

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«04» июля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.6 Стрельба

Направление подготовки/специальность: 37.03.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

доцент Савельев Валентин Иванович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «29» июля 2020 г. № 839).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «04» июля 2022 г. № 10.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	13
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	18
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	19

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- диагностический
- консультационный
- коррекционно-развивающий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи субъектам образовательного процесса; основного общего образования, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований), 03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения), 33 Сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и прочие) (в сфере индивидуального психологического консультирования и сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очно-заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Атлетическая гимнастика			+	+	+	+	+
2	Волейбол			+	+	+	+	+

3	Настольный теннис			+	+	+	+	+
4	Оздоровительная аэробика			+	+	+	+	+
5	Плавание			+	+	+	+	+
6	Физическая культура и спорт	+	+					
7	Футбол			+	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Стрельба» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 37.03.01 - Психология.

Дисциплина «Стрельба» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

### 3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	100
Практические (Практ. раб.)	100
Самостоятельная работа (СР)	228
Зачет	-

### 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		О-3	О-3	
3 семестр				
1	Краткие сведения о возникновении пулевой стрельбы. Правила техники безопасности. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)	4	10	выполнение практических заданий; Тестирование
2	Официальные правила соревнований по стрельбе из пневматического оружия. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)	4	10	выполнение практических заданий

3	Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.). Стрельба из пистолета стоя.	4	10	Другие формы контроля
4	Стрельба на кучность (по белому листу).	4	10	выполнение практических заданий
5	Стрельба на кучность (по мишени).	4	12	выполнение практических заданий; Тестирование
4 семестр				
6	Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.).	4	10	выполнение практических заданий; Тестирование
7	Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.).	4	10	выполнение практических заданий
8	Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).	4	10	Тестирование
9	Стрельба на кучность (по белому листу).	4	10	Тестирование
10	Стрельба на кучность (по мишени).	4	12	выполнение практических заданий; Тестирование
5 семестр				
11	Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.).	4	10	выполнение практических заданий
12	Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.).	4	10	Тестирование; выполнение практических заданий
13	Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).	4	10	выполнение практических заданий
14	Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).	4	10	выполнение практических заданий

15	Сборка и разборка АК (время).	4	12	выполнение практических заданий; Тестирование
6 семестр				
16	Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек).	4	10	выполнение практических заданий
17	Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).	4	10	выполнение практических заданий; Тестирование
18	Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек).	4	10	выполнение практических заданий
19	Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).	4	10	выполнение практических заданий
20	Сборка и разборка АК (время).	4	12	выполнение практических заданий; Тестирование
7 семестр				
21	Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек).	4	4	выполнение практических заданий
22	Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).	4	4	выполнение практических заданий
23	Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек).	4	4	выполнение практических заданий; Тестирование
24	Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).	4	4	выполнение практических заданий
25	Сборка и разборка АК (время). Участие в соревнованиях	4	4	выполнение практических заданий; Тестирование

**Тема 1. Краткие сведения о возникновении пулевой стрельбы. Правила техники безопасности.**  
**Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.) (УК-7)**

**Лекция.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом.

Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности.

## **Тема 2. Официальные правила соревнований по стрельбе из пневматического оружия.**

### **Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.) (УК-7)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Положение при стрельбе (изготовка).

Прицеливание в положении стоя.

Нажатие на спуск.

Дыхание стрелка из винтовки в положении стоя.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя.

## **Тема 3. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).**

### **Стрельба из пистолета стоя.**

**(УК-7)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Стрельба из пистолета вполоборота. Стрельба из пистолета боком к мишени. Изготовка для стрельбы «с одной руки». Положение для стрельбы «с колена». Положение для стрельбы «сидя» с опорой на ладонь или локоть. Стрельба в изготовке «треугольник». Универсальная изготовка

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## **Тема 4. Стрельба на кучность (по белому листу). (УК-7)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

Положение ног стрелка при стрельбе по белому листу.

Формы тренировок стрелков:

тренировка без пуль;

тренировка в стрельбе по экрану;

тренировка в стрельбе на кучность;

тренировка в стрельбе на результат;

коллективная тренировку.



### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## **Тема 5. Стрельба на кучность (по мишени). (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях,
- по белому листу и мишени, постепенное увеличение количество выстрелов;
- на «кучность» и «совмещение».

