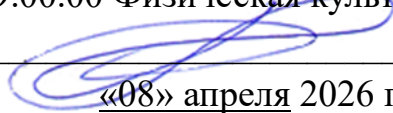


Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО  
Председатель Федерального  
учебно-методического объединения  
в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей  
и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт  
\_\_\_\_\_  
 С.П. Евсеев  
«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА  
– СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА**

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	6
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	7
1.4. Планируемые результаты обучения.....	8
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	11
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	11
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Учебный план.....	14
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	17
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	21
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	24
4.1. Формы текущего контроля.....	24
4.2. Формы промежуточной аттестации.....	24
4.3. Форма итоговой аттестации.....	30
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	30
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	31

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель программы – формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы тренера-преподавателя в различных областях профессиональной деятельности.

### Задачи программы:

- освоить техники и тактики избранного вида спорта (по стрельбе из лука);
- освоить совершенствование физических, психологических, нравственных и волевых качеств, необходимых для профессиональной деятельности тренера, преподавателя или спортивного руководителя в области спорта;
- освоить методики обучения и подготовки спортсменов разного возраста, пола и спортивной квалификации;
- освоить различные спортивные аппаратуры и тренажеры.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время в связи с принятием новых образовательных стандартов в образовательном пространстве различных образовательных организаций происходят изменения на концептуальном уровне, требующие от педагогов:

- 1) освоения нового содержания образования;
- 2) изменений в организации учебного процесса;
- 3) освоения соответствующей нормативно-правовой базы образования;
- 4) существенного изменения ценностной позиции педагогов.

Практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения стрельбе из лука, формирует навыки организации и проведения соревнований, использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств. Формирование компетенций по проведению спортивной тренировки, совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Форма обучения – очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта – Стрельба из лука» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура(уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940;

– Профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519);

– «Спортивный судья», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. № 769н;

- Приказ от 27 марта 2013 г. N 148 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука»;

– Устав образовательной организации.

## 1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, характеризующихся:

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся; необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта	С/02.5
D	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	D/02.6
		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/04.6
Н	Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	Н/01.6

**Цель ДПП ПК:** совершенствование профессиональных компетенций, обучающихся в области организации деятельности образовательных учреждениях, спортивных организациях и судейской практики физкультурных и спортивных мероприятий, в рамках которых предусмотрено формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

**Задачи ДПП ПК:**

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи:

- освоить техники и тактики избранного вида спорта (по стрельбе из лука);
- освоить совершенствование физических, психологических, нравственных и волевых качеств, необходимых для профессиональной деятельности тренера, преподавателя или спортивного руководителя в области спорта;
- освоить методики обучения и подготовки спортсменов разного возраста, пола и спортивной квалификации;
- освоить различные спортивные аппаратуры и тренажеры.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы: к освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профильное образование; лица, получающие высшее образование.

### 1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	C/02.5	Формирование Разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта (C/02.5)	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	- знает историю развития и современное состояние вида спорта «Стрельба из лука», его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по виду спорта «Стрельба из лука»	- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта «Стрельба из лука» в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по виду спорта «Стрельба из лука»	- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в виде спорта «Стрельба из лука»; - владеет техникой вида спорта «Стрельба из лука» на уровне выполнения контрольных нормативов
Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной	D/02.6 D/04.6	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового

<p>деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>		<p>организма спортсменов (D/02.6) Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (D/04.6)</p>	<p>процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в виде спорта «Стрельба из лука»</p>	<p>планирования в виде спорта «Стрельба из лука»</p>	<p>просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по виду спорта «Стрельба из лука»; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в виде спорта «Стрельба из лука»</p>
<p>Руководство организацией и судейством спортивного соревнования</p>	<p>H/01.6</p>	<p>Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований</p>	<p>ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по виду спорта «Стрельба из лука», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения</p>	<p>- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по</p>	<p>- владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников</p>

					виду спорта «Стрельба из лука»	
--	--	--	--	--	-----------------------------------	--

В результате освоения программы слушатель должен:

**Знать:**

- историю возникновения и современное состояние вида спорта «Стрельба из лука»;
- основы теории и методики обучения базовым технологиям вида спорта «Стрельба из лука»;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения;
- принципы устройства сооружений, тренажеров и снарядов для занятий по виду спорта «Стрельба из лука»;
- приемы общения с коллективом и каждым индивидуумом в условиях тренировочного и соревновательного процесса;
- основы техники безопасности при занятиях стрельбой из лука;
- условия возникновения травматизма и пути их профилактики;
- организацию и особенности проведения занятий с людьми различного пола и возраста;

