

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра стрільби та технічних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. Декана факультету ФКіС, професор
_____ М.С. Розторгуй

«_____» «_____» 2024 року

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. Декана факультету ПО, доцент
_____ М.В. Островський

«_____» «_____» 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне
вдосконалення»

для студентів IV курсу факультету фізичної культури і спорту та факультету
педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка

спеціальність: 017 – «Фізична культура і спорт», освітня програма: «Фізична
культура і спорт», «Фізична культура різних груп населення» спеціальність:

014 – «Середня освіта», освітня програма: «Середня освіта (Фізична
культура)»

перший бакалаврський рівень

Львів,
2024–2025 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» (стрілецькі види спорту) для студентів IV курсу факультету фізичної культури і спорту та факультету педагогічної освіти, галузі знань 01 – «Освіта/Педагогіка», спеціальностей: 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма: «Фізична культура і спорт», «Фізична культура різних груп населення», а також спеціальності 014 – «Середня освіта», освітня програма: «Середня освіта (Фізична культура)».

“20” серпня, 2024 року – ____ стор.

Розробники:

1. Богдан Анатолійович Виноградський, доктор наук фізичного виховання і спорту, професор.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол № 1_ від “20” серпня 2024 року

Завідувач кафедри, доктор наук фізичного виховання і спорту,

“20” серпня 2024 року _____ професор Богдан Виноградський

© Виноградський Б.А., 2024 рік

©ЛДУФК ім. І. Боберського, 2024 рік

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
Кількість кредитів: IV курс – 9 (денна)	Галузь знань: 01 - Освіта/Педагогіка	денна форма навчання
Модулів – 2	Спеціальності: 017 – «Фізична культура і спорт»; 014 – «Середня освіта», предметна спеціалізація: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура) »	Рік підготовки: 1-4
Змістових модулів – 2		Семестр VII-VIII
Загальна кількість годин: IV курс – 270 (денна)		Лекції 10 год.
		Практичні, семінарські 32 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 0,5		Освітньо-кваліфікаційний рівень: “бакалавр”
	Вид контролю: VII-VIII семестр – іспит.	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи для денної форми навчання становить IV курс – 160/110, (ПО – 194/76)

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 спортивно-педагогічне вдосконалення» (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, WA(FITA), ФСПУ, UPIM, ФВСУ) результати участі спортсменів України в Олімпійських Іграх.

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 під час стрільби на різних дистанціях, на різних вправах 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.

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, статті, 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 стрілецьких видах спорту.
3. Удосконалення технічної майстерності в підготовки в стрілецьких видах спорту.
4. Удосконалення тактичної майстерності підготовки в стрілецьких видах спорту.
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	Методика тренування початківців				1	1
2	Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців				1	1
3	Періодизація та побудова тренувального процесу стрільців				1	1
4	Контроль в стрільбі				1	1
Модуль 2 ТІМОВС						
5	Особливості оформлення дослідницьких студентських робіт				2	2
6	Оздоровчо-рекреаційний потенціал занять стрільбою				1	1
7	Особливості занять стрільбою з неповносправними				2	2
8	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
2.	Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки в стрільбі.				28	28
3.	Удосконалення технічної майстерності в стрільбі кульовій.				20/30	20/30
4.	Удосконалення тактичної майстерності в стрільбі.				20	20
5.	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.				6	6
6.	Методика ведення щоденників з СПВ.				10	10
7.	Участь в змаганнях.				10	10

8.	Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу багаторічної підготовки.				20	20
9.	Інструкторська та суддівська практика.				4	4
10.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.				11	11
ВСЬОГО ГОДИН		лекційні заняття			10	10
		практичні заняття			32	32
		самостійна робота			160/110	194/76
		всього			270	270

Теми семінарських занять (модуль 1-2)

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

16	Психологічна підготовка стрільців				
17	Тактична підготовка стрільців				2
18	Організація роботи ДЮСШ, СДЮШОР зі стрілецьких видів спорту				
19	Фізіологічні основи становлення спортивної майстерності				2
20	Відновлення спортсменів у стрілецьких видах спорту				2
21	Профілактика професійних захворювань стрільців і реабілітація після них				2
	Разом				32/38

