

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

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету ФКіС, доцент

Ріпак І.М.

“_____” _____ 20__ року

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету ПО, доцент

Петрина Р.Л.

“_____” _____ 20__ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Теорія і методика обраного виду спорту
та спортивно-педагогічне вдосконалення»
(стрілецькі види спорту)**

для студентів I-IV курсів факультету фізичної культури і спорту

для студентів I-IV курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 - Освіта

спеціальність: 017 – “Фізична культура і спорт”

спеціальність: 014 – “Середня освіта”, предметна

спеціалізація: 014.11 “Середня освіта (фізична культура)”

перший бакалаврський рівень

Львів

2019-2020 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ” (стрілецькі види спорту) для студентів I-IV курсу факультету фізичної культури і спорту, для студентів I- IV курсу факультету педагогічної освіти, галузі знань 01 – “Освіта”, спеціальність: 017 “Фізична культура і спорт”, спеціальність: 014 – “Середня освіта”, предметна спеціалізація 014.11 “Середня освіта (Фізична культура)”.

“ ___ ” серпня, 2019 року - ____ стор.

Розробники:

Лопатьєв Анатолій Олександрович – кандидат фізико-математичних наук,
доцент

Демічковський Андрій Павлович – викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних
видів спорту

Протокол № ____ від “ ___ ” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, доктор наук фізичного виховання і спорту,
“ ___ ” _____ 20__ року _____ професор Богдан Виноградський

© Демічковський А.П., 2019 рік

©ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019 р.

ВСТУП

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України “Про фізичну культуру і спорту”, “Про вищу освіту”, “Єдиної спортивної класифікації України”, “Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності” тощо.

Міждисциплінарні зв’язки: тісно пов’язана з теорією і методикою фізичного виховання, загальною теорією підготовки спортсменів, теорією і методикою юнацького спорту, олімпійським і професійним спортом, а також з фізіологією спорту, педагогікою, кінезіологією тощо.

Навчальна дисципліна “теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення” належить до циклу професійно орієнтованих дисциплін. Вона узагальнює і завершує у розрізі обраного виду спорту знання, уміння і навички, набуті протягом усіх років навчання в ЛДУФК імені Івана Боберського і є базовою у підготовці фахівця з фізичної культури і спорту.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів: I курс – 12, II курс – 10, III курс – 10, IV курс – 9 (денна)	Галузь знань	Нормативна	
	Напрями підготовки		
Модулів – 2	Спеціальності: 017 – “Фізична культура і спорт”; 014 – “Середня освіта”, предметна спеціалізація: 014.11 “Середня освіта (Фізична культура)”	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-4	
Загальна кількість годин: I курс – 360, II курс – 300, III курс – 315 (ПО – 300), IV курс – 270 (денна)		Семестр	
		I-VIII	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 0,5	40 год.		
	Практичні, семінарські		
	20 год.		
	Лабораторні		
Освітньо-кваліфікаційний рівень: “бакалавр”		Самостійна робота	
		17 год.	35 год.
		Вид контролю: I-VII семестр – залік, VIII семестр – іспит.	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи для денної форми навчання становить: I курс – 264/96, II курс – 240/60, (ПО – 248/52), III курс – 232/83, (ПО – 232/68), IV курс – 168/102, (ПО – 192/78)

Мета навчальної дисципліни – підготувати висококваліфікованого фахівця з обраного виду спорту до практичної роботи в галузі фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних умов, передових технологій і міжнародних тенденцій шляхом удосконалення їх спортивно-педагогічних навичок.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ” (стрілецькі види спорту) є формування професійного світогляду студентів, основ знань і навичок в галузі стрілецьких видів спорту, організації та проведення занять, розвиток спеціальних здібностей і якостей, які є основою оволодіння технікою і тактикою, придбання теоретичних знань і практичних умінь (з планування, обліку, веденню щоденника, методиці навчання, суддівству змагань).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: правила безпеки, правила змагань, техніки стрілецьких видів спорту, основи відродження, тенденції розвитку і сучасного стану стрілецьких видів спорту, основні аспекти функціонування міжнародних і національних федерацій (ФСУ, ISSF, ФСЛУ, FITA) результати участі спортсменів України в Олімпійських Іграх, основні напрямки діяльності спортивних федерацій.

вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання стосовно організаційних і управлінських аспектів сучасних стрілецьких видів спорту; застосовувати одержані знання в організації і проведенні змагань зі стрілецьких видів спорту, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу, вміти розподіляти свої сили при стрільбі на різних дистанціях, у фінальній частині, та командній стрільбі.

Після проходження навчальної дисципліни студент **повинен знати:**

- теоретико-методичні засади стрілецьких видів спорту;
- основи організації і правила змагань з стрілецьких видів спорту;
- основи техніки безпеки і охорони праці в стрілецьких видів спорту.

Після проходження навчальної дисципліни студент повинен **вміти:**

- підготувати спорядження, обладнання і технічні засоби для проведення навчально-тренувального заняття і змагання з стрілецьких видів спорту;
- розвивати рухові якості та функціональні можливості спортсменів з стрілецьких видів спорту;
- проводити удосконалення в техніці і в тактиці стрілецьких видів спорту;
- застосовувати засоби і методи відновлення, реабілітації і рекреації спортсменів;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту;
- організувати оперативні заходи рятування і евакуації і надати першу медичну допомогу постраждалим під час проведення тренувань чи змагань з стрілецьких видів спорту.

2. Програма навчальної дисципліни

I курс

ТіМОВС

Змістовий модуль 1

Тема 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Предмет, завдання, зміст та обсяг дисципліни теорії та методики стрілецьких видів спорту, розподіл навчального матеріалу по роках навчання.

Модель спеціаліста зі стрілецьких видів спорту, характеристика професійної діяльності тренера, характеристика основних знань, вмінь та навичок.

Специфіка організації підготовки спеціалістів зі стрілецьких видів спорту.

Вимоги до спортивної підготовки студентів ЛДУФК, значення стрілецького спорту в житті суспільства.

Структура стрілецько-спортивного руху, сучасні тенденції розвитку стрілецьких видів спорту. Вдосконалення моделей спортивної зброї та набоїв, вдосконалення методики спортивного тренування, вдосконалення спортивного інвентарю, вдосконалення науково-методичного забезпечення стрілецько-спортивної підготовки за останні роки, вдосконалення обладнання, ріст спортивної майстерності та досягнень в стрілецьких видів спорту. Техніка безпеки проведення стрілецьких заходів а також навчально-тренувальних занять зі стрілецьких видів спорту

Загальний стан науково-методичного забезпечення. Національні федерації зі стрілецьких видів спорту.

Тема 2. ОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ СТРІЛЬБИ: КУЛЬОВА СТРІЛЬБА, СТЕНДОВА СТРІЛЬБА, СТРІЛЬБА З ЛУКА

Стрілецькі види спорту є важливим та вагомим напрямком спортивного життя усього світу, тому до них входять: стрільба з лука, стендова стрільба та стрільба кульова.

У стрільбі кульовій стрільба проводиться з пневматичних гвинтівок (4,5 мм), малокаліберних гвинтівок (5,6 мм) і пневматичних пістолетів (4,5 мм), малокаліберних пістолетів (5,6 мм). Поділяється на стрільбу з пістолету, гвинтівки та стрільбу по рухомій мішені. В олімпійську програму з кульової стрільби входять 5 вправ. З них дві жіночі (МГ-6, ВП-6), і дві чоловічі (МГ-6, ГП-6) та одна спільна (ARMIХ). У програмі зі стрільби з пістолета також розігрується 6 комплектів медалей. З них дві жіночих (МП-5, ПП-3), і дві чоловічих (МП-6, МП-8, ПП-3), та одна спільна (ARMIХ). За проведення міжнародних змагань з стрілецьких видів спорту відповідають міжнародні федерації з стрілецьких видів спорту (ISSF та FITA).

Стендова стрільба – один з підрозділів стрілецького спорту. Змагання проводяться на відкритих стрільбищах. Стрільба ведеться з гладко ствольних рушниць з дробовими зарядами по спеціальних мішенях – тарілочках. При влученні навіть декількох дробинок вона розбивається.

В олімпійську програму входять змагання в трьох дисциплінах – круглий стенд (скіт), траншейний стенд (трап) для чоловіків та жінок, і трап (TRMIX).

Круглий стенд увійшов у програму Олімпійських Ігор в 1968 році для чоловіків і в 2000 році для жінок, траншейний стенд в 1990 році для чоловіків і в 2000 році для жінок, дубль-трап в 1996 році і для чоловіків і для жінок.