**Уметь:**

- формировать цели и задачи по обучению вида спорта «Стрельба из лука» с учетом возраста, пола и подготовленностью занимающихся;
- планировать индивидуальные и групповые уроки по начальному обучению вида спорта «Стрельба из лука» среди занимающихся, различного пола и возраста;
- организовывать и проводить соревнования и физкультурно-массовые мероприятия по виду спорта «Стрельба из лука»;
- оценивать эффективность используемых средств и методов формирования и совершенствования двигательной активности при занятиях по виду спорта «Стрельба из лука»;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий по виду спорта «Стрельба из лука»;
- применять комплекс средств и методов формирования у занимающихся представлений и потребности здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля над состоянием своего организма;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике вида спорта «Стрельба из лука»;

**Иметь практический опыт деятельности:**

- способами демонстрации техники соревновательных и специально подготовительных упражнений в виде спорта «Стрельба из лука»;

- профессиональной терминологии;
- методикой обучения вида спорта «Стрельба из лука»;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;
- навыками оформления учебно-тренировочной документации;
- навыками судейства соревнований по виду спорта «Стрельба из лука»;
- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 152 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
- технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows-2010, Word for Windows-2010, PowerPoint- 2010 с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения. Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

### **Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>  
Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1 Календарный учебный график

Неделя обучения	1	2	3	4	Итого часов
Форма обучения					
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	12 ч	10 ч	10 ч	10 ч	42
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	16 ч				16
Практические занятия (очные)		13 ч	13 ч		26
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	12 ч	20 ч	15 ч	11 ч 6 ч Подготовка ИАР	58 6
Итоговая аттестация (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)				4 ч Защита ИАР	4
<b>Итого в неделю</b>	40	43	38	31	152

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по учебно-воспитательной работе ЧГИФКиС.

## **2.2 Учебный план**

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Чурапчинский государственный университет физической культуры»

Факультет дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта – Стрельба из лука»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:						Форма контроля	
			аудиторные учебные занятия:			Электронное обучение с применением ДОТ				самостоятельная работа
			всего	лекции	практические	всего	лекции	практические		
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Нормативно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.1	Государственная политика РФ в сфере физкультуры и спорта	18				10	4	6	8	
1.2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука от 27 марта 2013 г. N 148	10	4	4		2		2	4	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.1	Общая и специальная психологическая и физиологическая подготовка спортсмена	20	6	2	4	6	2	4	8	
2.2	Современные педагогические технологии обучения и тренировки спортсмена.	20	6	2	4	6	2	4	8	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Предметная деятельность</b>	<b>74</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>Текущий контроль</b>
3.1	Оздоровительные мероприятия и профилактика травматизма	12	6	2	4	2	2		4	

3.2	Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора	10	4		4	2	2		4	
3.3	Диагностика физической и технической подготовленности спортсмена	10	4		4	2	2		4	
3.4	Система планирования подготовки спортсмена	14	4	2	2	4	2	2	6	
3.5	Подготовка и проведение соревнований	14	4	2	2	4	2	2	6	
3.6	Организация работы в спортивных школах	14	4	2	2	4	2	2	6	
	Подготовка к ИАР	6								
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>							<b>Защита ИАР</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>152</b>	<b>46</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>58</b>	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Е.В. Коркин, к.п.н.

Декан ФДПО \_\_\_\_\_

М.А. Манасытова, к.п.н.

