

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ І СПВ
(Стрільба з лука)**

спеціальність: спорт (017 Фізична культура і спорт)

факультет фізичної культури та спорту
факультет післядипломної та заочної освіти

Львів-2019

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (стрільба з лука)» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. І с. (денна форма), І-ІІ с. (заочна форма)

Розробник: д-р наук, професор Виноградський Б.А., канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент Антонов С.В..

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Стрільби та технічних видів спорту.

Протокол № 1 від 28.08.19 р.



Зав. кафедри

(підпис)

(Виноградський Б.А.)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Голова _____
(підпис)

(_____
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради ФП та ЗО

Голова _____
(підпис)

(_____
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		I-й	II-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		10 год.	- год.
		Практичні, семінарські	
		56 год.	18 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		56 год.	18 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 264/96

для заочної форми навчання – 20/70

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Завдання: оволодіти знаннями щодо історії розвитку стрільби з лука в Україні та світі; з'ясувати що таке сучасна термінологія в стрільбі з лука, розглянути що таке матеріальна частина та інвентар; засвоїти основні положення правил змагань в стрільбі з лука.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: теорію змагальної діяльності та адаптації в стрільбі з лука; загально педагогічні та специфічні засоби і методи спортивного тренування в стрільбі з лука; теорію і методику розвитку фізичних якостей стрільців з лука

Вміти: складати плани тренувальних завдань з розвитку фізичних якостей для спортсменів різної статі, віку та спортивної кваліфікації.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Особливості сучасної системи підготовки стрільців з лука.

Тема 1. Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні.

Загальна характеристика структури і змісту ТІМОВС і СПВ (стрільба з лука). Історія виникнення і розвиток стрільби з лука в світі та на Україні. Стрільба з лука як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Історія виникнення стріл і лука на землі. Стрільба з лука була одним з основних елементів військово–фізичної підготовки в стародавніх державах. Найбільші міжнародні форуми де була включена стрільба з лука. Створення міжнародної федерації стрільби з лука (ФІТА). Створення національних федерацій з стрільби з лука. Історія проведення чемпіонатів Світу і Європи. Динаміка розвитку стрільби з лука на Україні та в світі . Розвиток матеріальної частини (стріл і луків) з розвитком науково-технічного прогресу.

Тема 2. Сучасна термінологія в стрільбі з лука.

Основні терміни дисципліни ТІМОВС (стрільба з лука). . Спортивна техніка як система рухів в стрільбі з лука. Раціональна техніка стрільби з лука. Елементи техніки стрільби та комплексні елементи стрільби з лука. Вихідне положення та прийняття вихідного положення. Види стійок, положення голови, тулуба. Положення руки яка утримує лук, види хватів (утримання лука). Положення руки яка захоплює і утримує тятиву, варіанти захоплення тятиви. Прикладка та її варіанти. Прицілювання та варіанти проєкції тятиви. Випуск тятиви, і постріл в цілому. Перепад плечей. Висота

прицілу та його перепад. Сила лука та довжина натягу, база. Середня точка влучення (СТВ). Траєкторія, кут прицілювання та лінія прицілювання.

Тема 3. Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука.

Обґрунтувати поняття спортивний лук. Види спортивних луків. Обґрунтувати важливі показники характеристики спортивного лука. Ознаки за якими поділяються луки. Види руків'я та плечей. Ведучі спортивні фірми які виготовляють спортивні луки. Тяги, види тяги та пристрої для виготовлення тяги, різновиди машинок. Полички та її різновиди. Плунжер та його різновиди. Системи стабілізаторів та їх різновиди. Стріли та їх маркування, різновиди стріл. Різновиди хвостовиків, пінів, в залежності від стріл. Різновиди наконечників та оперення для стріл. Напалічники і їх різновиди, краги та їх різновиди. Ремінець, нагрудник, сагайдак (колчан) та їх різновиди. Блочний лук та його різновиди, компоненти блочного лука. Поличка для блочного лука та його різновиди. Приціл для блочного лука.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки стрільців з лука.

Тема 4. Основні положення правил змагань в стрільбі з лука.