Энергия выстрела (способность пули к ее сохранению после выхода из ствола).

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## **Тема 6. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек). (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена.

### **Практическое занятие.**

Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом.

Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности.

## **Тема 7. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек). (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Положение при стрельбе (изготовка).

Прицеливание в положении стоя.

Нажатие на спуск.

Дыхание стрелка из винтовки в положении стоя.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя

## **Тема 8. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.). (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена.

### **Практическое занятие.**

Стрельба из пистолета вполоборота. Стрельба из пистолета боком к мишени. Изготовка для стрельбы «с одной руки». Положение для стрельбы «с колена». Положение для стрельбы «сидя» с опорой на ладонь или локоть. Стрельба в изготовке «треугольник». Универсальная изготовка

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета.

## Тема 9. Стрельба на кучность (по белому листу). (УК-7)

### Лекция.

не предусмотрена

### Практическое занятие.

Положение ног стрелка при стрельбе по белому листу.

Формы тренировок стрелков:

тренировка без пуль;

тренировка в стрельбе по экрану;

тренировка в стрельбе на кучность;

тренировка в стрельбе на результат;

коллективная тренировку.

### Задания для самостоятельной работы.

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## Тема 10. Стрельба на кучность (по мишени). (УК-7)

### Лекция.

не предусмотрена

### Практическое занятие.

Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях,

- по белому листу и мишени, постепенное увеличение количество выстрелов;

- на «кучность» и «совмещение».

Энергия выстрела (способность пули к ее сохранению после выхода из ствола).

### Задания для самостоятельной работы.

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## Тема 11. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.). (УК-7)

### Лекция.

Не предусмотрена.

### Практическое занятие.

Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом.

Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом.

### Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности.

## Тема 12. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.). (УК-7)

### Лекция.

Не предусмотрена

### Практическое занятие.

Положение при стрельбе (изготовка).

Прицеливание в положении стоя.

Нажатие на спуск.

Дыхание стрелка из винтовки в положении стоя.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя.

## **Тема 13. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек). (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Стрельба из пистолета вполоборота. Стрельба из пистолета боком к мишени. Изготовка для стрельбы «с одной руки». Положение для стрельбы «с колена». Положение для стрельбы «сидя» с опорой на ладонь или локоть. Стрельба в изготовке «треугольник». Универсальная изготовка

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## **Тема 14. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов). (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Стрельба на кучность (10,15, 20 выстрелов)

выполнение упражнений по условиям соревнований

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## **Тема 15. Сборка и разборка АК (время). (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Сборка и разборка с закрытыми глазами

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## **Тема 16. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек). (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом.

Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом

### **Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности

## **Тема 17. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек). (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Положение при стрельбе (изготовка).

Прицеливание в положении стоя.

Нажатие на спуск.

Дыхание стрелка из винтовки в положении стоя

**Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя.

**Тема 18. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек). (УК-7)****Лекция.**

не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Стрельба из пистолета вполоборота. Стрельба из пистолета боком к мишени. Изготовка для стрельбы «с одной руки». Положение для стрельбы «с колена». Положение для стрельбы «сидя» с опорой на ладонь или локоть. Стрельба в изготовке «треугольник». Универсальная изготовка

**Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета.

**Тема 19. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов). (УК-7)****Лекция.**

Стрельба на кучность (10,15, 20 выстрелов)

Выполнение упражнений по условиям соревнований

**Практическое занятие.**

Стрельба на кучность (10,15, 20 выстрелов)

Выполнение упражнений по условиям соревнований

**Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки

**Тема 20. Сборка и разборка АК (время). (УК-7)****Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Сборка и разборка АК

**Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки.

**Тема 21. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек). (УК-7)****Лекция.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол.

Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом.

Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом.

**Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности

## **Тема 22. Удержания винтовки в позе-изготовке стоя (мин. сек). (УК-7)**

### **Лекция.**

Не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Положение при стрельбе (изготовка).

Прицеливание в положении стоя.

Нажатие на спуск.