Заведующий кафедрой СПиНВС \_\_\_\_\_

В.Н. Алексеев

### 2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел программы	Тема	Вида занятий, кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
<b>Раздел 1 Нормативно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности</b>	1.1. Государственная политика РФ в сфере физкультуры и спорта	Лекция (4 ч.) Практич. (6 ч.)	- Государственная и муниципальная политика в сфере физической культуры и спорта. - Система управления физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт в Республике Саха (Якутия). - Пути повышения эффективности реализации муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта.
		СРС (8 ч.)	Нормативно-правовые документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. Государственная политика РФ в области образования, приоритетные направления
	1.2 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука от 27 марта 2013 г. N 148	Лекция (4 ч.) Практич. (2 ч.)	Когда и кем утвержден. Основные аспекты федерального стандарта
		СРС (4 ч.)	Государственная политика РФ в области образования, приоритетные направления развития образовательной системы Сущность и структура Федерального стандарта по стрельбе из лука
<b>Раздел 2 Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности</b>	2.1 Общая и специальная психологическая и физиологическая подготовка спортсмена	Лекция (4 ч.) Практич. (8 ч.)	Предмет и задачи возрастной педагогики и психологии. Взаимосвязь обучения. Психологические основы отбора в спорте. Гигиена физического воспитания и спорта. Личная гигиена спортсмена (в эпидемиологической ситуации)
		СРС (8 ч.)	Программа духовно-нравственного развития и воспитания
	2.2 Современные педагогические технологии обучения и тренировки спортсмена.	Лекция (4 ч.) Практич. (8 ч.)	- Общее понятие о психологической подготовке. - Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. - Общая и специальная психологические подготовки спортсмена к соревнованиям. - Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям Способы и средства влияния на партнера в конфликтной ситуации. Способы разрешения (урегулирования) конфликтных ситуаций с различных точек зрения. Методы разрешения конфликтной ситуации ее участниками. Моделирование разрешения конфликтов. Применение способов разрешения (урегулирования) конфликтов в конкретных ситуациях.
		СРС (8 ч.)	Сущность, причины и способы регулирования

			педагогических конфликтов Основы коммуникативной компетентности педагога
<b>Раздел 3 Предметная деятельность</b>	3.1 Оздоровительные мероприятия и профилактика травматизма	Лекция (4 ч.) Практич. (4 ч.)	Оздоровительные мероприятия и профилактика травматизма Санитарно-гигиенические требования к организации учебного процесса
		СРС (4 ч.)	Современные педагогические технологии обучения и тренировки спортсмена. Спортивно-педагогическое мастерство тренера
	3.2 Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора	Лекция (2 ч.) Практич. (4 ч.)	Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора -Психологические особенности спортивного соревнования.
		СРС (4 ч.)	Общая и специальная психологическая и физиологическая подготовка спортсмена. Основы экологического воспитания учащихся. Основы трудового законодательства
	3.3 Диагностика физической и технической подготовленности спортсмена	Лекция (2 ч.) Практич. (4 ч.)	Диагностика физической и технической подготовленности спортсмена
		СРС (4 ч.)	Общая и специальная психологическая и физиологическая подготовка спортсмена
	3.4 Система планирования подготовки спортсмена	Лекция (4 ч.) Практич. (4 ч.)	Виды планирования. Перспективное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.
		СРС (6 ч.)	Технологии дифференцированного обучения
	3.5 Подготовка и проведение соревнований	Лекция (4 ч.) Практич. (4 ч.)	Основные параметры планирования тренировочных нагрузок.
		СРС (6 ч.)	Сущность, причины и способы регулирования педагогических конфликтов
	3.6 Организация работы в спортивных школах	Лекция (4 ч.) Практич. (4 ч.)	Программа для спортивных школ. Организация учебно- тренировочного процесса и воспитательной работы. Режим учебно-тренировочного процесса спортивных школ. Планирование тренировочного процесса.
		СРС (6 ч.)	Программа и организация работы в спортивных школах. Правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации

### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

1. Байдыченко Т.В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/Т.В. Байдыченко - М., 1989. - 24 с.

