

**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: 017 Фізична культура і спорт

**для студентів 4 курсу
факультет фізичної культури та спорту
факультет післядипломної та заочної освіти**

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного вида спорта (стрільба з лука)» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. VI с. (денна форма), VII-VIII 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		VI-й	VII - VIII-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		10 год.	- год.
		Практичні, семінарські	
		38 год.	16 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
38 год.	16 год.		
Індивідуальні завдання:			
год.			
Вид контролю:			
екзамен			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 168/102

для заочної форми навчання – 16/74

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. Тактична підготовка стрільців з лука.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки в стрільбі з лука. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності в стрільбі з лука. Методика тактичної підготовки в стрільбі з лука. Контроль тактичної підготовленості в стрільбі з лука.

Тема 2. Психічна підготовка в стрільбі з лука.

Мета, завдання та зміст психічної підготовки в стрільбі з лука. Методика психічної підготовки в стрільбі з лука. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними в стрільбі з лука. Контроль психічної підготовленості в стрільбі з лука.

Тема 3. Профілактика травм і професійних захворювань.

Мета, завдання та зміст профілактики травм і професійних захворювань. Методика профілактики спортивного травматизму стрільців з лука.

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

Тема 4. Інтелектуальна підготовка в стрільбі з лука.

Мета, завдання та зміст інтелектуальної підготовки стрільців з лука. Методика інтегральної підготовки стрільців з лука.

Тема 5. Балістика в стрільбі з лука.

Мета і завдання балістики в стрільбі з лука . Що таке траєкторія стріли та основні напрями визначення траєкторії. Вивчення деяких питань визначення швидкості польоту стріли.

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. Тактична підготовка стрільців з лука.	8	2		8	-	2	7		-	4	-	5
Тема 2. Психічна підготовка в стрільбі з лука.	10	2		8	-	4	9			4	-	5
Тема 3. Профілактика травм і професійних захворювань.	8	2		8	-	4	8	-	-	2	-	8
Разом за змістовим модулем 1	24	6		24	-	10	24			10	-	18
Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки стрільців з лука												
Тема 4. Інтелектуальна підготовка в стрільбі з лука.	8	2		6	-	4	6	-	-	4	-	6
Тема 5. Болістика в стрільбі з лука.	16	2		8	-	4	8			2	-	4
	6	-		-	-	4	6	-	-	-	-	6
Разом за змістовим модулем 2	30	4		14	-	12	20			6	-	16
Разом за Модуль 1	54	10		38	-	22	44			16	-	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 3	36	10	16		-	10	46	6	4	-	-	36
Разом за Модуль 2	36	10	16	38	-	10	46			16		36
Усього годин	90	22	36	38	-	32	90			16	-	70

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тактична підготовка стрільців з лука	8	4
2	Психічна підготовка	8	4
3	Профілактика травм і професійних захворювань	8	2
4	Інтелектуальна підготовка	6	4
5	Балістика в стрільбі з лука	8	2
	Разом	38	16

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.	10	
7	Загальна фізична підготовка	18	
8	Вдосконалення в техніці і тактиці.	20	
9	Спеціальна фізична підготовка	18	
11	Інтегральна підготовка.	12	
12	Участь в змаганнях.	20	
13	Виконання контрольних нормативів.	8	
14	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.	18	
	Разом	132	

7. Теми лабораторних занять

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		ГОДИН
1		
2		
...		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1.			
1.	Тема 1. Тактична підготовка стрільців з лука. Конспект самопідготовки.	8	4
2.	Тема 2. Психічна підготовка в стрільбі з лука. Конспект самопідготовки.	8	4
3.	Тема 3. Профілактика травм і професійних захворювань. Конспект самопідготовки.	8	2
Змістовий модуль 2.			
4.	Тема 4. Інтелектуальна підготовка в стрільбі з лука. Конспект самопідготовки.	6	4
5.	Тема 5. Балістика в стрільбі з лука. Конспект самопідготовки.	8	2
	. Разом	38	16

9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальним планом

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
Доповідь на тему: «Спорт як соціальне явище» (V семестр).
«Фізична підготовка спортсменів», «Основи розвитку фізичних якостей» (VI семестр).
- Практичні роботи:
Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД,
Контроль за рівнем фізичної підготовленості (V семестр).

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), екзамен (парні семестри).