Дыхание стрелка из винтовки в положении стоя.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя

## **Тема 23. Удержания пистолета в позе-изготовке стоя (мин. сек). (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрено

### **Практическое занятие.**

Стрельба из пистолета вполоборота. Стрельба из пистолета боком к мишени. Изготовка для стрельбы «с одной руки». Положение для стрельбы «с колена». Положение для стрельбы «сидя» с опорой на ладонь или локоть. Стрельба в изготовке «треугольник». Универсальная изготовка

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматического пистолета

## **Тема 24. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов). (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Стрельба на кучность (10,15, 20 выстрелов)

Выполнение упражнений по условиям соревнований

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки

## **Тема 25. Сборка и разборка АК (время). Участие в соревнованиях (УК-7)**

### **Лекция.**

не предусмотрена

### **Практическое занятие.**

Сборка и разборка АК

### **Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические основы стрельбы из пневматической винтовки

## **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

### **4.1. Распределение баллов:**

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

### **4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля**

**выполнение практических заданий**

Тема 1. Краткие сведения о возникновении пулевой стрельбы. Правила техники безопасности.

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Тема 2. Официальные правила соревнований по стрельбе из пневматического оружия. Удержания

винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Тема 4. Стрельба на кучность (по белому листу).

Стрельба на кучность (по белому листу)

Тема 5. Стрельба на кучность (по мишени).

Стрельба на кучность (по мишени)

Тема 6. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.).

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Тема 7. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Тема 10. Стрельба на кучность (по мишени).

Стрельба на кучность (по мишени)

Тема 11. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.).

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Тема 12. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Тема 13. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Тема 14. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).

Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов)

Тема 15. Сборка и разборка АК (время).

Сборка и разборка АК (время)

Тема 16. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.).

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Тема 17. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Тема 18. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Тема 19. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).

Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов)

Тема 20. Сборка и разборка АК (время).

Сборка и разборка АК (время)

Тема 21. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек).

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек)

Тема 22. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек)

Тема 23. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек).

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек)

Тема 24. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).

Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов)

Тема 25. Сборка и разборка АК (время). Участие в соревнованиях

Сборка и разборка АК (время)

### **Другие формы контроля**

Тема 3. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

Стрельба из пистолета стоя.

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

### **Тестирование**

Тема 1. Краткие сведения о возникновении пулевой стрельбы. Правила техники безопасности.

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Тестовое задание

Тема 5. Стрельба на кучность (по мишени).

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Тема 6. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек).

Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

Тема 8. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Тема 9. Стрельба на кучность (по белому листу).

Стрельба на кучность (по белому листу)

Тема 10. Стрельба на кучность (по мишени).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

## Тема 12. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).

прыжки через скакалку  
(за одну минуту, количество раз)

## Тема 15. Сборка и разборка АК (время).

Прыжок в длину с места

## Тема 17. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

## Тема 20. Сборка и разборка АК (время).

Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

## Тема 23. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек).

прыжки через скакалку  
(за одну минуту, количество раз)

## Тема 25. Сборка и разборка АК (время). Участие в соревнованиях

Прыжок в длину с места

## 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (УК-7)**

техника безопасности на занятиях.  
правила соревнований.  
техника выполнения стрельбы из различных положений

**Типовые задания для зачета (УК-7)**

1. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
2. Прыжок в длину с места (см)
1. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов)
2. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек)

## 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	УК-7	Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
«не зачтено»	УК-7	Не может выбрать и подобрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

## 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.



Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Жуков, В. М., Завирюха, А. М., Кочуров, А. Г. Скоростная стрельба из пистолета : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Скоростная стрельба из пистолета. - Омск: Омская академия МВД России, 2016. - 68 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/72872.html>
2. Якубовский, Я. К. Спецподготовка. Стрельба из пневматического пистолета : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Спецподготовка. Стрельба из пневматического пистолета. - Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2007. - 164 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/25847.html>

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Выштикалюк, В. Ф., Зайцева, Е. В. Стрельба с места по неподвижной цели в неограниченное время : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Стрельба с места по неподвижной цели в неограниченное время. - Омск: Омская академия МВД России, 2018. - 48 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/93848.html>
2. Минин Р. А. Стрельба из пистолета. - Москва: Военное издательство Министерства Обороны Союза ССР, 1954. - 61 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439147>

### 6.3 Иные источники:

1. Каталог образовательных интернет-ресурсов - [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6)
2. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет - [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru)

3. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>

4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Firefox

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>

2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>

3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . – URL: <http://www.biblioclub.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.