

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ И РЕГИОНОВЕДЕНИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы

_____/Р.О.Джаниев

«29» апреля 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора Института иностранных
языков и регионоведения

_____/З.И.Евлосева

«29» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04.03 Стрельба из лука

Направление подготовки

45.03.01 Филология

Направленность (профиль подготовки)

«Зарубежная филология. Арабский язык и литература»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Магас, 2026

Рабочая программа дисциплины «Стрельба из лука» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 г. №986, с учетом ОПОП по направлению 45.03.01 Филология, профилю «Зарубежная филология. Арабский язык и литература»

Программу составили:

1. к.ф.н., доцент кафедры «Физвоспитание» Л.С. Озиева
2. к.п.н., старший преподаватель кафедры «Физвоспитание» Цороев С.С.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание»
Протокол №14-б от «27» апреля 2026 года

Программа одобрена на заседании Ученого совета Института иностранных языков и
регионоведения

Протокол №4 от 28.04. 2026 г

Программа одобрена на заседании УМС института «Иностранные языки и регионоведение»
протокол № 8 от «27» апреля 2026 года

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины.

Цель – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;

повышение спортивного мастерства обучающихся стрельбой

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Стрельба из лука» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 дисциплины по выбору учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 1-6-й семестр.

Дисциплина «Стрельба из лука» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 45.03.01 Филология предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Стрельба из лука» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин Общая и возрастная физиология, спортивных дисциплин учебного плана, а также «Теории и методики физической культуры».

Дисциплина «Стрельба из лука» может являться предшествующей при изучении дисциплин Основы здорового образа жизни, Окружающая среда и здоровье человека.

3. Результаты освоения дисциплины (модуля) «Стрельба из лука»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды и наименован компетенций	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; УК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников.	Знать: основные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. Уметь: понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда Владеть: критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УИК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и	В результате освоения дисциплины обучающийся должен: Знать: - знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ); - основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке; - основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями; - врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание; - производственная физическая культура, производственная гимнастика;
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	- профилактика спортивного травматизма Уметь: - владеть системой практических умений; - уметь выбрать эффективные способы решения задач; - эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс; - методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств; - постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий; - обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий; - определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий; - эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива. Владеть: - методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом; - иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни; - владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств; - навыками владения основами обучения движениям; - навыками, обеспечивающими общую и профессионально прикладную физическую подготовку.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Таблица 2.

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

№ п/п Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по						
		Контактная работа					Самостоятельная работа									
		Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа(проект)	Подготовка к экзамену	Другие виды самостоятельной работы	Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контрол.н. работ	Проверка реферата	Проверка эссе и иных курсовых работ (проект)
1 Раздел Стрельба из лука как национальный вид спорта народов мира и России	1-2	110		60					50							
2 Раздел. Техническое сопровождение в стрельбе из лука	3-4	110		60					50							
3 Раздел. Стрельба из лука как национальный вид	5-6	108		60					48							
Общая трудоемкость, в часах		328		180					148	Промежуточная						
										Форма						
										Зачет					4,6	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества 3 академических или астрономических часов и видов учебных занятий

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Режим спортсмена – основа образа жизни и спортивной подготовки	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии вида спорта стрельба из лука. История возникновения и развития вида спорта стрельба из лука в России.
2.	Стрельба из лука как национальный вид спорта народов мира и России	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии вида спорта стрельба из лука. История возникновения и развития вида спорта стрельба из лука в России.
3.	Система баллистики в стрельбе из лука	Контактные и без контактные виды стрельбы из лука
4.	Техническое сопровождение в стрельбе из лука	Общая структура. Программы тренировки.

5. Образовательные технологии.

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

Текущая аттестация по дисциплине (модулю).

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий,

выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).

В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).

Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен 4.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю.)

6.1. План самостоятельной работы студентов.

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

3.	Спорт в системе физическо го воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическа я культура в обеспечении здоровья	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
6.	Психофизиологически е основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физическо й культуры в регулировании и работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
7.	Средства и методы восстановлен ия физическо й работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитани я	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
9.	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость , ловкость, гибкость)	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
11.	Спорт.	Подготовка к практическим занятиям по	О: [1-3]

	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	Д: [1-3]
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов.

ФОС приведен в приложении 1 к настоящей РПД.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.

7.1. Основная литература.

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8.
— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с.
— 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

7.2. Дополнительная литература.

1. Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

7.4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствие с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.