Види спортивних змагань в стрільбі з лука. Регламентация і способи проведення змагань по стрільбі з лука. Визначення результату в змаганнях зі стрільби з лука. Структура змагальної діяльності в стрільбі з лука. Аналіз різновидів спортивних змагань в стрільбі з лука. Аналіз способів проведення змагань по стрільбі з лука. Аналіз способів визначення переможців змагань зі стрільби з лука. Аналіз факторів, які впливають на результативність змагальної діяльності в стрільбі з лука.

Тема 5. Комплексна розминка стрілка з лука.

Загальна характеристика структура і зміст розминки. Сутність розминки, її роль в стрільбі з лука. Мета та завдання розминки. Вимоги що висуваються до розминки. Тривалість розминки в стрільбі з лука.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	інд	с.р.		л	с	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки стрільців з лука												
Тема 1. Історія розвитку стрільби з лука в світі та	8	2		8	-	2	7	2		2	-	5

Україні.												
Тема 2. Сучасна термінологія в стрільбі з лука.	10	2		12	-	4	9			4	-	5
Тема 3. Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука.	8	2		12	-	4	8	-	-	4	-	8
Разом за змістовим модулем 1	24	6		30	-	10	24			10	-	18
Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки стрільців з лука												
Тема4. Основні положення правил змагань в стрільбі з лука.	8	2		12	-	4	6	-	-	4	-	6
Тема5. Комплексна розминка стрілка з лука.	16	2		12	-	4	8			4	-	4
	6	-		-	-	4	6	-	-	-	-	6
Разом за змістовим модулем 2	30	4		22	-	12	20			8	-	16
Разом за Модуль 1	54	10		56	-	22	44			18	-	34
Модуль 2												
Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів												
	10	4	4	-	-	2	9	2	-	-	-	7
	6	2	4	-	-	2	9	2	-	-	-	7
	10	2	4		-	2	9	2	-	-	-	7
	6	2	2	-	-	2	10	-	2	-	-	8
	4	-	2		-	2	9	-	2	-	-	7
Разом за змістовим модулем	36	10			-	10	46		4	-	-	36
Разом за Модуль 2	36	10		56	-	10	46	2				36
Усього годин	90	22		56	-	32	90			14	-	70

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні.	8	2
2	Сучасна термінологія в стрільбі з лука	12	4
3	Матеріальна частина та основний інвентар і	12	4

	екіпіровка стрілка з лука		
4	Основні положення правил змагань в стрільбі з лука.	12	4
5	Комплексна розминка стрільця з лука	12	4
	Разом	56	18

Теми практичних занять СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
.1	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.	2	
2	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.	2	
3	Інтегральна підготовка.	10	
4	Методика ведення щоденників з СПВ.	4	
6	Правила змагань. Суддівство змагань.	15	
7	Загальна фізична підготовка	25	
8	Вдосконалення в техніці і тактиці.	30	
9	Спеціальна фізична підготовка	30	
11	Інтегральна підготовка.	12	
12	Участь в змаганнях.	30	
13	Виконання контрольних нормативів.	8	
14	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.	30	
	Разом	198	

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1.			
1.	Тема 1. Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні. Конспект самопідготовки.	8	2
2.	Тема 2. Сучасна термінологія в стрільбі з лука. Конспект самопідготовки.	12	4
3.	Тема 3. Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука. Конспект самопідготовки.	12	4
Змістовий модуль 2.			
4.	Тема 4. Основні положення правил змагань в стрільбі з лука. Конспект самопідготовки.	12	4
5.	Тема 5. Комплексна розминка стрілка з лука. Конспект самопідготовки.	12	4
	. Разом	56	18

9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальним планом

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:

Доповідь на тему: «Сучасна термінологія в стрільбі з лука».

«Комплексна розминка стрілка з лука», «Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука».

- Практичні роботи:

Основи методики розвитку спеціальної витривалості в стрільбі з лука.

Контроль за рівнем фізичної підготовленості стрільців з лука.

10. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань упродовж семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної

дисципліни;

– виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;

– підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;

– підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда, консультація.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів, презентацій.

11. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування, дискусія.

2. Перевірка завдань для самостійної роботи.

3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (для ФЗН), залік.

Залікові вимоги (диференційований залік)

1. Поняття про матеріальна частина і інвентар.

2. Історія розвитку лука і стріл на Землі.

3. Історія розвитку стрільби з лука.

4. Різновиди стародавніх луків..

5. Різновиди стародавніх стріл і наконечників.

6. Стрільба з лука як вид військово-фізичної підготовки в старину.

7. Рік і місце створення міжнародної федерації зі стрільби з лука (ФІТА).

8. Полички та різновиди поличок.

9. Види спортивних луків.

10. Види руків'я і плечей, для стрільби з лука

11. Маркування і різновид стріл види наконечників для стрільби з лука.

12. Різновиди хвостів, види опірнення.

13. Сутність розминки, її роль в стрільбі з лука.

14. Види змагань в стрільбі з лука.

15. Права і обов'язки стрілків з лука.

16. Обладнання для проведення змагань по стрільбі з лука.

17. Види розминки в стрільбі з лука.

18. Формування знань, вмінь та навичок в стрільбі з лука

19. Тягива, види тягив, пристрій для виготовлення тягив.

20. Види стійок (прийняття вихідного положення) в стрільбі з лука.

21. Визначення результатів змагань в стрільбі з лука.
22. Системи стабілізаторів та їх різновиди.
23. Аналіз факторів, які впливають на результативність змагальної діяльності в стрільбі з лука.
24. Блочний лук та його різновиди, компоненти блочного лука
25. Елементи техніки стрільби та комплексні елементи стрільби з лука.

6. Розподіл балів, які отримують студенти

Для диференційованого заліку (денна форма навчання)

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) за вибором:	15	18	50
	Модуль 1			
	1.Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні. 2.Сучасна термінологія в стрільбі з лука 3.Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука.			
	Модуль 2			
	4.Основні положення правил змагань в стрільбі з лука. 5.Комплексна розминка стрільця з лука			
Опціонально	Пасивне навчання (присутність на лекціях)	10		
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	40		
	Конспекти самопідготовки	10		

	Аналітична письмова робота за вибором:	6		
	Модуль 1			
	Засоби і методи спортивного тренування			
	Модуль 2			
	Основи розвитку фізичних якостей			
Обов'язково	Екзамен		50	

Для диференційованого заліку (заочна форма навчання)

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язков о	мах
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) за вибором:	15	18	50
	Модуль 1			
	1.Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні. 2.Сучасна термінологія в стрільбі з лука 3.Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука.			
	Модуль 2			
	4.Основні положення правил змагань в стрільбі з лука. 5.Комплексна розминка стрільця з лука			
Опціонально	Пасивне навчання (присутність на лекціях)	10		
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	40		
	Конспекти самопідготовки	10		

	Аналітична письмова робота:	6		
	Модуль 1			
	Засоби і методи спортивного тренування			
	Модуль 2			
	Основи розвитку фізичних якостей			
Обов'язково	Екзамен		50	

**Розподіл балів, які отримують студенти, які навчаються за
індивідуальним планом-графіком**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів		
			Обов'язково	мах	
Опціонально	Творча письмова робота (презентація) за вибором:	15	18	50	
	Модуль 1				
	1.Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні. 2.Сучасна термінологія в стрільбі з лука 3.Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука				
	Модуль 2				
	4.Основні положення правил змагань в стрільбі з лука. 5.Комплексна розминка стрільця з лука				
	Пасивне навчання (присутність на лекціях)				10
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)				40
	Конспекти самопідготовки				10

	Аналітична письмова робота за вибором:	6		
	Модуль 1			
	Засоби і методи спортивного тренування			
	Модуль 2			
	Основи розвитку фізичних якостей			
Обов'язково	Екзамен		50	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

Теми і зміст практичних та самостійних робіт

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки стрільців з лука

1. Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні.

