

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

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
стрільби та технічних видів спорту
протокол № 1 від 28.08.19 р.

Зав. каф



Виноградський Б. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з
дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і СПВ (стрільба з
луку)» для студентів 4 курсу ФФКіС та 4 курсу ФП та ЗО**

Теми практичних занять

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

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

1. Тактична підготовка в стрільбі з лука.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки в стрільбі з лука. Місце і значення тактичної підготовки спортсменів у тренувальному процесі лучників. Кінематичні характеристики спортивної техніки в стрільбі з лука. Динамічні та ритмічна 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.

2. Психічна підготовка в стрільбі з лука.

Мета, завдання та зміст психічної підготовки. Місце і значення психічної підготовки у тренувальному процесі стрільців з лука. Контроль психічної підготовленості стрільців з лука. Основи методики психічної підготовки стрільців з лука. Методика корекції психічних станів стрільців з лука перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості в стрільбі з лука

3. Профілактика травм і професійних захворювань.

Мета, зміст профілактики травм і професійних захворювань в стрільбі з лука. Причини виникнення травм і професійних захворювань. Шляхи запобігання травмам і професійним захворюванням в стрільбі з лука. Особливості та причини виникнення травм в стрільбі з лука. Шляхи запобігання і профілактика травм і професійних захворювань в стрільбі з лука. Визначення терміну спортивна травма.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

4. Інтелектуальна підготовка в стрільбі з лука.

Визначення мети і завдань інтелектуальної підготовки в стрільбі з лука. Аналіз зовнішніх і внутрішніх сторін інтелектуальної підготовки в стрільбі з лука. Визначити поняття « інтелект ». В чому полягає оригінальність інтелекту. Цілі інтелектуальної підготовки, Інтелектуальні здібності. Основні завдання інтелектуальної підготовки в стрільбі з лука. Модельні розробки тактичного плану ведення стрільби і поведінка під час змагань в стрільбі з лука. Види мислення, здібність і схильність до вирішення певного змісту завдань. Заходи спрямовані на підвищення рівня інтелектуальної підготовленості стрільців з лука. Умови необхідні для організації інтелектуальної підготовки.

5. Балістика в стрільбі з лука.

Обґрунтувати важливість балістики в стрільбі з лука. Системи і моменти що діють на стрілу. Траєкторія руху стріли та основні поняття визначення траєкторії. Визначення що таке стріла. Види ділянки траєкторії. Форма траєкторії, дальність і точність стрільби. Елементи траєкторії та параметри атмосфери Землі. Фізичні фактори, що обумовлюють опір повітря. Визначення аеродинамічності стріли. Визначення швидкості стріли. Визначення швидкості польоту за характером лука і 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.

Практична робота:

«Засоби і методи спортивного тренування в стрільбі з лука».

Алгоритм виконання завдання.

1. Метод безперервної вправи:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання;
- обґрунтування тривалості та інтенсивності вправи;
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

2. Інтервальний метод:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання та їх характеристика (тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями);
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

3. Ігровий метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання ігровим методом та його обґрунтування.

4. Змагальний метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання змагальним методом та його обґрунтування.

5. Методи навчання техніко-тактичним діям:

- метод цілісної вправи;
- метод розчленованої вправи;
- метод відбірково-розчленованої вправи.

Змістовний модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

1-2. Основи методики розвитку сили в стрільбі з лука.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в стрільбі з лука. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в стрільбі з лука. Аналіз різновидів сили як фізичної якості стрільця з лука. 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.

3. Основи методики розвитку швидкості стрільби з лука.

Аналіз різновидів швидкості як фізичної якості стрільців з лука. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реакцій в стрільбі з лука. Засоби і методи

розвитку швидкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах.

4-5. Основи методики розвитку витривалості в стрільбі з лука.

Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості в стрільбі з лука. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості в стрільбі з лука. Засоби і методи розвитку загальної витривалості стрільців з лука. Засоби і методи розвитку силової витривалості стрільців з лука. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості стрільців з лука.

6. Основи методики розвитку гнучкості в стрільбі з лука.

Аналіз різновидів прояву гнучкості в стрільців з лука. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості в стрільців з лука. Засоби і методи розвитку гнучкості в стрільців з лука. Причини травматизму в стрільбі з лука у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

Практичні роботи:

1. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в стрільбі з лука.

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити вид спорту, вік і кваліфікацію спортсмена;
2. Обґрунтувати метод та засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. В залежності від обраного методу дати характеристику основних його компонентів: тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями;

2. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Алгоритм виконання завдання.

1. Дати загальну характеристику фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
2. Скласти програму контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі обраного виду ЗД:
 - визначити фізичні якості, які зумовлюють рівень загальної фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
 - визначити тестові завдання, які дадуть ґрунтовну інформацію про рівень загальної фізичної підготовленості;
 - обґрунтувати доцільність та ефективність застосовуваних тестових вправ.

3. За аналогічним алгоритмом розробити приклади контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді ЗД.

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 налізу 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 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. 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