2. Виноградский Б.А. Совершенствование технического мастерства лучников на основе оптимизации выполнения основных элементов выстрела: автореф. Дис.канд. пед. наук: 13.00.04/ Б.А. Виноградский. - Киев, 1977. -18 с.
3. Володина И.С. Исследование эффективности применения «принципа маятника» на предсоревновательном этапе подготовки стрелков: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/И.С. Володина. - М., 1976,- 151 с.
4. Гигинешвили Г.Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г.Р.Гигинешвили; под общ.ред. И.Ю. Радчич. - 2-е изд. - М., 152 с.
5. Гинзбург Г.И. Критерии точности и надежности спортивных достижений / Г.И. Гинзбург. - М.: ФиС, 1980. - 153 с.
6. Железняк Ю .Д. Развитие точностных двигательных действий у спортсменов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей /Ю.Д.Железняк, М.Х. Хаупшев// Теория и практика физической культуры. - 1994. - №7. - С . 32-34.
7. Жилина М.Я. Исследование техники спортивной стрельбы из пистолетов и методики ее совершенствования с помощью средств срочной информации: д и с .... канд. пед. наук: 13.00.04/М.Я. Ж илина.-М ., 1976.- 181 с.
8. Латманисова Л.В. Влияние кратковременной работы на мышечный тонус, тремор и колебания тела /Л.В. Латманисова // Гигиена безопасности и патология труда. - 1930. - №3. - С.3-8.
9. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д. Назаренко. - М., 2001. - 332 с.
10. Сопов В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату/Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие. — М.:2010.-С.6-56.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. - М .: П рогресс, 1979. - 123 с.
12. Современная система спортивной подготовки; под общ.ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н .Шустина. - М.: С А А М , 1995. - 445 с.
13. Солдатов О.А. Метод повышения результативности стрельбы у квалифицированных стрелков: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ О.А. Солдатов - М., 1988. - 24 с.
14. Спортивная стрельба: учеб, для институтов физ.культ.; под общ . ред. А.Я. Корха. - М.: Ф изкультура и спорт, 1987. - 255 с.
15. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие/Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич/ - М.: ТВ Т Дивизион, 2011. - 280 с.

16. Спортивная пулевая стрельба: Учебное пособие /Ю .Н. Шилин, А.А. Насонова/. - М.: ТВТ Дивизион. 2012. - 319 с.

17. Стрельба из лука: примерная программа спортивной подготовки Для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства /Ю .Н .Шилин, Л.В. Тарасова, А.А. Насонова// - М.: Советский спорт, 2006. — 135 с.

18. Тарасов П.Ю . Построение тренировочных нагрузок силовой направленности в годичном цикле подготовки квалифицированных стрелков из лука: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ П .Ю . Тарасов. - М., 2013. — 24 с.

19. Тарасова Л.В. Система комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука в процессе многолетней подготовки: дис. докт. пед. наук: 13.00.04/ Л.В. Тарасова. - М ., 2014. - 269 с.

20. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. — 2-е ИЗД., испр. и доп. — М .: Издательский центр «Академкнига», 2002. - 480 с.

21. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений: автореф. д и с ... канд. пед. наук: 13.00.04/Ю .Н.Шилин. -М ., 1 9 8 6 .-2 4 с.

22. Щербатых Ю.В. Психология стресса /Ю .В. Щербатых. - М.: Эксмо,2008. - 304 с.

#### Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/>).
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
6. Единая всероссийская спортивная классификация (<http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/Razryady/EVSK>).

### 3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Нормативно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности</b>	ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в виде спорта «Стрельба из лука»	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в виде спорта «Стрельба из лука»	- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по виду спорта «Стрельба из лука»; - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в виде спорта «Стрельба из лука»
1.1	Государственная политика РФ в сфере физкультуры и спорта				
1.2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука от 27 марта 2013 г. N 148				
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности</b>	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в	- знает историю развития и современное состояние вида спорта «Стрельба из лука», его место и значение в физической культуре, науке и	- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта «Стрельба из лука» в зависимости от	- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в виде спорта «Стрельба из
2.1	Общая и специальная психологическая и физиологическая подготовка				

2.2	<p>спортсмена</p> <p>Современные педагогические технологии обучения и тренировки спортсмена.</p>	<p>соревнованиях в избранном виде спорта</p> <p>ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по виду спорта «Стрельба из лука»</li> <li>- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- правила соревнований по виду спорта «Стрельба из лука», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения</li> </ul>	<p>поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по виду спорта «Стрельба из лука»</li> <li>- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по виду спорта «Стрельба из лука»</li> </ul>	<p>лука»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет техникой вида спорта «Стрельба из лука» на уровне выполнения контрольных нормативов</li> <li>- владеет опытом подготовки положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников</li> </ul>
	<p><b>Раздел 3 Предметная деятельность</b></p> <p>Оздоровительные мероприятия и профилактика травматизма</p> <p>Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора</p> <p>Диагностика физической и технической подготовленности спортсмена</p> <p>Система планирования подготовки</p>	<p>ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p> <p>ОПК-4: Способен</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте;</li> <li>- основы методики спортивной подготовки (физической, технической,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в виде спорта «Стрельба из лука»</li> <li>- использует методы, средства и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по виду</li> </ul>

