

**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

**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 | | 3-й | 3-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва) | | Семестр | |
| Загальна кількість годин - 90 | | V-й | VI -й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4 | Рівень вищої освіти: бакалавр | Лекції | |
| | | 10 год. | - год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 34 год. | 10 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 – 232/83

для заочної форми навчання – 10/80

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. 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 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.

Тема 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.

Тема 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 2. Принципи, засоби та методи підготовки стрільців з лука.

Тема 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.

Тема 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 швидкоти як фізичної якості спортсмена лучника. Засоби і методи розвитку швидкоти 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.

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. . Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу | 8 | 2 | | 8 | - | 2 | 7 | 2 | | 2 | - | 5 |
| Тема 2. Система підготовки стрільців з лука. | 10 | 2 | | 8 | - | 4 | 9 | | | 2 | - | 5 |
| Тема 3. Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука. | 8 | 2 | | 8 | - | 4 | 8 | - | - | 2 | - | 8 |
| Разом за змістовим модулем 1 | 24 | 6 | | 24 | - | 10 | 24 | | | 6 | - | 18 |
| Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки стрільців з лука | | | | | | | | | | | | |
| Тема4. Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби | 8 | 2 | | 6 | - | 4 | 6 | - | - | 2 | - | 6 |
| Тема5. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей в стрільбі з лука. | 16 | 2 | | 4 | - | 4 | 8 | | | 2 | - | 4 |
| | 6 | - | | - | - | 4 | 6 | - | - | - | - | 6 |
| Разом за змістовим модулем 2 | 30 | 4 | | 10 | - | 12 | 20 | | | 4 | - | 16 |
| Разом за Модуль 1 | 54 | 10 | | 34 | - | 22 | 44 | | | 10 | - | 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 | | 34 | - | 10 | 46 | 2 | | | | 36 |
| Усього годин | 90 | 22 | | 34 | - | 32 | 90 | | | 10 | - | 70 |

5. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|--|-----------------|--------------|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу | 8 | 2 |
| 2 | Система підготовки стрільців з лука | 8 | 2 |
| 3 | Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука. | 8 | 2 |
| 4 | Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби. | 6 | 2 |
| 5 | Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей в стрільбі з лука. | 4 | 2 |
| | Разом | 34 | 10 |

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. | 22 | |
| 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. | 24 | |
| | Разом | 174 | |

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. Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу. Конспект самопідготовки. | 8 | 2 |
| 2. | Тема 2. Система підготовки стрільців з лука. Конспект самопідготовки. | 8 | 2 |
| 3. | Тема 3. . Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука. Конспект самопідготовки. | 8 | 2 |
| Змістовий модуль 2. | | | |
| 4. | Тема 4. Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби. Конспект самопідготовки. | 6 | 2 |
| 5. | Тема 5. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей в стрільбі з лука. Конспект самопідготовки. | 4 | 2 |
| | . Разом | 34 | 10 |

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), залік .

Залікові вимоги (диференційований залік)

1. Спортивна техніка як система рухів.
2. Мета, завдання та зміст технічної підготовки в стрільбі з лука.
3. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі лучників.
4. Кінематичні характеристики спортивної техніки в стрільбі з лука.
5. Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки в стрільбі з лука.
6. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.
7. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.
8. Розвиток спеціальних якостей в процесі оволодіння технікою пострілу.
9. Зміст спеціальної технічної підготовки.
10. Етапи вдосконалення технічної майстерності та їх задачі.
11. Основні завдання тивного тренування в стрільбі з лука.
12. Матеріально – технічна, медико – біологічне і організаційне забезпечення підготовки стрільців з лука.
13. Основні принципи системи підготовки в стрільбі з лука.
14. Аналіз методів спортивного тренування в стрільбі з лука

15. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень в стрільбі з лука.
16. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів в стрільбі з лука.
17. Мета, завдання та зміст методики навчання і вдосконалення стрільби з лука.
18. Етапи навчання в стрільбі з лука.
19. Вивчення теоретичних питань в стрільбі з лука.
20. Навчання елементам техніки стрільби з лука.
21. Навчання техніці цілісного пострілу.
22. Найбільш поширені помилки, які можуть виникати в процесі навчання і вдосконалення в стрільбі з лука.
23. Помилки які виникають при положенні тіла і роботі ніг.
24. Помилки які виникають при роботі положення руки, яка виконує натяг лука.
25. Помилки які виникають при утриманні лука.
26. Помилки в прицілюванні і диханні Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в стрільбі з лука зокрема..
27. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в стрільбі з лука.
28. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена лучника.
29. Засоби і методи розвитку гнучкості.
30. Засоби і методи розвитку загальної витривалості.

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. Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу 2. Система підготовки стрільців з лука 3. Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука. | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---|----|----|--|
| | Модуль 2 | | | |
| | 4.Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби 5.Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей 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: | | | |
| | Модуль 1 | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--|----|----|----|
| | 1.Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу 2.Система підготовки стрільців з лука 3.Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука. | 15 | 18 | 50 |
| | Модуль 2 | | | |
| | 4.Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби 5.Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей 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: | | | |
| | Модуль 1 | | | |
| | 1.Технічна підготовка. Техніка виконання пострілу 2.Система підготовки стрільців з лука 3.Методика навчання і вдосконалення стрільби з лука. | 15 | 18 | 50 |
| | Модуль 2 | | | |
| | 4.Помилки які виникають в процесі навчання і вдосконалення техніки стрільби 5.Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей 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: | | | |
| | Модуль 1 | | | |
| | Засоби і методи спортивного тренування | 6 | | |
| | 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. 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.

2. Система підготовки стрільців з лука.

Основні завдання тивного 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.

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

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.

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 реагувань. 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.

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. – ISBN 978-966-2328-08-0.

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. 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 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.

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