Стрільба в мішень, дистанції, мішені, Олімпійська програма.

Польова стрільба: польовий круг, мисливський круг, мішені для польової стрільби, дистанції стрільби, кількість пострілів, порядок визначення переможців.

Стрільба з лука (лучництво) – мистецтво та спорт, що полягає у вміння стріляти з лука у ціль стрілами.

Стрільба з лука включена до програми Літніх Олімпійських Ігор з 1900 року. Міжнародна федерація стрільб з лука (FITA) була створена 4 вересня 1931 року на першому конгресі цієї організації, що відбувся у Львові за ініціативою Польського Союзу Лучників.

Найпоширеніші міжнародні дисципліни, з яких проводяться Олімпійські ігри, Чемпіонати світу та Європи – це стрільба по мішеням FITA зі стандартних дистанцій. Менш поширені такі види як польова стрільба, скіарк (лучний біатлон), стрільба по фігурних мішенях, вертикальна стрільба по мішенях, що також знаходяться під егідою FITA.

Дистанція стрільби, мішені, місце проведення змагань, стрільба на дальність, класи луків для стрільби на дальність, розмітка поля для стрільби на дальність, стрільба з лука на лижах, особливості виконання змагальної вправи “sky archery”. Перспективи розвитку стрільби з лука. Стрільба на ближніх дистанціях в приміщенні, відмінності стрільби в приміщенні і просто неба. Заочні матчі, способи визначення переможця, особисті, командні і особисто-командні змагання.

Системи проведення змагань у стрільбі з лука: кругова, відбірково-колова, олімпійська (кубкова, спосіб прямого вибування).

Змістовий модуль 2

Тема 3. СУЧАСНА ТЕРМІНОЛОГІЯ В СТІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Нормативна база використання української професійної лексики в галузі спорту (в стрільбі зокрема). Термінологія, її значення в науковій і професійній практиці, поняття термін, вимоги до термінів.

Систематизація термінів в стрільбі кульовій: терміни матеріальної частини стрільців, в тому числі і, терміни для позначення аксесуарів стрільця, терміни для опису понять балістики, терміни техніки стрільби, терміни, які віддзеркалюють побудову тренувального процесу стрільців, вимоги до термінів стрільби кульової: точна відповідність терміну поняттю чи явищу, яке позначається, відсутність синонімії, лаконічність термінів, доступність їх розуміння.

Способи словотворення термінів в стрілецьких видах спорту: омонімія (використання існуючих в мові слів), словоскладання, афіксація,

словосполучення, змішаний спосіб, використання грецьких та латинських елементів, запозичення термінів з сучасних мов, формалізація термінів. Виявлення та корекція помилок у використанні термінів в стрільбі кульовій.

Тема 4. ПОЯВА ТА РОЗВИТОК СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ЗЕМЛІ

Поява зброї на Землі, перші знахідки зброї. Функції стрільби в стародавніх суспільствах: військова, мисливська, ритуальна, змагальна, типи зброї: вогнепальна, пневматична, металеві.

Виробництво зброї та допоміжних пристроїв. Розвиток стрілецьких видів спорту в різних країнах світу.

Стрілецькі ігри та забави в різних країнах світу, національні традиції з використанням вогнепальної та металеві зброї, лука і стріл.

ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Використання зброї в часи Київської Русі, в добу Козаччини, роль та місце стрільби кульової з лука у військово-прикладній підготовці козаків.

Стрілецькі ігри в середньовічному Львові, діяльність “Стрілецького товариства”.

Утворення перших секцій стрільби кульової у Львові, діяльність перших, поширення та культивування стрільби кульової в Україні.

Успіхи представниць України на Всесоюзних змаганнях, міжнародній арені, спортивні успіхи.

Утворення Федерації стрільби України, виступи українських спортсменів на міжнародній арені самостійною командою, перспективи розвитку стрільби кульової в Україні.

Аналіз виступів збірної команди України на Олімпійських Іграх.

Тема 5. РОЗВИТОК СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В ХХ СТОЛІТТІ

Включення стрільби кульової в програму Олімпійських ігор, види стрілецьких вправ.

Створення міжнародної федерації стрільби спортивної стрільби (ISSF, FITA).

Перші чемпіонати світу зі стрілецьких видів спорту.

Утворення і розвиток найпотужніших світових фірм-виробників зброї та аксесуарів.

Зміна правил та регламенту проведення змагань зі стрільби кульової за останнє десятиріччя.

Тема 6. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Матеріальна частина в стрілецьких видах спорту, її вплив на спортивний результат, класифікація спортивного обладнання, виробники обладнання та матеріалів. Стрільба кульова: вимоги до сучасної зброї, класифікація зброї, опис зброї, матеріали для виготовлення зброї, конструкції зброї.

Матеріально-технічна забезпечення стрілецьких видів спорту.

Вимоги до допоміжних пристроїв, аксесуарів.

Стрілецькі місця та вимоги до них.

Приладдя для стрілецьких видів спорту: підколінник, стійка, ремінець, додаткове обладнання, труба, транспортування зброї.

Пневматична зброя, конструкція, особливості роботи, типи, перепад сил при використанні обтяжувачів.

Тема 7. ПІДБІР І ПІДГОНКА МАТЕРІАЛЬНОЇ ЧАСТИНИ ДЛЯ СТРІЛЬЦІВ ЗІ СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Індивідуальний вибір зброї за силою, довжиною, виходячи з антропометричних даних спортсменів.

Система підбору боеприпасів: підбір куль, кульок, стріл та патронів за вагою.

Поняття підганяння зброї, системи підгонки матеріальної частини в стрілецьких видах спорту: груба підгонка, детальна підгонка.

Груба підгонка: поняття, висота, повздовжня симетричність, встановлення початкового положення, встановлення базової відстані.

Детальна підгонка: метод порівняння малюнку влучень під час стрільби з перами та без них, метод різно - дистанційного відстрілу для визначення відхилень влучень від умовної вертикалі точки прицілювання, метод корекції польоту куль на основі аналізу типів пробоїн вертикальних паперових площин у висхідній частині траєкторії.

Підбір системи обтяжувачів.

СПВ

Змістовий модуль 1-2:

1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
2. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки в стрільбі кульовій.
3. Удосконалення технічної майстерності в стрільбі кульовій.
4. Удосконалення тактичної майстерності в стрільбі кульовій.
5. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
6. Методика ведення щоденників з СПВ.
7. Участь в змаганнях.
8. Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу багаторічної підготовки.
9. Інструкторська та суддівська практика.
10. Самостійна робота студента під керівництвом викладача.

II курс ТІМОВС

Змістовий модуль 1

Тема 1. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВЛУЧНОГО ПОСТРІЛУ В СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Загальне поняття спортивної техніки, стабільність, варіативність, економічність, результативність техніки пострілу, поняття рухового вміння і рухової навички.

Фазовий розподіл техніки виконання змагальної вправи: приготування, прицілювання, обробка спускового гачка, дихання, підготовка до наступного пострілу.

Вихідна напруга: стійка та її типи, положення голови, ніг, тулуба.

Попереднє наведення, попереднє прицілювання, уточнення прицілювання, утримання прицілювання після пострілу. Функціонування ока стрільця під час прицілювання. Керування диханням під час виконання змагальної вправи, дихальні фази, вплив затримки дихання на організм стрільця. Складові обробки пострілу.

Тема 2. РОЗМИНКА У СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Поняття розминки, її роль та місце в тренувальному занятті стрільців; поняття фізіологічних процесів впрацювання, стійкого стану та втоми організму. Структура розминки стрільців: загальна і спеціальна розминка; загально-фізична спрямованість розминки, засоби та методи.

Технічна спрямованість розминки стрільців, засоби та методичні прийоми.

Тактична спрямованість розминки стрільців, засоби та методичні прийоми; психологічна спрямованість розминки стрільців, засоби та методичні прийоми.

Змістовий модуль 2

Тема 3. ПРИКЛАДНА БАЛІСТИКА В СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Балістика - як наука. Внутрішня та зовнішня балістика, їх завдання. Сили, які діють на кулю під час її польоту.

Поняття траєкторії, матеріальної точки, розрахункова формула траєкторії матеріальної точки, кинутої під кутом до горизонту.

