды стрелкового спорта (Стрельба из пистолета. Стрельба из карабина. Стрельба из дробовика. Стрельба из винтовки. Стрельба из лука. Стрельба из арбалета. Биатлон. Спортивная стрельба из револьвера.);

Раздел 3 Техника стрельбы (Основы прицеливания. Стойка и поза стрелка. Работа с оружием. Коррекция прицеливания. Тренировка реакций. Стрельба на переменной дистанции: применение разных техник стрельбы в зависимости от расстояния до цели. Стрельба при

движении: техника стрельбы в движении, коррекция траектории выстрела.);

Раздел 4 Физическая подготовка для стрелкового спорта (Развитие силы. Аэробная выносливость. Гибкость и подвижность. Координация и равновесие. Специфическая тренировка мышц: упражнения, направленные на развитие мышц, используемых при стрельбе. Техника дыхания и релаксация: упражнения для управления дыханием и снятия напряжения перед выстрелом. Тренировки на силу воли и концентрацию внимания. Специализированные упражнения: тренировки, сфокусированные на развитии навыков, специфичных для стрелкового спорта. Работа над устойчивостью и контролем движений: упражнения, направленные на повышение стабильности и точности движений.);

Раздел 5 Психология и ментальная подготовка стрелков (Психологические аспекты стрельбы: влияние психологических состояний на точность и стабильность выстрелов. Концентрация внимания. Управление стрессом. Подготовка к соревнованиям. Саморегуляция и самоконтроль. Психологические факторы успеха: анализ идентификации ключевых психологических факторов, влияющих на успешность в стрельбе. Психологическая поддержка в команде: взаимодействие с тренерами и партнерами для взаимной психологической поддержки и мотивации.);

Раздел 6 Тактика и стратегия в стрелковом спорте (Тактика индивидуальных соревнований. Тактика командных соревнований: особенности планирования и координации действий в командных состязаниях. Анализ мишеней и условий: методы анализа мишеней и факторов окружающей среды для выбора наиболее эффективных стратегий. Стратегии выстрела: разработка и применение стратегий для каждого этапа стрельбы, от подготовки к моменту выстрела. Адаптация к условиям: тактические подходы к адаптации к различным условиям соревнований, включая погодные и технические условия.);

Раздел 7 Правила и оборудование для стрельбы (Правила обращения с оружием и патронами. Техническое обслуживание и уход за стрелковым оружием: правила хранения, очистки, смазки и регулировки. Оборудование для стрельбища.);

Раздел 8 Организация тренировочного процесса и соревнований (Планирование тренировочного процесса. Структура тренировочного цикла: фазы, этапы и периодизация подготовки стрелков. Организация тренировочных занятий: разработка и проведение тренировочных сессий, включая разминку, техническую работу, упражнения на точность и т. д. Оценка и анализ результатов тренировок. Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований);

Раздел 9 Методика преподавания стрелкового спорта (Методы и приемы обучения основам стрельбы, отбор и подготовка стрелков. Практические аспекты обучения технике стрельбы.);

Раздел 10 Безопасность и профилактика травм в стрелковом спорте (Основные правила безопасности при обращении с оружием: проверка, обращение, хранение, транспортировка. Типичные травмы и их причины в стрелковом спорте. Профилактика травм и заболеваний при использовании стрелкового оружия.).

6 Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна
(кафедра дошкольного и начального образования).