Загальна характеристика структури і змісту ТІМОВС і СПВ (стрільба з лука). Історія виникнення і розвиток стрільби з лука в світі та на Україні. Стрільба з лука як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Історія виникнення стріл і лука на землі. Стрільба з лука була одним з основних елементів військово-фізичної підготовки в стародавніх державах. Найбільші міжнародні форуми де була включена стрільба з лука. Створення міжнародної федерації стрільби з лука (ФІТА). Створення національних федерацій з стрільби з лука. Історія проведення чемпіонатів Світу і Європи. Динаміка розвитку стрільби з лука на Україні та в світі .

Розвиток матеріальної частини (стріл і луків) з розвитком науково-технічного прогресу.

2. Сучасна термінологія в стрільбі з лука.

Основні терміни дисципліни ТІМОВС (стрільба з лука). . Спортивна техніка як система рухів в стрільбі з лука. Раціональна техніка стрільби з лука. Елементи техніки стрільби та комплексні елементи стрільби з лука. Вихідне положення та прийняття вихідного положення. Види стійок, положення голови, тулуба. Положення руки яка утримує лук, види хватів (утримання лука). Положення руки яка захоплює і утримує тятиву, варіанти захоплення тятиви. Прикладка та її варіанти. Прицілювання та варіанти проєкції тятиви. Випуск тятиви, і постріл в цілому. Перепад плечей. Висота прицілу та його перепад. Сила лука та довжина натягу, база. Середня точка влучення (СТВ). Траєкторія, кут прицілювання та лінія прицілювання.

3. Матеріальна частина та основний інвентар і екіпіровка стрілка з лука.

Обґрунтувати поняття спортивний лук. Види спортивних луків. Обґрунтувати важливі показники характеристики спортивного лука. Ознаки за якими поділяються луки. Види руків'я та плечей. Ведучі спортивні фірми які виготовляють спортивні луки. Тятива, види тятиви та пристрої для виготовлення тятиви, різновиди машинок. Полички та її різновиди. Плунжер та його різновиди. Системи стабілізаторів та їх різновиди. Стріли та їх маркування, різновиди стріл. Різновиди хвостовиків, пінів, в залежності від стріл. Різновиди наконечників та оперення для стріл. Напалічники і їх різновиди, краги та їх різновиди. Ремінець, нагрудник, сагайдак (колчан) та їх різновиди. Блочний лук та його різновиди, компоненти блочного лука. Поличка для блочного лука та його різновиди. Приціл для блочного лука.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки в стрільбі з лука

4. Основні положення правил змагань в стрільбі з лука.

Види спортивних змагань в стрільбі з лука. Регламентація і способи проведення змагань по стрільбі з лука. Визначення результату в змаганнях зі стрільби з лука. Структура змагальної діяльності в стрільбі з лука. Аналіз різновидів спортивних змагань в стрільбі з лука. Аналіз способів проведення змагань по стрільбі з лука. Аналіз способів визначення переможців змагань зі стрільби з лука. Аналіз факторів, які впливають на результативність змагальної діяльності в стрільбі з лука.

5. Комплексна розминка стрілка з лука.

Загальна характеристика структура і зміст розминки. Сутність розминки, її роль в стрільбі з лука. Мета та завдання розминки. Вимоги що висувуються до розминки. Тривалість розминки в стрільбі з лука.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни СПВ

Змістовий модуль 1:

Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрільбі з лука.

Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.

Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.

Методика ведення щоденників з СПВ.

Участь в змаганнях зі стрільби з лука.

Суддівство змагань зі стрільби з лука.

Змістовий модуль 2:

Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрільбі з лука.

Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.

Інтегральна підготовка.

Методика ведення щоденників з СПВ.

Участь в змаганнях зі стрільби з лука.

Суддівство змагань зі стрільби з лука.