Визначення основних понять балістики: точка вильоту, горизонт зброї, лінія підвищення, лінія польоту, площина зброї, кут підвищення, кут вильоту, точка падіння, кут падіння, горизонтальна дальність, вершина траєкторії, висота траєкторії, лінія прицілювання, точка прицілювання, кут прицілювання, кут місця цілі, площина стрільби, внутрішня траєкторія, зовнішня траєкторія, кут стрільби, кут найбільшої дальності, середня точка влучень, поперечне навантаження, деривація. Вплив атмосферних умов на політ кулі.

Тема 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ В СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Навчання в стрільбі як педагогічний процес, особливості поняття знання, вміння, навичка. Поняття про “акцептор дії”. Стадії генералізації, концентрації,

автоматизації. Принципи побудови навчального процесу: свідомість, активність, наочність, доступність, надійність.

Методи навчання в стрільбі: пояснення, розповідь, бесіда, показ, метод вправ, ігровий метод, метод синхронної дії. Структура процесу навчання в стрільбі.

Етапи ознайомлення, навчання, вдосконалення в стрільбі.

Цілісний і розчленований метод навчання в стрільбі. Схема навчання елементів техніки. Варіанти взаємодії системи “стрілець-тренер”. Аналіз і критерії оцінки техніки пострілу.

Навчання техніки стійки для стрільби з різних положень, основні помилки в положенні голови, ніг, тулуба, методичні прийоми для усунення помилок.

Навчання правильному вихідному положенні (стійка для стрільби), помилки та широкоживані методичні прийоми їх усунення.

Навчання правильному утриманні зброї, основні помилки, які виникають, методичні прийоми їх усунення.

Тема 5. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ В СТІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Види та характер змагань у стрілецьких видах спорту (Олімпійські види).

Умови і порядок виконання вправ в залежності від характеру змагань. Загальна характеристика місця проведення змагань, інвентарю. Загальна характеристика мішеней для стрільби (Олімпійські види). Спорядження та екіпіровка стрільця для змагань згідно правил. Учасники, представники, тренери, капітани команд. Оформлення заявок на змагань. Склад та роль суддівської колегії.

Жеребкування учасників змагань зі стрільби. Оформлення та подання протестів. Порядок і правила стрільби. Визначення та підрахунок результатів стрільби. Збереження правил безпеки на змаганнях під час стрільби. Реєстрація та оформлення рекордів. Складання акту про метрологічну експертизу та відповідність місця та обладнання для змагань зі стрільби.

Поняття про суддівський етикет стрілецьких видах спорту.

Тема 6. СУДДІВСТВО ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СТІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Календар і положення про змагання в стрільбі, принципи побудови календаря, календар міжнародних змагань. Положення про змагання, розділи положення. Планування підготовки проведення змагань. Підготовка і обладнання місць проведення змагань зі стрілецьких видів спорту.

Перелік та характеристика інвентарю і обладнання, які необхідні для забезпечення місць для стрільби. Забезпечення змагань технічною та суддівською документацією.

Перелік суддівського інвентарю, необхідного для проведення змагань зі стрілецьких видів спорту: інвентар для секретаріату, список технічної документації, список канцелярських та інших матеріалів для проведення змагань. Схема керування та взаємодій суддів суддівської колегії, мандатної комісії та технічної комісії.

Обов'язки головного судді, його заступників, головного секретаря і секретарів, старшого судді лінії вогневого рубежу, секторних суддів лінії стрільби.

СПВ

Змістовий модуль 1-2:

1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
2. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки в стрільбі кульовій.
3. Удосконалення технічної майстерності в стрільбі кульовій.
4. Удосконалення тактичної майстерності в стрільбі кульовій.
5. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
6. Методика ведення щоденників з СПВ.
7. Участь в змаганнях.
8. Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу багаторічної підготовки.
9. Інструкторська та суддівська практика.
10. Самостійна робота студента під керівництвом викладача.

III курс ТіМОВС

Змістовий модуль 1

Тема 1. СПОРТИВНІ СПОРУДИ, ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ТА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАНИХ ЗАНЯТЬ

Визначення та класифікація тирів і стрільбищ, вимоги до них: розміри, освітлення, вентиляція, підігрів, технічні засоби і механізми, огороження, обладнання зон безпеки, встановлення мішених установок.

Упорядкування стрільбищ, допоміжні приміщення: приміщення для зберігання зброї, майстерні, навчальні та методичні класи, роздягальня, душові; знайомство і робота з інструментами і технічними засобами для догляду за тирами і стрільбищами.

Мішені установок для стрільби, їх класифікація і вимоги до них. Загальні уявлення про сучасні тири для стрільби з інших видів зброї. Специфіка тирів для стрільби. Схема стрільбища міжнародного класу.

Тема 2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ-СПОРТСМЕНІВ

Загальна і спеціальна фізична підготовка стрільця, визначення понять. Виконання статичної та динамічної роботи стрільцями в ході реалізації пострілу з зброї.

Коротка характеристика роботи основних груп м'язів під час виконання цілісного пострілу.

Засоби та методи загальної фізичної підготовки стрільця, використання загально-розвиваючих вправ в підготовці стрільців, організація і проведення занять по ЗПФ.

Співвідношення об'єму загальної і спеціальної фізичної підготовки в процесі багаторічних тренувань. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, організація і проведення занять з СФП стрільців.

Фізичні якості стрільця-спортсмена, методика їх розвитку та оптимізація в процесі підготовки.

Вияв і розвиток силових здібностей стрільців, необхідних для реалізації ефективного пострілу: виконання стабільного приготування, диференціювання м'язових зусиль при статичній і динамічній роботі.

Вияв і розвиток витривалості стрільців, характеристика втоми у спорті та її різновиди: фізична, психічна, розумова, емоційна, статична.

Вияв і розвиток гнучкості, характеристика амплітуди рухів в різних суглобах людини.

Вияв і розвиток координаційних здібностей, поняття спритності в стрільців, стійкість як одна основних частин координації рухів, поняття стійкості тіла та системи "стрілець – зброя – мішень".

Інтенсивність тренувальної роботи з фізичної підготовки стрільців на різних етапах формування майстерності.

Зміст вправ спеціалізованого розминки, навантаження. Контроль загально-фізичної підготовки стрільця. Контроль спеціальної фізичної підготовки стрільця.

Змістовий модуль 2

Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ

Визначення поняття і завдань психічної підготовки стрільців. Сторони психічної підготовленості. Структура вольової підготовки стрільців.

Структура спеціальної психологічної підготовленості, психологічні особливості спортивної діяльності стрільців.

Психологічна характеристика змагального середовища стрільців.

Визначення спеціалізованих відчуттів в процесі виконання пострілу.

Система рухових пам'яті при виконанні пострілу, серій пострілів. Особливості рухових навичок при виконанні пострілу; процеси уваги і зосередженості в процесі стрільби.

Психологічні особливості спортивної діяльності в тренувальних, контрольних і змагальних стрільбах.

Історія виникнення і розвитку різноманітних методів психорегуляції; аутогенне тренування, його значення в стрільбі кульовій.

Психорегулююче тренування, прогресивна м'язова релаксація.

Особливості передстартового стану організму стрільців. Засоби регуляції раннього передстартового стану. Засоби регуляції власне передстартового стану.

Тема 4. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ

Загальні закономірності стратегії і тактики ведення спортивної боротьби в стрілецьких видах спорту, основні напрямки тактичної підготовки.

Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки стрільців.

Техніко-тактичні особливості стрільби на вільному повітрі: виконання вправи з пневматичної зброї, виконання вправи з малокаліберної зброї.

Техніко-тактичні особливості стрільби в приміщенні.

Тактика стрільби з різними за силою суперниками. Тактика стрільби в залежності від атмосферних умов.

Вибір раціонального харчування напередодні змагань; особливості розминки перед змаганнями, особливості виконання пробних пострілів.

Тема 5. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ДЮСШ, СДЮСШ ЗІ СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Організація навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ: дирекція школи, тренерсько-викладацький склад.

Нормативно-правові документи діяльності ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; набір та комплектування навчальних груп. Програма школи, форма занять, лікарський контроль. Правила безпеки на заняттях. Виховна робота в школі.

Проведення спортивно-виховних заходів з використанням елементів стрільби, складання сценарію виховного заходу.

Підготовка місць занять та інвентарю. Складання плану роботи з початківцями. Обов'язки тренера зі стрільби кульової.

Методика організації і проведення змагань з початківцями. Профорієнтаційна робота з юними спортсменами.

Тема 6. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Фізіологічний механізм становлення рухової навички стрільців.

Багаторівнева система регуляції рухів під час реалізації рухової навички стрільця. Структурні функціональні елементи виконання змагальної вправи стрільців.

Аналіз рухової діяльності стрільців, умовного та безумовного рефлексу.