	спортсмена				
	Подготовка и проведение соревнований				
	Организация работы в спортивных школах	<p>проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p> <p>ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>тактической, психологической, интегральной) в виде спорта «Стрельба из лука»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает историю развития и современное состояние вида спорта «Стрельба из лука», его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) по виду спорта «Стрельба из лука»</li> <li>- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- правила соревнований по виду спорта «Стрельба из лука», нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их</li> </ul>	<p>методические приемы при проведении занятий по виду спорта «Стрельба из лука» в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по виду спорта «Стрельба из лука»</li> <li>- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по виду спорта «Стрельба из лука»</li> </ul>	<p>спорта «Стрельба из лука»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в виде спорта «Стрельба из лука»</li> <li>- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в виде спорта «Стрельба из лука»;</li> <li>- владеет техникой вида спорта «Стрельба из лука» на уровне выполнения контрольных нормативов</li> <li>- владеет опытом подготовки положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов)</li> </ul>

			выполнения		спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников
--	--	--	------------	--	---

## **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **4.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

– экспертной оценки слушателя в процессе проведения судейства по дисциплинам или упражнениям видов испытаний мероприятий по стрельбе из лука (при проведении); умения самостоятельно осуществлять обзор правил стрельбе из лука; работы с литературными источниками; изучения методики судейства соревнований по стрельбе из лука и т.п.;

– проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности. Задание может выполняться в реальной или моделируемой производственной среде.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

### **4.2 Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения модулей по итогам итогового тестирования в форме зачета. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста.

### **Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию**

1. Государственная политика РФ в области образования, приоритетные направления развития образовательной системы.
2. Сущность и структура Федерального стандарта по стрельбе из лука.
3. Программа духовно-нравственного развития и воспитания.
4. Санитарно-гигиенические требования к организации учебного процесса.
5. Научная организация труда современного учителя.

6. Требования к оснащению учебных кабинетов и подсобных .
  7. Нормативно-правовые документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи.
  8. Теория и методы управления образовательными системами.
  9. Современные педагогические технологии.
  10. Технологии дифференцированного обучения.
  11. Основные компетентности современного педагогического работника.
  12. Основы коммуникативной компетентности педагога.
  13. Сущность, причины и способы регулирования педагогических конфликтов.
  14. Основы экологического воспитания учащихся.
  15. Основы трудового законодательства.
  16. Правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации.
  17. Правила по охране труда и пожарной безопасности.
  18. Общая и специальная психологическая и физиологическая подготовка спортсмена.
  19. Современные педагогические технологии обучения и тренировки спортсмена.
- Спортивно-педагогическое мастерство тренера.
20. Методы делового общения, разрешения конфликтных ситуаций.
  34. Диагностика физической и технической подготовленности спортсмена.
  35. Система планирования подготовки спортсмена.
  37. Программа и организация работы в спортивных школах.

#### **Тестовые задания**

1. В соответствии с единым квалификационным справочником по должностям работников образования, тренер-преподаватель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:
  - а) электронного журнала;
  - б) электронного дневника;
  - в) электронных форм учебной документации;
  - г) все ответы верны.
2. Спорт (в широком понимании) – это:
  - а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере деятельности человека;
  - б) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
  - в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических

упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

а) Рим;

б) Китай;

в) Древняя Греция;

г) Италия.

4. Олимпийские игры состоят из...

а) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр Соревнований между странами;

б) соревнований по летним или зимним видам спорта;

в) соревнований между странами;

г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

5. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

а) В 1896 году;

б) В 1911 году;

в) В 1960 году;

г) В 1973 году.

6. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

а) Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке честь и благородство сохранять;

б) Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.

в) Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям;

г) Строгое выполнение правил соревнований.

7. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

а) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;

б) Росто-весовыми показателями;

в) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

8. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры и тренажерные устройства.

9. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

10. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
- б) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- в) наивысший уровень развития физических качеств;
- г) отличное здоровье спортсмена.

1.1 Макроцикл тренировки включает в себя обычно:

- а) от 3 месяцев до 4 месяцев;
- б) от двух до несколько занятий;
- в) от 2 недель до 6 недель;
- г) от 6 месяцев до 1 года.

12. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а) спортивной ориентацией;
- б) спортивным отбором;
- в) анализом и оценкой одаренности;
- г) диагностикой предрасположенности.

13. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:

- а) технической подготовкой;
- б) индивидуальной особенностью техники;
- в) высоким уровнем технического мастерства;
- г) профессиональным спортом.