14. Рекомендована література

Основна:

1. Виноградский Б. Анализ состояния и перспективы развития стрельбы из лука в мире с учетом результатов XXVIII Олимпийских Игр в Афинах / Богдан Виноградский // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 60–68.
2. Виноградський Б. А. Вдосконалення технічної майстерності лучників на основі вдосконалення основних елементів пострілу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Виноградський Богдан Анатолійович ; Укр. держ. ун-т фіз.виховання і спорту. – Київ, 1997. – 24 с.
3. Виноградський Б. А. Визначення доцільності використання фізичних вправ для тестування спеціальної силової працездатності у лучників / Б. А. Виноградський, К. А. Тимрук // Педагогіка, психологія та медико-

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2002. – № 2. – С. 6–13.
4. Виноградський Б. А. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників / Виноградський Б. А. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 66–71.
 5. Виноградський Б. Моделювання полів розсіювання точок влучень у стрільбі з лука з використанням комп'ютерної програми „Стріла” / Виноградський Богдан, Куртяк Олексій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 6. – С. 22–29.
 6. Виноградський Б. А. Моделювання середовища зовнішніх умов як засіб вдосконалення спортивної майстерності лучників високої кваліфікації / Б. А. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 6. – С. 9–17.
 7. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : монографія / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.
 8. Виноградський Б. Обґрунтування та практична реалізація системи інструментального контролю комплексних біомеханічних систем стрілецького спорту / Богдан Виноградський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2 (4). – С. 28-40.
 9. Виноградський Б. А. Специфика системы комплексного педагогического контроля в стрельбе из лука / Б. А. Виноградский // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – Москва 1998. – Т. 1. – С. 256–257.
 10. Виноградський Б. А. Теоретико-методичний аспект моделювання спеціальної підготовленості лучників / Виноградський Б. А., Івтико М. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 935–939.

11. Виноградський Б. Теоретико-методичні аспекти контролю та аналізу кінематичних параметрів системи "лучник–лук" / Богдан Виноградський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 301–305.
12. Власова Н. А. Дифференцированное влияние методики разминочного массажа на точность стрельбы из лука / Н. А. Власова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 66–68.

Допоміжна:

1. Антонов С. Відеоконтроль характеристик техніки пострілу в стрільбі з лука / Сергій Антонов, Георгій Іваницький // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 52–54.
2. Антонов С. Характеристика системи контролю спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука / Сергій Антонов, Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 13–17.
3. Біомеханіка спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / за заг. ред. А. М. Лапутіна. – Київ : Олімп. література, 2001. – 320 с.
4. Богданов А. И. Специальная подготовка стрелка из лука / Богданов А. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 56 с.
5. Богіно В. Г. Багатофакторний аналіз результатів стрільби у мішень / Богіно В. Г., Виноградський Б. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2002. – № 21. – С. 26–35.
6. Бойченко С. Д. Инструментальная методика для оценки точности стрельбы из лука / Бойченко С. Д., Сыманович П. П. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы III

- науч. сессии АФВиС Республики Беларусь. – Минск, 1998. – С. 237–238.
7. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ / АП Власов, АО Лопатьєв, БА Виноградський, АП Демічковський // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 561–565.
 8. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
 9. Лопатьєв А. О возможных подходах при моделировании сложных систем в стрелковых видах спорта / Анатолий Лопатьєв, Николай Дзюбачек, Богдан Виноградский // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 101–107.
 10. Система відбору спортсменів до складу збірної команди України зі стрільби з лука при підготовці до Ігор XXXI Олімпіади (Ріо-де-Жанейро) / Антонов С. В., Власов А. П., Пітин М. П., Свістельник І. Р., Логінов Д. О. // Науковий часопис Нац.пед. уні-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 2 (83) 17. – С. 7–11.
 11. Improving technical preparedness of archers using directional development of their coordination skills on stage using the specialized basic training / Antonov Sergiy, Briskin Yuriy, Perederiy Alina, Pityn Maryan, Khimenes Khrystyna, Zadorozhna Olha, Semeryak Zoryana, Svystelnyk Irina // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 1. – P. 262–268.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. archery. org. ua [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.archery.org.ua/>

4. worldarchery. Org [Electronic resource]. – Access mode:
<https://worldarchery.org/>
5. archery. Ru [Electronic resource]. – Access mode: archery. Ru
6. pse-archery.com [Electronic resource]. – Access mode: pse-archery.com
7. archeryewrope.com [Electronic resource]. – Access mode:
archeryewrope.com