Аферентний синтез, створення моделі та «прийняття рішення про постріл»

М'язова діяльність у стрільбі та її вегетативне забезпечення; зворотна аферентація від м'язів до ЦНС.

Сенсорна корекція рухів; електро-міографічна модель рухів стрільця.

Вегетативні компоненти рухової навички стрільця.

Тема 7. ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Класифікація засобів відновлення: педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби.

Педагогічні засоби відновлення: вправи для активного відпочинку, використання та поєднання різноманітних засобів і методів тренування, раціональна послідовність вправ, повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття, використання тренажерів і нетрадиційних вправ, раціональна побудова тренувальних занять мікро-, мезо- і макроциклів, хвилеподібність та варіативність навантажень за величиною та спрямованістю, дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроциклу, індивідуалізація навчально-тренувального процесу.

Психологічні засоби відновлення: створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті, різноманітність дозвілля, комфортабельні умови побуту, психорегулююче та аутогенне тренування, нав'язний сон-відпочинок; медико-біологічні методи відновлення: раціональне харчування, душ, ванни, масаж, бані, застосування гелів, мазей, кремів тощо, вітамінні комплекси з мікроелементами, солями, білкові препарати, лікарські препарати рослинного походження, ультразвукові, світлові, електропроцедури, аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія.

Організація оптимального харчування стрільців використання продуктів підвищеної біологічної активності, харчування під час змагань, питний режим, програма харчування стрільців змагальному, перед змагальному і відновному періодах.

Тема 8. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СТРІЛЬЦІВ І РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ НИХ

Лікарський контроль за функціональним станом стрільців. Визначення функціонального стану нервової системи. Визначення функціонального стану серцево-судинної системи. Визначення функціонального стану аналізаторів.

Визначення функціонального стану нервово-м'язового апарату. Визначення рухливості і стійкості психічних процесів стрільців. Класифікація професійних захворювань стрільців.

Засоби і методи профілактики професійних захворювань в стрільбі. Індивідуальні програми відновлення спортивної працездатності після травм і захворювань.

СПВ

Змістовий модуль 1-2:

1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
2. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки в стрільбі кульовій.
3. Удосконалення технічної майстерності в стрільбі кульовій.
4. Удосконалення тактичної майстерності в стрільбі кульовій.
5. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
6. Методика ведення щоденників з СПВ.
7. Участь в змаганнях.

8. Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу багаторічної підготовки.
9. Інструкторська та суддівська практика.
10. Самостійна робота студента під керівництвом викладача.

IV курс

ТіМОВС

Змістовий модуль 1

Тема 1. МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Поняття про сенситивні періоди. Формування знань, вмінь та навичок. Загальні положення відбору в секції стрільби: стан здоров'я дітей, рівень розвитку фізичних якостей.

Основні завдання підготовки початківців: зміцнення здоров'я, формування стійкого інтересу до занять спортом, закладення “рухового фундаменту”.

Найважливіші принципи, методи тренування стрільців-початківців: використання ігрового методу, розмаїття тренувальних засобів, позитивний емоційний фон.

Тренувальні навантаження початківців. Фізична підготовка юних стрільців технічна підготовка початківців. Співвідношення сторін підготовленості юних стрільців.

Об'єм та інтенсивність тренувального навантаження юних стрільців. Змагальна практика початківців.

Побудова тренувальних занять зі стрільби: вступна частина розминка, основна частина заняття, заключна частина.

Тема 2. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ

Стадії формування навички. Діалектичні особливості засвоєння спеціалізованих дій.

Чинники стрілецько-спортивного вдосконалення: об'єм та інтенсивність тренувальної роботи, співвідношення навантаження та відновлення, змагання в системі підготовки стрільців. Організація і проведення НТЗ зі стрільби.

Закріплення навичок в стрільбі шляхом використання методів цілісної та розчленованої вправи.

Вдосконалення техніки виконання пострілу та окремих його частин і елементів шляхом використання різноманітних прийомів для профілактика виникнення неадекватних умовно-рефлекторних реакцій під час виконання цілісного пострілу, методів послідовного переключення уваги на окремі елементи техніки, стрільба з продовженим утриманням мушки прицілу в районі прицілювання, стрільба з відміткою прицілу на мішені, стрільба з виносом точки прицілювання, залікова стрільба за матеріальний чи моральний стимул, стрільба в ускладнених атмосферних умовах, моделювання поломки матеріальної частини

зброї, стрільба на конкретний спортивний результат, стрільба на вибування з незручними суперниками.

Корекція та розробка рекомендацій для підвищення рівня техніко-тактичної майстерності на основі аналізу змагальної діяльності: стану місця і часу змагань, стану та підготовки інвентарю до змагань, проведення пробних серій, якості техніко-тактичної роботи в ході залікової стрільби, психоаналізу після виконання залікової вправи та змагань в цілому, динаміки спортивних результатів по серіях та дистанціях, порівняльного аналізу спортивного результату на даних змаганнях з іншими змаганнями.

Формування раціонального темпу і ритму стрільби: апробація сповільненого та прискореного темпу стрільби в різних атмосферних умовах, вибір оптимального темпу стрільби для конкретної вправи; апробація сповільненого і прискореного темпу стрільби при різних психологічних станах, підбір оптимальних часових параметрів в циклі пострілу і між пострілами, контроль і варіативність темпо-ритмових характеристик виконання пострілу, аналіз темпо-ритмових характеристик командної стрільби.

Використання методів центральності для оцінки рівня технічної підготовленості стрільців.

Тема 3. ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТРІЛЬЦІВ

Визначення понять структури процесу підготовки рівня тренуваності і спортивної форми. Структура тренувального заняття стрільця. Складання тактичного плану виконання класифікаційної вправи стрільців.

Педагогічна спрямованість тренувальних занять в стрільбі: заняття вибіркової і комплексної спрямованості, поєднання занять вибіркової та комплексної спрямованості в стрільбі, типи та організація тренувань; типи і побудова мікроциклів в стрільбі, розробка типових схем тренувальних мікроциклів стрільців.

Типи та побудова мезоциклів в стрільбі, поєднання мікроциклів в мезоцикл. Структура і побудова процесу підготовки стрільці в макроциклах, періоди підготовки. Багатоетапність підготовки стрільців.

Тема 4. КОНТРОЛЬ В СТРІЛЬБІ

Види контролю в стрільбі, схема організації комплексного контролю.

Поглиблений, вибірковий і локальний контроль в стрільбі.

Педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний контроль в стрільбі. Вимоги до показників контролю. Контроль основних сторін підготовленості стрільці: контроль фізичної підготовленості, контроль технічної підготовленості, контроль тактичної підготовленості, контроль психологічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності стрільців.

Контроль тренувальних і змагальних навантажень і процесу відновлення в стрільбі.

Засоби контролю в стрільбі, використання технічних пристроїв контролю.

Змістовий модуль 2

Тема 5. ОСОБЛИВОСТІ ОФОРМЛЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ СТУДЕНТСЬКИХ РОБІТ

Ступінь актуальних досліджень питань в стрільбі. Методологія виконання дослідницької роботи в стрільбі.

Застосування спеціальних методів та засобів дослідження в стрільбі.
Вибір тематик виконання дипломних та курсових робіт в галузі стрільби.
Визначення основних понять вступу наукової роботи: актуальності, новизни, мети роботи, теоретичної і практичної значущості, об'єкту та предмету дослідження, завдань.

Опрацювання літературних джерел з вибраної теми. Організація дослідження в стрільбі. Оформлення отриманих результатів дослідження.

Тема 6. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАНЯТЬ СТРІЛЬБОЮ

Поняття оздоровчої фізичної культури, її принципи. Застосування стрільби, як виду фізичної активності населення, інтелектуального і духовного розвитку людини і суспільства.

Особливості використання засобів стрільби в ході занять з людьми різного віку, статі, дозування фізичного і психологічного навантаження, підбір необхідного обладнання, використання допоміжних пристроїв.

Визначення умов розвитку стрільби в рекреаційно-оздоровчих цілях в регіоні українських Карпат: наявність провідних центрів розвитку стрільби, широкі різновидності видів стрільби, варіанти швидкого опанування основами техніки стрільби, широкий вибір аксесуарів для стрільби, використання сімейного типу рекреаційних послуг в заняттях стрільбою.

Організація оздоровчо-рекреаційних змагань з використанням стрільби на лоні природи, спортивне мисливство.

