

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

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**Теорія та методика обраного виду спорту і СПВ
(стрільба з лука)**

ПРОГРАМА

**нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалаврів**

**спеціальності 017 Фізична культура і спорт
для студентів 3 курсу**

**факультет фізичної культури та спорту
факультет післядипломної та заочної освіти**

Навчальна програма з дисципліни «Теорії і методики обраного виду спорту і СПВ (стрільба з луку)» для студентів зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт III - VI с. (денна форма), VII - VIII-й с.. (заочна форма)

Розробник: лектор к.н.фіз.вих., доцент Антонов С.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Стрільби та технічних видів спорту

Протокол № 1

Зав.кафедрою _____



(підпис)

(Виноградський Б.А.)

(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту і СПВ (стрільба з лука) складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки _____ бакалаврів зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів в стрільбі з лука

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика юнацького спорту, теорія та методика підготовки кваліфікованих спортсменів, фізіологія спорту, біохімія спорту, спортивна медицина, психологія спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу.
2. Система підготовки стрільців з лука.
3. Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука.
4. Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби.
5. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей в стрільбі з лука.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту і СПВ (стрільба з лука) є формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації в стрільбі з лука.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни Теорії і методики обраного виду спорту і СПВ (стрільба з лука) є: вивчити систему змагань в стрільбі з лука та основи змагальної діяльності стрільців; проаналізувати основи сучасної підготовки стрільців, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально і спеціально педагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих стрільців з лука; засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; оволодіти методиками контролю та моделювання в стрільбі з лука.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: **знати** : теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності в стрільбі з лука.

вміти : планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації в стрільбі з лука.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 315 годин/10,5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу.

Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки в стрільбі з лука. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі лучників. Кінематичні характеристики спортивної техніки в стрільбі з лука. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки в стрільбі з лука. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Розвиток спеціальних якостей в процесі оволодіння технікою пострілу. Зміст спеціальної технічної підготовки. Етапи вдосконалення технічної майстерності та їх задачі.

Змістовий модуль 2. Система підготовки стрільців з лука.

Основні завдання спортивного тренування в стрільбі з лука. Матеріально – технічна, медико – біологічне і організаційне забезпечення підготовки стрільців з лука. Основні принципи системи підготовки в стрільбі з лука. Аналіз методів спортивного тренування в стрільбі з лука. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень в стрільбі з лука. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів в стрільбі з лука.

Змістовий модуль 3. Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука.

Мета, завдання та зміст методики навчання і вдосконалення стрільби з лука. Етапи навчання в стрільбі з лука. Вивчення теоретичних питань в стрільбі з лука. Навчання елементам техніки стрільби з лука. Навчання техніці цілісного пострілу.

Змістовий модуль 4. Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби.

. Найбільш поширені помилки, які можуть виникати в процесі навчання і вдосконалення в стрільбі з лука. Помилки які виникають при положенні тіла і роботі ніг. Помилки які виникають при положенні і роботі тулуба. Помилки в м'язах шиї і положенні голови. Помилки які виникають при роботі положення руки, яка виконує натяг лука. Помилки які виникають при утриманні лука. Помилки в прицілюванні і диханні.

Змістовий модуль 5. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей в стрільбі з лука.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в стрільбі з лука зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в стрільбі з лука. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена лучника. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів бистроти як фізичної якості спортсмена лучника. Засоби і методи розвитку бистроти простих та складних реакцій. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання 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.

3. 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. Виноградский 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. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 306 с.
 13. 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.
 14. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Юлія Павлова, Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

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. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
 11. 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.
 12. 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

4. Форми підсумкового контролю успішності навчання:
залік.(диференційований)

5. Засоби діагностики успішності навчання:

- перевірка конспекті самопідготовки;
- опитування на семінарах;
- написання самостійних робіт;
- написання контрольних робіт (для студентів заочної форми навчання);
- залік..