Теми практичних занять (модуль 2)

Практичні заняття	Роки навчання			
				4
Загальна фізична підготовка:				
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/				4/6
Кросовий біг.				2
Ходьба та біг на лижах.				2
Елементи веслувального спорту.				
Туристичний похід.				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.				
Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень – кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.				
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.				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 сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду – рухи прямими ногами вгору – вниз.				2
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: Упор лежачи – згинання-розгинання тулуба.				2
Упор лежачи – згинаючи руки, підняти пряму ногу назад – вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в вихідне положення.				2
Упор лежачи – поштовхом ніг перейти в упор присівши /ноги між руками;/ руки між ногами; ноги збоку рук/				2

Упор лежачи боком на одній руці – поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці				2
Упор лежачи ззаду, ноги на лаві – прогнутися, піднімаючи таз якнайвище				4
Упор лежачи на гімнастичній лаві – згинання-розгинання рук				2
Упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.				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				4/6
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.				4/6
ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з “випадами”.				4/6
Спеціальна фізична підготовка: Утримання зброї в робочому положенні (10 секунд) постріл, (6 серій по 10 пострілів).				5
Утримання зброї в робочому положенні, в прицілюванні.				2
Імітація витягу пострілу.				5
Утримання лазерного прицілу в полі мішені на дистанцію 10 м. (на час).				4/6
Імітація пострілу на електронно-оптичному тренажері.				
Утримання зброї на час (кількість разів).				4/6
Стрільба на різні дистанції.				
Технічна підготовка:				
Стрільба по точкам розташованих вертикально на дистанція 10 м.				4
Стрільба по мішені на дистанції 10 м.				4
Стрільба на дистанції 50 м., по точкам.				2
Стрільба з закритої, відкритої та звичайної стійки на дистанції 10 м.				
Стрільба на винос на дистанції 50 м. по мішені.				4
Стрільба на дистанції 50 м. по мішені.				4
Контрольна стрільба на дистанції 10 м.				4/6
Стрільба з виходом на вогневий рубіж по мішені на дистанції 10 м.				
Контрольна стрільба на дистанції 10 м. обмеженим часом.				4/6
Командна стрільба на дистанції 10 м.				4
Контрольна стрільба на дистанції 50 м. – чоловіки, 50 м. – жінки.				2
Стрільба на дистанції 10 м. через “вікно” (вправа для перевірки постави).				2
Стрільба закритими очима на дистанції 10 м. по точкам.				4
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. по мішені.				4
Стрільба на дистанції 10 м., заплющеними очима по точці.				4

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

7. Самостійна робота

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

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

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА ГРАФІКОМ СПРИЯННЯ

Мінімальні теоретичні змістові вимоги

1. Засвоїти методикау підготовки початківців у стрілецькому спорті.
2. Знати засоби і методи удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців.
3. Характеризувати періодизацію та побудову тренувального процесу стрільців.
4. Уміти та організувати педагогічний та інструментальний контроль у спортивній стрільбі.
5. Знати особливості виконання та оформлення дослідницьких студентських робіт.
6. Застосовувати можливості оздоровчо-рекреаційного потенціалу занять стрільбою.
7. Знати та вміти організувати заняття стрільбою з неповносправними.

Форма та засоби навчання та контролю

- 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: VIII семестр – іспит.

IV курс ТІМОВС

1. Методи і засоби підготовки спортсменів.
2. Особливості підготовки спортсменів в залежності від віку.
3. Побудова навчально-тренувальних занять.
4. Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки.
5. Особливості техніко-тактичних взаємодій у стрільбі.
6. Організація і проведення навчально-тренувальних занять.
7. Підвідні вправи та їх значення в підготовці стрільців.
8. Побудова тренувального циклу для стрільців.
9. Контроль в стрільбі. Види контролю, та його значення.
10. Засоби контролю.
11. Науково-дослідницька робота.
12. Спеціальні методи виконання наукових робіт.
13. Особливості використання засобів стрільби в ході занять кульовою стрільбою.
14. Особливості дозування фізичного і психологічного навантаження.
15. Організація оздоровчо-рекреаційних змагань з використанням кульової стрільби.
16. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з неповносправними.
17. Підготовка стрільців з особливими потребами.
18. Особливості техніки виконання влучного пострілу зі спортсменами з особливими потребами.