Тема 7. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ СТРІЛЬБОЮ З НЕПОВНОСПРАВНИМИ

Роль та місце інваспорту в системі соціальної реабілітації неповносправних.

Параолімпійські ігри, місце стрільби в програмі Параолімпійських ігор.
Класифікація нозологій згідно з мануально-м'язевим тестом. Медична класифікація міжнародних змагань неповносправних з наслідками травм хребта, спинного мозку і поліомієліту. Наслідки травм на організм людини.

Українська збірна команда неповносправних зі стрільби.
Методика розвитку рухових якостей неповносправних стрільці. Специфіка підгонки матеріальної частини зброї. Аналіз спеціальних навантажень неповносправних стрільців.

Особливості техніки виконання пострілу з неповносправними стрільцями.
Програма тренувань і контролю стану тренуваності неповносправних стрільців.

Тема 8. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТРІЛЬБИ В УКРАЇНІ І СВІТІ

Світовий рівень спортивних досягнень в стрільбі. динаміка результативності в олімпійських вправах.

Перспективи розширення олімпійської програми за рахунок включення різних видів стрільби. Зміна в правилах стрільби.

Порівняльний аналіз стану розвитку стрільби в різних країнах світу; сучасні моделі спортивної зброї, набоїв їх характеристики, сфера використання.

Провідні світові фірми - продуценти обладнання для стрільби, їх історія виникнення і розвитку.

Застосування передових технологій для виготовлення та контролю якості спортивного обладнання стрільців. Стан антидопінгового контролю в стрільбі. Розширення використання впливу стрільби в ході занять з людьми різного віку, статті, з неповносправними. Елементи стрільби в організації здорового дозвілля населення.

СПВ

Змістовий модуль 1-2:

1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
2. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки в стрільбі кульовій.
3. Удосконалення технічної майстерності в стрільбі кульовій.
4. Удосконалення тактичної майстерності в стрільбі кульовій.
5. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
6. Методика ведення щоденників з СПВ.
7. Участь в змаганнях.
8. Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу багаторічної підготовки.
9. Інструкторська та суддівська практика.
10. Самостійна робота студента під керівництвом викладача.

4. Структура навчальної дисципліни

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПО РОЗДІЛАХ РОКАХ НАВЧАННЯ

№ з/п	Зміст	Курси				Всього годин
		I	II	III	IV	
<i>Лекційні заняття</i>						
Модуль 1 ТіМОВС						
1	Загальна характеристика стрілецьких видів спорту	2				2
2	Олімпійські види стрільби: кульова	2				2

	стрільба, стендова стрільба, стрільба з лука					
Модуль 2 ТiМОВС						
3	Сучасна термінологія в стрілецьких видах спорту	1				1
4	Поява та розвиток стрілецьких видів спорту на землі, в Україні	1				1
5	Розвиток стрілецьких видів спорту в ХХ столітті	2				2
6	Матеріально-технічне забезпечення спортсменів зі стрілецьких видів спорту	1				1
7	Підбір і підгонка матеріальної частини для стрільців зі стрілецьких видів спорту	1				1
Модуль 1 ТiМОВС						
8	Техніка виконання влучного пострілу в стрілецьких видах спорту		2			2
9	Розминка у стрілецьких видах спорту		2			2
Модуль 2 ТiМОВС						
10	Прикладна балістика в стрілецьких видах спорту		2			2
11	Методика навчання стрілецьких видах спорту		2			2
12	Правила змагань в стрілецьких видах спорту		1			1
13	Суддівство та організація змагань зі стрілецьких видів спорту		1			1
Модуль 1 ТiМОВС						
14	Спортивні споруди, обладнання для проведення змагань та навчально-тренувальних занять			2		2
15	Фізична підготовка стрільців спортсменів			2		2
Модуль 2 ТiМОВС						
16	Психологічна підготовка стрільців			1		1
17	Тактична підготовка стрільців			1		1
18	Організація роботи ДЮСШ, СДЮШОР зі стрілецьких видів спорту			2		2
19	Фізіологічні основи становлення спортивної майстерності			1		1
20	Відновлення спортсменів у стрілецьких видах спорту			0,5		0,5
21	Профілактика професійних			0,5		0,5

	захворювань стрільців і реабілітація після них					
Модуль 1 ТіМОВС						
22	Методика тренування початківців				1	1
23	Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців				1	1
24	Періодизація та побудова тренувального процесу стрільців				1	1
25	Контроль в стрільбі				1	1
Модуль 2 ТіМОВС						
26	Особливості оформлення дослідницьких студентських робіт				2	2
27	Оздоровчо-рекреаційний потенціал занять стрільбою				1	1
28	Особливості занять стрільбою з неповносправними				2	2
29	Перспективи розвитку стрільби в Україні і світі				1	1
Модуль 1-2 СПВ						
<i>Практичні заняття</i>						
1.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.	5	5	5	5	20
2.	Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки в стрільбі кульовій.	40	30	30	28	128
3.	Удосконалення технічної майстерності в стрільбі кульовій.	50	50/44	38	20/30	158/162
4.	Удосконалення тактичної майстерності в стрільбі кульовій.	30	30	30	20	110
5.	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.	6	6	6	6	24
6.	Методика ведення щоденників з СПВ.	10	10	10	10	40
7.	Участь в змаганнях.	20	20	20	10	70
8.	Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу багаторічної підготовки.	20	20	20	20	80
9.	Інструкторська та суддівська практика.	4	4	4	4	16
10.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.	13	11	11	11	46

ВСЬОГО ГОДИН	лекційні заняття	10	10	10	10	40
	семінарські заняття	56	52/50	48	32/38	188/192
	практичні заняття	198	186/ 180	174	126/ 144	684/696
	самостійна робота	96	52/60	83/68	102/ 78	333/302
	академічні години	264	248/ 240	232	168/ 192	912/928
	всього	360	300	315/ 300	270	1245/ 1230

Теми семінарських занять (модуль 1-2)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		1	2	3	4
	Курс				
1	Загальна характеристика стрілецьких видів спорту	8			
2	Олімпійські види стрільби: кульова стрільба, стендова стрільба, стрільба з лука	8			
3	Сучасна термінологія в стрілецьких видах спорту	8			
4	Поява та розвиток стрілецьких видів спорту на землі, в Україні	8			
5	Розвиток стрілецьких видів спорту в ХХ столітті	8			
6	Матеріально-технічне забезпечення спортсменів зі стрілецьких видів спорту	8			2
7	Підбір і підгонка матеріальної частини для стрільців зі стрілецьких видів спорту	8			4
8	Техніка виконання влучного пострілу в стрілецьких видах спорту		10/8		
9	Розминка у стрілецьких видах спорту		8		2/4
10	Прикладна балістика в стрілецьких видах спорту		8		4
11	Методика навчання стрілецьких видах спорту		10/8		4
12	Правила змагань в стрілецьких видах спорту		8		2/3
13	Суддівство та організація змагань зі стрілецьких видів спорту		8		2/4
14	Спортивні споруди, обладнання для проведення змагань та навчально- тренувальних занять			6	2
15	Фізична підготовка стрільців спортсменів			6	2/3
16	Психологічна підготовка стрільців			4	
17	Тактична підготовка стрільців			4	2
18	Організація роботи ДЮСШ, СДЮШОР зі стрілецьких видів спорту			6	

19	Фізіологічні основи становлення спортивної майстерності			6	2
20	Відновлення спортсменів у стрілецьких видах спорту			8	2
21	Профілактика професійних захворювань стрільців і реабілітація після них			8	2
	Разом	56	52/50	48	32/38

Теми практичних занять (модуль 2)

Практичні заняття	Роки навчання			
	1	2	3	4
Загальна фізична підготовка:				
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/	5	2	2	4/6
Кросовий біг.	5	2	3	2
Ходьба та біг на лижах.		2	2	2
Елементи веслувального спорту.	4	2		
Туристичний похід.	5	2	2	4
Вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів, в парах, трійках і т.д., кругові рухи з м'ячем у руках та ін.	5	2	4	
Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень – кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	4	4	2	
Вправи зі штангою /легкою/: жим штанги – з положення стоячи, лежачи, сидячи: опускання штанги за голову з положення стоячи з положення стоячи у нахилі, штанга в опущених руках – підтягування штанги до грудей з положення лежачи на гімнастичній лаві чи маті – перенесення штанги прямими руками з голови до стегон.	4	2 2	4	2
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба: стоячи спиною один до одного з захватом під руки – почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	5	4	4	2
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду – рухи прямими ногами вгору – вниз.	5	4		
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: Упор лежачи – згинання-розгинання тулуба.	5	4	4	2
Упор лежачи – згинаючи руки, підняти пряму ногу назад – вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в вихідне положення.	5	4	4	2
Упор лежачи – поштовхом ніг перейти в упор присівши /ноги між руками/; руки між ногами; ноги збоку рук/	5	4	4	2
Упор лежачи боком на одній руці – поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці	5	4	4	2
Упор лежачи ззаду, ноги на лаві – прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	5	4		4