Екзаменаційні вимоги

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.
8. Побудова тренувальних занять зі стрільби з лука: вступна частина розминання, основна частина заняття, заключна частина.
9. Чинники стрілецько-спортивного вдосконалення: об'єм та інтенсивність тренувальної роботи, співвідношення навантаження та відновлення, 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.
13. Використання методів центральності для оцінки рівня технічної підготовленості лучників;
14. Використання методів центральності для оцінки рівня технічної підготовленості лучників;
15. Визначення понять структури процесу підготовки лучників, рівня тренуваності і спортивної форми.
16. Структура тренувального заняття стрільця з лука.
17. Складання тактичного плану виконання класифікаційної вправи лучників.
18. Структура і побудова процесу підготовки лучників в макроциклах, періоди підготовки.
19. Багатоетапність підготовки лучників.
20. Види контролю в стрільбі з лука, схема організації комплексного контролю.
21. Поглиблений, вибірковий і локальний контроль в стрільбі з лука.
22. Контроль тренувальних і змагальних навантажень і процесу відновлення в стрільбі з лука.
23. Засоби контролю в стрільбі з лука, використання технічних пристроїв контролю.
24. Методологія виконання дослідницької роботи в стрільбі з лука.
25. Опрацювання літературних джерел з вибраної теми.
26. Організація дослідження в стрільбі з лука. Оформлення отриманих результатів дослідження.
27. Поняття оздоровчої фізичної культури, її принципи.
28. Застосування стрільби з лука як виду фізичної активності населення, інтелектуального і духовного розвитку людини і суспільства.
29. Організація оздоровчо-рекреаційних змагань з використанням стрільби з лука на лоні природи: польова стрільба, "sky archery", спортивне мисливство
30. Роль та місце інваспорту в системі соціальної реабілітації інвалідів
31. Параолімпійські ігри, місце стрільби з лука в програмі, Параолімпійських ігор.
33. Класифікація інвалідів згідно з мануально-м'язевим тестом.

34. Медична класифікація міжнародних змагань інвалідів з наслідками травм хребта, спинного мозку і поліомієліту.
35. Наслідки травм на організм людини.
36. Українська збірна команда інвалідів зі стрільби з лука.
37. Особливості техніки виконання пострілу лучниками-інвалідами.
38. Програма тренувань і контролю стану тренуваності інвалідів-лучників.
39. Світовий рівень спортивних досягнень в стрільбі з лука. динаміка результативності в олімпійських вправах.
40. Перспективи розширення олімпійської програми за рахунок включення різних видів стрільби з лука. Зміна в правилах стрільби лука.
41. Провідні світові фірми - продуценти обладнання для стрільби з лука, їх історія виникнення і розвитку.
42. Застосування передових технологій для виготовлення та контролю якості спортивного обладнання лучників.
43. Стан антидопінгового контролю в стрільбі з лука.
44. Розширення використання впливу стрільби з лука в ході занять з людьми різного віку, статті, з інвалідами.
45. Елементи стрільби з лука в організації здорового дозвілля населення.

6. Розподіл балів, які отримують студенти

Для екзамену (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. Тактична підготовка стрільців з лука 2. Психічна підготовка 3. Профілактика травм і професійних захворювань			
	Модуль 2			

	4.Профілактика травм і професійних захворювань 5. Балістика в стрільбі 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 екзамену (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			
	1Тактична підготовка стрільців з лука 2.Психічна підготовка 3.Профілактика травм і професійних захворювань			
	Модуль 2			

	4.Профілактика травм і професійних захворювань 5. Балістика в стрільбі 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.Тактична підготовка стрільців з лука 2.Психічна підготовка 3.Профілактика травм і професійних захворювань			
	Модуль 2			

	4.Профілактика травм і професійних захворювань 5. Балістика в стрільбі 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 семінарських занять, практичних та самостійних робіт

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки стрільців з лука

1. Тактична підготовка стрільців з лука.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки в стрільбі з лука. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності в стрільбі з лука. Методика тактичної підготовки в стрільбі з лука. Контроль тактичної підготовленості в стрільбі з лука.

2. Психічна підготовка в стрільбі з лука.

Мета, завдання та зміст психічної підготовки в стрільбі з лука. Методика психічної підготовки в стрільбі з лука. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними в стрільбі з лука. Контроль психічної підготовленості в стрільбі з лука.

3. Профілактика травм і професійних захворювань.

Мета, завдання та зміст профілактики травм і професійних захворювань. Методика профілактики спортивного травматизму стрільців з лука.

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

4. Інтелектуальна підготовка в стрільбі з лука.

Мета, завдання та зміст інтелектуальної підготовки стрільців з лука. Методика інтегральної підготовки стрільців з лука.

5. Балістика в стрільбі з лука.

Мета і завдання балістики в стрільбі з лука . Що таке траєкторія стріли та основні напрями визначення траєкторії. Вивчення деяких питань визначення швидкості польоту стріли.

. 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. 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. 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. 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.
 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 ХХХІ 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. 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>

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

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

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

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

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