19. Використання спеціальних методів та засобів для підготовки стрільців з особливими потребами.
20. Тактична підготовка, як засіб вдосконалення майстерності стрільців.
21. Засоби та методи підвищення майстерності стрільців.
22. Засоби та методи вдосконалення технічної підготовленості.
23. Рекомендації по вдосконаленню навчально-тренувальних занять стрільців.
24. Тактична взаємодія системи стрілець-зброя-мішень.
25. Що таке систематичність в кульовій стрільбі.
26. Від чого залежить ефективність навчання спортсменів стрільців.
27. Психічна стійкість стрільців, методи виховання.
28. 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.

Розподіл балів, які отримують студенти IV курсу для іспиту (денна форма навчання) ТІМОВС

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 ТІМОВС 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		
61-67	E	задовільно	
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

Рекомендована література

Базова

1. Антонов С. В. Характеристики техніки пострілу стрільців з лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / С. В. Антонов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2012. – Випуск. 102 т. 2. – С. 115-119.
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: наук. журнал. – Харків: ХОВНОКУ - ХДАДМ, 2011. – № 9. – С. 8-10. ISSN 1818-9172.
3. Біоімпедансний аналіз складу тіла стрільців з лука високої кваліфікації / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Богдан Виноградський // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук. конф. (19–23 верес. 2023 р.). – Львів ; Берегово : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – С. 38–42.
4. Біомеханіка спорту : підручник / Рибак О. Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. – 268 с.
5. Виноградський Б. А. Анализ состояния и перспективы развития стрельбы из лука в мире с учетом результатов XXVIII Олимпийских Игр в Афинах / Б. Виноградський // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 60–68.
6. 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. – К., 1997. – 24 с.
7. 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. – Х., 2002. – № 2. – С. 6–13.

8. Виноградський Б. А. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників / Виноградський Б. А. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 66–71.

9. 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. – Х., 2004. – № 6. – С. 9–17.

10. Виноградський Б. Еволюція техніки спортивної стрільби з лука у ХХ столітті / Богдан Виноградський, Олександр Калиніченко // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук. конф. (19–23 верес. 2023 р.). – Львів ; Берегово : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – С. 144–147.

11. 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.

12. 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.

13. Виноградський Б. Особливості проведення чемпіонатів світу серед студентів зі стрільби кульової / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський, Василь Ткачек // Молода спортивна наука України : зб. тез. доп. / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2020. – Вип. 24, т. 1. – С. 11–12.

14. Виноградський Б. Особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на довгі дистанції / Богдан Виноградський, Олексій Шило // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – Вип. 27, т. 1. – С. 6–7.

- 15.** Виноградський Б. Спортивне лучництво: еволюція матеріальної частини упродовж ХХ століття / Богдан Виноградський, Олександр Калиніченко // Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка. – 2023. – Т. 176, № 20. – С. 90–97. DOI: 10.58407/visnik.232013
- 16.** Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. – 168 с.
- 17.** Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Ростислав Грибовський. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 84 с.
- 18.** Виноградський Б. Традиційна стрільба з лука як специфічна форма рухової активності японців / Богдан Виноградський, Михайло Островський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2022. – № 4(60). – С. 3–10. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-03-10> (фах. вид., Index Copernicus)
- 19.** Власов А.П., Лопатьєв А.О., Виноградський Б.А., Демічковський А.П. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів: 2010 . с. 561-565.
- 20.** Вовканич Л. Особливості змін показників центральної гемодинаміки лучників високої кваліфікації під час імітації змагальної вправи / Вовканич Любомир, Бергтраум Дзвенислава, Виноградський Богдан // Modern research in world science : The 12th International scientific and practical conference (February 26-28). – Lviv, 2023. – P. 79–82.
- 21.** Демічковський А. П. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки. Теорія та методика фізичного виховання. □Харків: 2019. Науково-методичний журнал, том 19, №4, с.186-192.
- 22.** Дисперсійний аналіз екскреції катехоламінів у лучників після застосування методики психорегулятивного тренування / Богдан Виноградський, Марія Сибіль, Марта Бура, Анастасія Гузенко, Ірина Гузенко // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. матеріалів