14. Спорт во всем мире развивается по основным:

- а) двум направлениям;
- б) трем направлениям;

в) четырьмя направлениям;

г) пятью направлениям.

15. Задачи и мотивы соревнования определяются:

а) Особенности вида спорта;

б) Особенности динамики психического состояния;

в) Психологическими особенностями тренировочного процесса;

г) Состоянием мобилизационной готовности спортсмена и команды.

д) Психологическими особенностями соревнования;

16. В ходе специальной психологической подготовки спортсмен формирует:

а) Состояние психической готовности;

б) Психологические предпосылки для развития гибкости;

в) Психологические предпосылки для развития ловкости;

г) Психологические предпосылки для развития выносливости;

д) Условные установки.

17. По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

а) Тренировочные, соревновательные, специфические, неспецифические;

б) Тренировочные и соревновательные;

в) Тренировочные, соревновательные, игровые;

г) Специфические и неспецифические;

д) Специфические, неспецифические, игровые.

18. Как называется первая зона интенсивности в тренировочных нагрузках:

а) Аэробная восстановительная;

б) Алактатная;

в) Аэробная развивающая;

г) Эффективная;

д) Специфическая.

19. Восстановительный процесс при использовании малых нагрузок длится:

а) 10 часов.

б) Не более 6 часов;

в) Не более 7 часов;

г) Не более 8 часов;

д) 9 часов;

20. Структура отдельного тренировочного занятия, называется:

а) Структура тренировки.

б) Микроструктура;

- с) Макроструктура;
- d) Мезоструктура;
- е) Урок-тренировка;

21. Укажите от чего зависит продолжительность этапов многолетней подготовки.....

22. Где и когда, по чьей инициативе была создана Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА):

- А) в 1929 г. (Германия)
- Б) в 1931 г. (Польша)
- В) в 1933 г. (США)
- С) в 1935 г. (Австрия)

23. Назовите причины, тормозящие развитие современной стрельбы из лука:

- А) дороговизна оснастки
- Б) недостаточное количество детских учебных луков
- В) низкая оплата труда тренеров, уход в другие сферы деятельности
- С) все

24. В каком году пришла в СССР современная классическая стрельба из лука:

- А) в 1950 г.
- Б) в 1956 г.
- В) в 1959 г.
- С) в 1963 г.

25. В каком году и по каким причинам стрельба из лука была исключена из программы Олимпийских игр:

- А) После 3 ОИ в 1904 г. Из-за малого количества участников.
- Б) После 4 ОИ в 1908 г. Из-за слабого развития стрельбы из лука во многих странах, членах Международного олимпийского комитета (МОК).
- В) После 7 ОИ в 1920 г. Из-за отсутствия единых международных правил.

26. В каком году СССР вступил в Международную федерацию стрельбы из лука (ФИТА):

- А) в 1962 г. Б) в 1965 г.
- В) в 1967 г. С) в 1970 г.

27. Когда и где состоялось возрождение классической стрельбы из лука современности на Олимпийских играх:

- А) в 1964 г. в Токио
- Б) в 1968 г. в Мехико
- В) в 1972 г. в Мюнхене
- С) в 1976 г. в Барселоне

### 4.3. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проектов. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут.

Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно;
- удовлетворительно;
- хорошо;
- отлично.

### 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Раздел 1 Нормативно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности Раздел 2 Психолого-педагогические основы Раздел 3 Предметная деятельность	Павлова Валентина Валентиновна	Мастер спорта России по стрельбе из лука	Преподаватель ИВС республиканского училища (колледжа) Олимпийского резерва им. Р. М. Дмитриева
2	Раздел 1 Нормативно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности Раздел 2 Психолого-педагогические основы Раздел 3 Предметная деятельность	Филатов Михаил Михайлович	Мастер спорта России по стрельбе из лука	тренер по стрельбе из лука ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС"

### 6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения

**квалификации**

Составитель программы:  
Павлова Валентина Валентиновна

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПиНВС протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой СПиНВС, доцент, Алексеев Василий Николаевич

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано:  
Декан ФДПО, М.А. Манасытова

\_\_\_\_\_  
Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_  
Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта – стрельба из лука» рассмотрена на заседании учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» и рекомендована к реализации в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» решением от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель Учебно-методического совета,  
к.п.н., доцент, Коркин Е.В.

\_\_\_\_\_