Упор лежачи на гімнастичній лаві – згинання-розгинання рук	5	4	4	2
Упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.	5	4	4	2
Вправи для розвитку м'язів ніг: присідання на двох ногах, на одній нозі, на носках, на повній ступні, різко подавши таз вперед – в момент підйому “хвилі”, утримуючи партнера за руки	4	2	2	4/6
стрибки в довжину з місця, з розбігу, у висоту двома ногами разом, зі скакалкою, потрійні, п'ятірні, на носках, через гімнастичну лаву, вгору по сходах, на одній нозі чи двох ногах та ін.	4	2	2	4/6
ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з “випадами”.	4	2	2	4/6
Спеціальна фізична підготовка: Утримання зброї в робочому положенні (10 секунд) постріл, (6 серій по 10 пострілів).	4	5	4	5
Утримання зброї в робочому положенні, в прицілюванні.	4	5/4	4	2
Імітація витягу пострілу.		5/4	4	5
Утримання лазерного прицілу в полі мішені на дистанцію 10 м. (на час).	4	5/4		4/6
Імітація пострілу на електронно-оптичному тренажері.		5/4	4	
Утримання зброї на час (кількість разів).	4	5/4	4	4/6
Стрільба на різні дистанції.			4	
Технічна підготовка:				
Стрільба по точкам розташованих вертикально на дистанція 10 м.	5	4	5	4
Стрільба по мішені на дистанції 10 м.	4	4	5	4
Стрільба на дистанції 50 м., по точкам.	4	4	2	2
Стрільба з закритої, відкритої та звичайної стійки на дистанції 10 м.	4	4		
Стрільба на винос на дистанції 50 м. по мішені.	4	2	5	4
Стрільба на дистанції 50 м. по мішені.		4	5	4
Контрольна стрільба на дистанції 10 м.	4	2	5	4/6
Стрільба з виходом на вогневий рубіж по мішені на дистанції 10 м.	4	4	4	
Контрольна стрільба на дистанції 10 м. обмеженим часом.	4	2	5	4/6
Командна стрільба на дистанції 10 м.	4	3	4	4
Контрольна стрільба на дистанції 50 м. – чоловіки, 50 м. – жінки.			2	2
Стрільба на дистанції 10 м. через “вікно” (вправа для перевірки постави).	4	4	4	2
Стрільба закритими очима на дистанції 10 м. по точкам.	4	2	5	4
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. по мішені.			5	4
Стрільба на дистанції 10 м., заплющеними очима по точці.	4	2	5	4
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. на результат.	4	4	5	4

Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.	4	2	4	4
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.	4	5	4	4
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 10 м.	4	5/4	4	4
Командна стрільба на дистанції 50 м.	4	4	2	2
Контрольна стрільба чоловіки – 50 м., жінки – 50 м.	4	4	2	2
Контрольна стрільба на дистанції 50 м.	4	4	2	
Індивідуальні спаринги по коловій системі по 10 пострілів на дистанції 50 м.		5	2	2
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 50 м.	4	5	2	2
Стрільба з виходом на вогневий рубіж на дистанції 50 м. (відпрацювання елементів командної стрільби).	4	5	2	
Стрільба з закритої, відкритої та нормальної стійки на дистанції 50 м.	4	5	2	4
Стрільба з перевіркою прицілювання.	4	5	5	4/6
Разом:	198	186/180	174	126/144

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		1	2	3	4
1	Модель спеціаліста зі стрілецьких видів спорту.	4	4	4	4
2	Значення стрілецького спорту в житті суспільства.	2	2		2
3	Моделі спортивного обладнання та спортивних споруд.	4		4	4
4	Програма змагань зі стрілецьких видів спорту на Олімпійських іграх.	4		4	4
5	Змагання на яких виборюються ліцензії, назва і коли вони відбуваються.	2			4
6	Поява стрілецької зброї на Землі.	6			4
7	Поняття термін, вимоги до термінів.	4	4	4	4
8	Роль стрілецької зброї в стародавньому суспільстві.	4			
9	Типи стародавньої стрілецької зброї.	4	2		
10	Розвиток стрілецької зброї в середньовічних державах Європи, Русі та ін..	6			

11	В які Олімпійські ігри були включені стрілецькі види спорту.	4	4/2		
12	Де і коли були створені міжнародні федерації зі стрілецьких видів спорту.		4	4	4
13	Де і в якій країні відбувся перший чемпіонат світу зі стрілецьких видів спорту.	4	4/2		
14	Коли були створені перші секції зі стрілецьких видів спорту.	6	4		
15	Перші великі здобутки Українських спортсменів на Всесоюзних та міжнародних змаганнях.	4	4/2		
16	Здобутки Українських стрільців на Олімпійських іграх	4		4/2	
17	Вимоги до сучасних обладнання та їх класифікація.	4	4	6	
18	Що таке боєприпаси і для чого вони потрібні.	4	4	4/2	
19	Історія розвитку стрілецьких видів спорту.	6		4/2	
20	Тактична підготовка в стрілецьких видах спорту.		4	8	
21	Технічна підготовка в стрілецьких видах спорту.	4	4	6	2
22	Вікові особливості навчання стрілецьких видах спорту. Особливості підготовки стрільців.	4	4	7/2	
23	Різновиди змагань в стрілецьких видах спорту.	4	4	6	
24	Провідні спортсмени в Україні.	4		4	
25	Психологічна підготовка в стрілецьких видах спорту.	4	4/2	8/2	
26	Сучасна теорія розвитку стрілецьких видів спорту.	4		6/2	
	Разом	96	60/52	83/68	102/78

Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки.
- Самостійні роботи.
- Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця в обраному виді спорту.
- Реферати.
- Конспект тренування.
- План навчально-тренувальних заходів збору/план.

6. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:
 - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
 - виконання практичних завдань протягом семестру;
 - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни.
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка матеріалів самопідготовки.
3. Виконання завдань практичних занять.

Підсумкового контролю: I-VI семестр – залік, VIII семестр – іспит.

I курс

Залікові вимоги ТіМОВС

1. Предмет теорія і методика стрільби кульової.
2. Модель спеціаліста зі стрільби кульової.
3. Значення стрілецького спорту в житті суспільства.
4. Сучасна теорія розвитку стрільби кульової.
5. Моделі спортивної зброї.
6. Національна федерація по стрільбі кульовій.
7. Які є види стрільби що входять до програми Олімпійських ігор.
8. Програма змагань з стрільби кульової на Олімпійських іграх.
9. На якій дистанції проводяться змагання по стрільбі кульовій в приміщенні.
10. Система проведення змагань в стрільбі кульовій.
11. Змагання на яких виборюються ліцензії, назва і коли вони відбуваються.
12. Поняття термін, вимоги до термінів.
13. Поява стрільби кульової на Землі.
14. Роль стрільби в стародавньому суспільстві.
15. Типи стародавніх зброї металеві.
16. Розвиток стрільби кульової в середньовічних державах Європи, Русі та ін..

17. Стрілецькі ігри та забави в різних країнах світу.
18. В які Олімпійські ігри була внесена стрільба кульова.
19. Де і коли була створена міжнародна федерація з стрільби кульової.
20. Де і в якій країні відбувся перший чемпіонат світу зі стрільби кульової.
21. Де і коли приймається рішення про зміну правил і регламенту проведення змагань по стрільбі кульовій.
22. Коли були створені перші секції зі стрільби кульової.
23. Перші великі здобутки Українських спортсменів на міжнародних змаганнях.
24. Які здобутки Українських стрільців на Олімпійських іграх.
25. Вимоги до сучасної зброї та їх класифікація.
26. Що таке стабілізатори для чого вони потрібні.
27. Від чого залежить підбір зброї.
28. Яким чином підбираються боєприпаси.
29. Що таке підгонка, для чого вона потрібна.

ЗАЛКОВІ ВИМОГИ СПВ

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь у суддівстві трьох змагань і отримання звання – суддя з спорту – 15 балів.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
 - на оцінку «3» + 5 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку «4» + 10 очок;
 - на оцінку «5» + 20 очок.
5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.
6. Здача нормативів ЗФП і СФП – 20 балів.

