

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

**Кафедра стрільби та технічних видів спорту**

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни

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

для студентів 4 курсу  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

факультет фізичної культури та спорту  
факультет післядипломної та заочної освіти

©доц. Антонов С.В.

1. Поняття про сенситивні періоди.
2. Формування знань, вмінь та навичок.
3. Загальні положення відбору в секції стрільби з лука: стан здоров'я дітей, рівень розвитку фізичних якостей.
4. Основні завдання підготовки початківців: зміцнення здоров'я, формування стійкого інтересу до занять спортом, закладення "рухового фундаменту".
5. Основні завдання підготовки початківців: зміцнення здоров'я, формування стійкого інтересу до занять спортом, закладення "рухового фундаменту".
6. Найважливіші принципи, методи тренування лучників-початківців: використання ігрового методу, розмаїття тренувальних засобів, позитивний емоційний фон.
7. Об'єм та інтенсивність тренувального навантаження юних лучників. Побудова тренувальних занять зі стрільби з лука: вступна частина розминання, основна частина заняття, заключна частина.
8. Чинники стрілецько-спортивного вдосконалення: об'єм та інтенсивність тренувальної роботи, співвідношення навантаження та відновлення,

9. змагання в системі підготовки лучників високого класу Організація і проведення НТЗ зі стрільби з лука.
10. Закріплення навичок в стрільбі з лука шляхом використання методів цілісної та розчленованої вправи.
11. Корекція та розробка рекомендацій для підвищення рівня техніко-тактичної майстерності на основі аналізу змагальної діяльності лучників: стану
12. Формування раціонального темпу і ритму стрільби.
12. Використання методів центральності для оцінки рівня технічної підготовленості лучників;
13. Використання методів центральності для оцінки рівня технічної підготовленості лучників;
14. Визначення понять структури процесу підготовки лучників, рівня тренуваності і спортивної форми.
15. Структура тренувального заняття стрільця з лука.
16. Складання тактичного плану виконання класифікаційної вправи лучників.
17. Структура і побудова процесу підготовки лучників в макроциклах, періоди підготовки.
18. Багатоетапність підготовки лучників.
19. Види контролю в стрільбі з лука, схема організації комплексного контролю.
20. Поглиблений, вибірковий і локальний контроль в стрільбі з лука.
21. Контроль тренувальних і змагальних навантажень і процесу відновлення в стрільбі з лука.
22. Засоби контролю в стрільбі з лука, використання технічних пристроїв контролю.
23. Методологія виконання дослідницької роботи в стрільбі з лука.
24. Опрацювання літературних джерел з вибраної теми.
25. Організація дослідження в стрільбі з лука. Оформлення отриманих результатів дослідження.
26. Поняття оздоровчої фізичної культури, її принципи.

27. Застосування стрільби з лука як виду фізичної активності населення, інтелектуального і духовного розвитку людини і суспільства.
28. Організація оздоровчо-рекреаційних змагань з використанням стрільби з лука на лоні природи: польова стрільба, “sky archery”, спортивне мисливство
29. Роль та місце інваспорту в системі соціальної реабілітації інвалідів
30. Параолімпійські ігри, місце стрільби з лука в програмі, Параолімпійських ігор.
31. Класифікація інвалідів згідно з мануально-м’язевим тестом.
32. Медична класифікація міжнародних змагань інвалідів з наслідками травм хребта, спинного мозку і поліомієліту.
33. Наслідки травм на організм людини.
34. Українська збірна команда інвалідів зі стрільби з лука.
35. Особливості техніки виконання пострілу лучниками-інвалідами.
36. Програма тренувань і контролю стану тренуваності інвалідів-лучників.
37. Світовий рівень спортивних досягнень в стрільбі з лука. динаміка результативності в олімпійських вправах.
38. Перспективи розширення олімпійської програми за рахунок включення різних видів стрільби з лука. Зміна в правилах стрільби лука.
39. Провідні світові фірми – продуценти обладнання для стрільби з лука, їх історія виникнення і розвитку.
40. Застосування передових технологій для виготовлення та контролю якості спортивного обладнання лучників.
41. Стан антидопінгового контролю в стрільбі з лука.
42. Розширення використання впливу стрільби з лука в ході занять з людьми різного віку, статі, з інвалідами.
43. Елементи стрільби з лука в організації здорового дозвілля населення.

### **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. 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 : ХХІІІ, 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. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

9. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
10. Лопатьев А. О возможных подходах при моделировании сложных систем в стрелковых видах спорта / Анатолий Лопатьев, Николай Дзюбачек, Богдан Виноградский // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 101–107.
11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. 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.
13. 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. Довідник для спортсменів по Всесвітньому антидопінговому кодексу / [Всесвіт. антидопінгове аг-во ; НАДЦУ]. - [Б. м. : б. в.], 2016. - 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6550>
4. Заборонений список 2018 : Міжнар. стандарт : Всесвіт. антидопінговий кодекс / [Всесвіт. антидопінгове агенство ; НАДЦУ]. - [Б. м. : б. в.], 2018. - 20 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/22313>
5. Міжнародна конвенція про боротьбу з допінгом у спорті : ратифіковано Законом N 68-V від 03.08.2006 р. // Офіційний вісник України. - 2006. - №34. - С. 54. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7937>
6. Пам'ятка для спортсменів, тренерів та лікарів національних збірних команд України / Всесвітнє антидопінгове агентство. Національний антидопінговий центр. - Київ : [Б. в.], 2008. – 95 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9425>
7. Про утворення національного антидопінгового центру : постанова Кабінету Міністрів України N 1063 від 25 липня 2002 р. // Офіційний вісник

України. - 2002. - № 31. - С. 206. – Режим доступу:  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7938>

8. Стрельба из лука : правила соревнований / Утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 47 с. – Режим доступа: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10061>

9. archery. org. ua [Electronic resource]. – Access mode:  
<http://www.archery.org.ua/>

10. worldarchery. Org [Electronic resource]. – Access mode:  
<https://worldarchery.org/>

11. archery. Ru [Electronic resource]. – Access mode: archery. Ru

12. pse-archery.com [Electronic resource]. – Access mode: pse-archery.com

13. archeryewrope.com [Electronic resource]. – Access mode: archeryewrope.com