XVIII Міжнар. наук. конф. (19–23 верес. 2023 р.). – Львів ; Берегово : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – С. 100–103.

23. Допоміжні методичні засоби удосконалення підготовки стрільців на довгі дистанції / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський, Олексій Шило, Володимир Савран // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – Вип. 26, т. 1. – С. 11–12.

24. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – 172 с. ISBN 978-617-7336-88-3

25. Островський М. Змагальна діяльність у японській традиційній стрільбі з лука кюдо / Островський М. В., Виноградський Б. А. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2023. – Вип. 7(167). – С. 139–145. (*фах. вид., IndexCopernicus*)

26. Островський М. Кюдодзьо. Місця для практикування кюдо / Михайло Островський, Богдан Виноградський // *Physical Culture and Sport : Scientific Perspective*. – 2023. – N 3. – С. 57–64. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.7>

27. Приступа Є. Н. Військовий хортинг у забезпеченні фізичного і морально-етичного виховання особистості / Приступа Євген Никодимович, Виноградський Богдан Анатолійович, Єрмоменко Богдан Анатолійович // *Військовий хортинг України*. – 2021. – Вип. 1. – С. 228–246.

28. Шило О. Порівняльна характеристика класів стрільби на довгі дистанції / Олексій Шило, Богдан Виноградський // *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук. конф. (19-23 верес. 2023 р.). – Львів ; Берегово : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – С. 70–72.

Спеціальна література іноземних авторів:

1. Ahmad Z, Taha Z, Hassan HA, Hisham MA, Johari NH & Kadirgama K. (2013, July). Biomechanics measurements in archery. In *International Conference on Mechanical Engineering Research (ICMER2013)* (Vol. 1, p. 3).

2. Ariffin MS & Rambely AS. (2017, April). Case study: Comparison of upper limb

muscles behavior for skilled and recreational archers using compound bow. In AIP Conference Proceedings (Vol. 1830, No. 1, p. 020053). AIP Publishing.

3. Ariffin MS, Rambely AS & Ariff NM. (2018, April). Wrist muscle activity of khatrah approach in Mameluke technique using traditional bow archery. In AIP Conference Proceedings (Vol. 1940, No. 1, p. 020121). AIP Publishing.

4. Bartlett R, Wheat J & Robins M. (2007). Is movement variability important for sports biomechanists?. *Sports biomechanics*, 6(2), 224-243.

5. Debnath S & Debnath S. (2017). Image based biomechanical case study of an international archer. In *International Conference on Sports Engineering* (pp. 23–25).

6. Ertan H, Kentel B, Tümer ST & Korkusuz F. (2003). Activation patterns in forearm muscles during archery shooting. *Human Movement Science*, 22(1), 37–45.

7. Ertan H, Knicker A, Soylu R & Strüder H. (2011). Individual variation of bowstring release in high level archery: a comparative case study. *Human Movement*, 12(3), 273-276.

8. Ertan H, Soylu AR & Korkusuz F. (2005). Quantification the relationship between FITA scores and EMG skill indexes in archery. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 15(2), 222–227.

9. Hatze H. (1974). The meaning of term: «Biomechanics». *Journal of Biomechanics*, 7,

10. Haywood KM & Lewis C. (1989). *Teaching Archery: Steps to Success*. Champaign IL: Leisure Press.

11. Imsek D, Cerrah AO & Ertan H. (2013). The comparison of balance abilities of recurve, compound and traditional archery: A preliminary study. *Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 7(2), 93–99.