II курс ТіМОВС

30. Техніка виконання влучного пострілу в кульовій стрільбі.
31. Модель спеціаліста зі стрільби кульової.
32. Розминка у стрільбі кульовій.
33. Прикладна балістика в стрільбі кульовій.
34. Правила змагань в стрільбі кульовій.
35. Національна федерація по стрільбі кульовій.
36. Суддівство та організація змагань зі стрільби кульової.
37. Програма змагань з стрільби кульової на Олімпійських іграх.
38. Що таке ЗФП, і для чого воно призначене.
39. Що таке СФП, і для чого воно призначене.
40. Змагання, як складова контролю ефективності підготовки спортсменів.
41. Поняття термін, вимоги до термінів.
42. Інтегральна підготовка стрільців, її значення.
43. Роль техніки і тактики у підготовці стрільців.
44. Типи стійок для стрільби.

45. Еволюція розвитку правил змагань.
46. Стрілецькі, як особистість.
47. Коли і як були внесені зміни до правил виконання фінальних серій.
48. Різновид суддів, їхня роль в проведенні змагань.
49. Де і в якій країні відбувся перший чемпіонат світу зі стрільби кульової.
50. Де і коли приймається рішення про зміну правил і регламенту проведення змагань по стрільбі кульовій.
51. Документи, що регламентують проведення змагань різного рівня.
52. Взаємодія тренер-спортсмен.
53. Критерії оцінювання роботи тренера.
54. Єдина спортивна класифікація України.
55. Що таке стійкість, її роль та розвиток.
56. Від чого залежить ефективність навчання спортсменів стрільців.
57. Що таке балістичні особливості зброї.
58. Як правильно підібрати матеріально-технічне забезпечення для стрільця.

СПВ

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь в якості судді в суддівстві чотирьох змагань – 15 балів.
3. Участь у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
 - на оцінку «3» + 10 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку «4» + 15 очок;
 - на оцінку «5» + 20 очок.
5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.
6. Здача нормативів ЗФП і СФП – 20 балів.

III курс ТiМОВС

59. Тактика виконання влучного пострілу в кульовій стрільбі.
60. Модель тактичних взаємодій.
61. Відновлення у стрільбі кульовій.
62. Методи профілактики професійних захворювань.
63. Спортивні споруди для стрільби, види, призначення.
64. Обладнання для проведення навчально-тренувальних занять та змагань.
65. Фізична підготовка, її роль та значення.
66. Співвідношення ЗФП відповідно до різних етапів багаторічної підготовки.
67. Психічна підготовка, її роль та призначення.
68. Що таке психічна підготовка, психічне розвантаження.
69. Психічні особливості розвитку спортсменів.
70. Діяльність ДЮСШ, СДЮШОР.
71. Спортивні заходи, особливості їх організації та проведення.
72. Нормативно-правові документи в ДЮСШ, СДЮШОР.
73. Правила техніки безпеки під час проведення спортивних масових заходів.

74. Фізіологія в кульовій стрільбі.
75. Аналіз рухової діяльності в кульовій стрільбі.
76. Види відновлення.
77. Класифікація засобів відновлення.
78. Гігієна стрільця.
79. Харчування стрільців в залежності під час тренувань та змагань.
80. Засоби та методи профілактики професійних захворювань.
81. Розвиток морально-вольових якостей засобами фізичних навантажень.
82. Розвиток фізичних якостей у стрільців.
83. Тактична взаємодія системи стрілець-зброя-мішень.
84. Що таке систематичність в кульовій стрільбі.
85. Від чого залежить ефективність навчання спортсменів стрільців.
86. Психічна стійкість стрільців, методи виховання.
87. Особливості тактичного виконання стрілецьких вправ.

СПВ

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь в якості судді в суддівстві чотирьох змагань – 15 балів.
3. Участь у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
 - на оцінку «3» + 10 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку «4» + 15 очок;
 - на оцінку «5» + 20 очок.
5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.
6. Здача нормативів ЗФП і СФП – 20 балів.

IV курс ТіМОВС

88. Методи і засоби підготовки спортсменів.
89. Особливості підготовки спортсменів в залежності від віку.
90. Побудова навчально-тренувальних занять.
91. Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки.
92. Особливості техніко-тактичних взаємодій у стрільбі.
93. Організація і проведення навчально-тренувальних занять.
94. Підвідні вправи та їх значення в підготовці стрільців.
95. Побудова тренувального циклу для стрільців.
96. Контроль в стрільбі.
97. Види контролю, та його значення.
98. Засоби контролю.
99. Науково-дослідницька робота.
100. Спеціальні методи виконання наукових робіт.
101. Особливості використання засобів стрільби в ході занять кульовою стрільбою.
102. Особливості дозування фізичного і психологічного навантаження.

103. Організація оздоровчо-рекреаційних змагань з використанням кульової стрільби.
104. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з неповносправними.
105. Підготовка стрільців з особливими потребами.
106. Особливості техніки виконання влучного пострілу зі спортсменами з особливими потребами.
107. Використання спеціальних методів та засобів для підготовки стрільців з особливими потребами.
108. Тактична підготовка, як засіб вдосконалення майстерності стрільців.
109. Засоби та методи підвищення майстерності стрільців.
110. Засоби та методи вдосконалення технічної підготовленості.
111. Рекомендації по вдосконаленню навчально-тренувальних занять стрільців.
112. Тактична взаємодія системи стрілець-зброя-мішень.
113. Що таке систематичність в кульовій стрільбі.
114. Від чого залежить ефективність навчання спортсменів стрільців.
115. Психічна стійкість стрільців, методи виховання.
116. Особливості тактичного виконання стрілецьких вправ.

СПВ

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь в якості судді в суддівстві чотирьох змагань – 15 балів.
3. Участь у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
 - на оцінку «3» + 10 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку «4» + 15 очок;
 - на оцінку «5» + 20 очок.
5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.
6. Здача нормативів ЗФП і СФП – 20 балів.

8.Розподіл балів, які отримують студенти

I курс для заліку (денна форма навчання) TiMBOC

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота										Сума	Підсумковий тест (залік)
	Змістовий модуль №1											
	T1	T2	T3	T4			T5	T6	T7	T8		
Опитування на занятті	5	5	5	5			5	5	5	5	40	
Матеріали				10						10	20	

самопідготовки (реферат)												100
Виконання завдань самостійної роботи	5	5	5	5			5	5	5	5	40	
Разом	3	3	3	8	8	3	3	3	8	8	100	

СПВ

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота								Сума	Підсумко- вий тест (залік)	
	Змістовий модуль № 2										
	1		2		1		2				
Участь у всіх загально університетських СМЗ,		5			5			5	5	20	100
Участь у суддівстві		5			5			5	5	20	
Участь у змаганнях		5			5			5	5	20	
Покращення спортивного результату за рік		5			5			5	5	20	
Ведення щоденника тренування		5			5			5	5	20	
Здача нормативів ЗФП і СВП		5			5			5	5	20	
Разом										100	

II курс для заліку (денна форма навчання) **TiMBOC**

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота										Сума	Підсумковий тест (залік)
	Змістовий модуль №1											
	T1	T2	T3	T4			T5	T6	T7	T8		
Опитування на занятті	5	5	5				5	5	5		30	100
Матеріали самопідготовки			10						10		20	
Виконання завдань самостійної роботи	10	5	10				10	5	10		50	
Разом	3	3	3	8	8	3	3	3	8	8	50	

СПВ

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота										Сума	Підсумковий тест (залік)
	Змістовий модуль № 2											
	1		2		1		2					
Участь у всіх загальноуніверситетських СМЗ,		5			5			5		5	20	100
Участь у суддівстві		5			5			5		5	20	
Участь у змаганнях		5			5			5		5	20	
Покращення спортивного результату за рік		5			5			5		5	20	
Ведення щоденника тренування		5			5			5		5	20	

Здача нормативів ЗФП і СВП		5			5			5		5	20	
Разом											100	

III курс для заліку (денна форма навчання) TiMBOC

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота										Сума	Підсумко- вий тест (залік)
	Змістовий модуль №1											
	T1	T2	T3	T4			T5	T6	T7	T8		
Опитування на занятті	5	5	5	5			5	5	5	5	40	100
Матеріали самопідготовки (реферат)				10						10	20	
Виконання завдань самостійної роботи	5	5	5	5			5	5	5	5	40	
Разом	3	3	3	8	8	3	3	3	8	8	100	

СПВ

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота								Сума	Підсумко- вий тест (залік)	
	Змістовий модуль № 2										
	1				2						
Участь у всіх загально університетських СМЗ,		5			5			5	5	20	100
Участь у суддівстві		5			5			5	5	20	
Участь у змаганнях		5			5			5	5	20	

Покращення спортивного результату за рік		5			5			5		5	20	
Ведення щоденника тренування		5			5			5		5	20	
Здача нормативів ЗФП і СВП		5			5			5		5	20	
Разом											100	

IV курс для іспиту (денна форма навчання) ТiМВОС та СПВ

Вид роботи											Сума	Підсумковий тест (іспит)
Залік											50	50
Відповідь на перше запитання											20	50
Відповідь на друге запитання											15	
Відповідь на третє запитання											15	
Разом											50	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS для ТiМОВС та СПВ

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	не зараховано з

		можливістю повторного складання	можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Рекомендована література

Основна:

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.В. Результативність висококваліфікованих стрільців з лука у контрольних вправах із ускладненими умовами виконання / Антонов С. В., Пітин М. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 8–10.
3. Антонов С. В. Спрямований розвиток координаційних здатностей при удосконаленні технічної підготовленості стрільців із лука: перспективи та напрями досліджень / С. В. Антонов, Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2010. – С. 38.
4. Антонов С. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука / Сергій Антонов, Анна Бабяк, Мар'ян Пітин // Молода спортивна наук України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 6–10.
5. 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.
6. Антонов С. В. Характеристики техніки пострілу стрільців з лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / С. В. Антонов // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2012. – Вип. 102, т. 2. – С. 115–119.
7. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 306 с.
8. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : монографія / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.
9. Виноградський Б. А. Перспективи розвитку біомеханіки спорту у світлі ідей професора Лапутіна А.М. / Виноградський Б.А., Лопатьєв А.О. //

- Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2008. – Вип. 54. – С. 29–33.
10. Виноградський Б. Анализ состояния и перспективы развития стрельбы из лука в мире с учетом результатов XXVIII Олимпийских Игр в Афинах / Б. Виноградский // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 60–68.
 11. 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.
 12. 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.
 13. Виноградський Б. А. Моделювання параметрів специфічних координатних якостей лучників / Виноградський Б. А. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 66–71.
 14. 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.
 15. Виноградський Б. А. Моделювання середовища зовнішніх умов як засіб вдосконалення спортивної майстерності лучників високої кваліфікації / Виноградський Б. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 6. – С. 9–17.
 16. 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.
 17. 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.
 18. Виноградський Б. А. Теоретико-методичні аспекти контролю та аналізу кінематичних параметрів системи "лучник–лук" // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 301–305.
 19. Демічковський А. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки / Андрій Демічковський, Анатолій Лопатьєв, Мар'ян Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 41–44.
 20. Демічковський А. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки / Андрій Демічковський //

- Теорія та методика фізичного виховання. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 186–192.
21. Демічковський А. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці спортсменів із кульової стрільби / Андрій Демічковський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 54–58.
 22. Демічковський А. Проблеми тактичної підготовки / Андрій Демічковський, Анатолій Лопатьєв, Мар'ян Пітин // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 45 – 48.
 23. Власов А. П. Інформаційне забезпечення тренувального процесу висококваліфікованих стрільців з лука / Власов А. П., Івашко М. В., Свістельник І. Р. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. –Т. 17, № 1. – С. 42–47.
 24. Козяр М. М. Основи влучної стрільби : навч. посіб. / Козяр М. М., Виноградський Б. А., Ковальчук А М. – Львів, 2008. – 108 с.
 25. Лопатьєв А. О Возможных подходах при моделировании сложных систем в стрелковых видах спорта / Лопатьєв А. Дзюбачик Н., Виноградский Б. // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С.101–107.
 26. Лопатьєв А. О. [Моделювання як методологія пізнання](#) / Лопатьєв А. О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 4–10.
 27. Лопатьєв А. О. Особливості моделювання біомеханічних та біологічних систем / Лопатьєв А. О., Власов А. П., Демічковський А. П. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – Т. 17, № 2. – С. 79–85.
 28. Лопатьєв А. Основи теорії систем у спортивній науці / Анатолій Лопатьєв, Андрій Демічковський, Мар'ян Пітин // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 4–6.
 29. Лопатьєв А. Основні визначення і положення системного підходу, математичного моделювання та інформаційних технологій спортивної науки / Лопатьєв А., Пітин М., Демічковський А. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – Т. 17, № 3. – С. 117–125.
 30. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
 31. Підходи до аналізу числових рядів / Ярослав П'янило, Анатолій Лопатьєв, Галина П'янило, Андрій Власов // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2017. – С. 47–52.
 32. Приступа Є. Н. Пристрій для оцінки рухової активності людини / Приступа Є. Н., Виноградський Б. А., Ріпак І. М. // Наука і підприємництво. Теорія і практика перебудови економіки : зб. наук. пр. / за ред. В. І. Хомякова. – Вінниця ; Мукачево : ЧІТІ, 2001. – Спец. вип. – С. 268–272.
 33. Пятков В. Т. Теорія і методика стрілецького спорту / Пятков В. Т. – Львів : Інтеллект-Захід, 1999. – 288 с.

34. Діагностика координаційних компонентів цілеспрямованих рухів руки людини / Бретз К., Виноградський Б., Лопатьєв А. [та ін.] // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 6. – С. 8–11.
35. Моделирование системы стрелок – оружие – мишень с учетом действия нагрузок / Лопатьев А. А., Дзюбачик Н. И., Виноградский Б. А., Карасев В. О. // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 147–158.
36. 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.ун-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.

Допоміжна:

1. Богіно В. Г. Багатофакторний аналіз результатів стрільби у мішень / В. Г. Богіно, Б. А. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2002. – № 21. – С. 26–35.
2. Варіанти класифікації факторів збурення в кульовій стрільбі / Анатолій Лопатьєв, Богдан Виноградський, Андрій Демічковський, Сергій Смільнянин // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 86–89.
3. Грибовський Р. Методика удосконалення технічної підготовки спортсменів у стендовій стрільбі / Р. Грибовський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. праць]. – Київ, 2016. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), – Вип. 4 (74). – С. 14–18.
4. Грибовський Р. Проблема вдосконалення технічної підготовки спортсменів у стендовій стрільбі з використанням імітаційних вправ / Ростислав Грибовський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 60–64.
5. Грибовський Р. Шляхи удосконалення технічної підготовки у стендовій стрільбі / Ростислав Грибовський // 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. 54–58.
6. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
7. Музика Ф. [Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій](#) / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.

8. Енергетичні та інформаційні аспекти аналізу рухових дій людини у стрілецьких видах спорту / Лопатьєв А. О., Власов А. П., Трач В. М., Івашко М. В., Демічковський А. П. // Електроніка та інформаційні технології : зб. матеріалів IV наук.-практ. конф. – Львів, 2012. – С. 123–125.
9. Порівняльний аналіз змагальної діяльності стрільців з малокаліберної гвинтівки на VI Всесвітніх літніх іграх військовослужбовців / Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Грибовська І. Б., Грибовський Р. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5(87)17. – С. 59–62.
10. Прямі та обернені задачі моделювання руху речовини в об'єктах складної структури / П'янило Я. Д., Лопатьєв А. О., Готра О. З., Трач В. М., П'янило Г. М. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 7. – С. 11 – 15.
11. Рухові дії стрільців та моделювання біологічних систем / Власов А. П., Лопатьєв А. О., Трач В. М., Кароль Бретц // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали VIII Міжнар. наук. конф. – Харків, 2012. – С. 15 – 18.
12. Стан та перспективи розвитку спортивної стрільби у Збройних Силах України за результатами VI Всесвітніх літніх ігор військовослужбовців / Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Грибовська І. Б., Грибовський Р. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91)17. – С. 57–60.
13. Фази обстрілу в стрілецьких видах спорту / Андрій Демічковський, Ростислав Грибовський, Василь Ткачек, Адріан Торський // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2017. – С. 17–21.
14. Функціонування біотехнічної системи в спорті / Анатолій Лопатьєв, Андрій Власов, Андрій Демічковський, Василь Ткачек // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 6 – 9.

Інформаційні ресурси інтернет:

15. Стрелковий портал України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.shooting-ua.com>
16. Федерація стрільби України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.shooting-ukraine.com>
17. Штаб-квартира ISSF [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.issf-sports.org>
18. Польська асоціація спортивної стрільби [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pzss.org.pl>