12. Kolayış IE & Ertan H. (2016). Differences in activation patterns of shoulder girdle muscles in recurve archers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 7(1), 25-34.

13. Kristianslund E, Krosshaug T & van den Bogert AJ. (2012). Effect of low pass filtering on joint moments from inverse dynamics: Implications for injury prevention. *Journal of Biomechanics* 45(4), 666-671.

14. Leroyer P, Van Hoecke J & Helal JN. (1993). Biomechanical study of the final pushpull in archery. *Journal of Sports Sciences*, 11(1), 63–69.

15. Mason BR & Pelgrim PP. (1986). Body stability and performance in archery. *Excel*,

3(2), 17-20.

16. Mohamed MN & Azhar AH. (2012). Postural sway and shooting accuracy of skilled recurve archers. *Malaysian Journal of Movement, Health and Exercise*, 1(1), 49–60.

17. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J & Altman DG. (2009). Preferred reporting items for

18. Musa RM, Abdullah MR, Juahir H, Maliki ABHM, Mat-Rasid SM, Kosni NA, ... & Eswaramoorthi V. (2018). A multidimensional analysis of physiological and mechanical variables among archers of different levels of expertise. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 10(1), 18–32.

19. Sien LJ, Ghafar R, Ariffin MA, Mohamed M & Mat Zain MH. (2017). Preliminary study: Comparison of two different methods in recurve archery. *Movement, Health & Exercise*, 6(2), 97–119.

20. Simsek D, Cerrah AO, Ertan H & Tekce MS. (2013). The assessment of postural control mechanisms in three archery disciplines: A preliminary study. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(3), 18–28.

21. Suwarganda E, Razali R, Wilson B & Pharmy A. (2012). Influence of muscle activity on shooting performance in archery: Preliminary findings. In *30th Annual Conference of Biomechanics in Sports* (pp. 319–322). Melbourne.

22. systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Journal of Clinical Epidemiology*, 62(10), 1006-1012.

23. Taha Z, Haque M, Musa RM, Abdullah MR, Maliki ABHM, Mat-Rashid SM, ... & Adnan A. (2017). Analysis of biological and mechanical related performance parameters of Malaysian senior youth archers. *Advances in Human Biology*, 7(3), 137–141.

24. Taha Z, Mat-Jizat JA, Omar SFS & Suwarganda E. (2016). Correlation between archer's hands movement while shooting and its score. *Procedia Engineering*, 147, 145–150.

25. Tinazci C. (2011). Shooting dynamics in archery: A multidimensional analysis from drawing to releasing in male archers. *Procedia Engineering*, 13, 290–296.

26. Zawi K & Muhamad MN. (2013). Postural sway distinguishes shooting accuracy among skilled recurve archers. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(4), 21–28.

27. Zulkifli A, Zahari T, Mohd Hasnun Ariff H, Mohd Azrul H, Nasrul HJ & Kadirgama K. (2014). Biomechanics measurements in archery. *Journal of Mechanical Engineering and Sciences (JMES)*, 6, 762–771.

Допоміжна

1. Анатолій ЛОПАТЬЄВ, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ, Андрій ДЕМІЧКОВСЬКИЙ, Сергій СМІЛЬНЯНИН. Варіанти класифікації факторів збурення в кульовій стрільбі // «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті» – Львів : 2016. XII Міжнародна наукова конференція – с.86-89.

2. 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. – Х. : ХХІІІ, 2002. – № 21. – С. 26–35.

3. Біомеханіка спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / за заг. ред. А. М. Лапутіна. – К. : Олімп. література, 2001. – 320 с.

4. Калиніченко О.М., Лопатьєв А.О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал – Харків: ОВС, 2010. – №2. – С.16-18, 35-42.

5. Огірко І.В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців / І.В. Огірко, М.Ф. Ясінський, Л.М. Ясінська, Т.М. Магмет // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: зб. Наук.-метод. пр. – Л., 2005. – с.40-44.

Інтернет ресурси

<http://www.shooting-ua.com>

<http://www.shooting-ukraine.com>

<http://www.issf-sports.org>

<http://www.pzss.org.pl>