

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, методики та практика обраного виду спорту»**

(стрілецькі види спорту: стрільба кульова, стрільба з лука, стендова  
стрільба)

для студентів I 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, методика та практика обраного виду спорту» (стрілецькі види спорту) для студентів I 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 – 26 стор.

Розробники:

1. Василь Володимирович Ткачек, старший викладач.

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

© Ткачек В.В., 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, методика та практика обраного виду спорту» 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: I курс – 12 (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) »	Нормативна
Змістових модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>
Загальна кількість годин: I курс – 330		1-4
		<b>Семестр</b>
		I-II
		<b>Лекції</b>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 0,5	<b>Практичні, семінарські</b>	
	240	
	<b>Самостійна робота</b>	
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»	90 год
		<b>Вид контролю:</b> I, II семестр – залік

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи для денної форми навчання становить: I курс – 240/90.

**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, методика та практика обраного виду спорту» (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/

## **Програма навчальної дисципліни І курс Т,М та П ОВС**

### **Змістовий модуль 1**

#### **Тема 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ**

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

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

Особливості організації підготовки фахівців у 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: СТРІЛЬБА КУЛЬОВА, 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 використовуються такі види спортивної зброї: пневматична гвинтівка (4,5 мм), малокаліберна гвинтівка (5,6 мм) і пневматичний пістолет (4,5 мм), малокаліберний пістолет (5,6 мм). Спортивна стрільба поділяється: на стрільбу з пістолета, гвинтівки та стрільбу по рухомій мішені. В олімпійську програму зі стрільби кульової входять 5 вправ. З них дві жіночі (МГ-6, ВП-6), і дві чоловічі (МГ-6, ГП-6) та одна спільна (ARMIX). 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 (АРМІХ). За проведення міжнародних змагань з стрілецьких видів спорту відповідають міжнародні федерації з стрілецьких видів спорту (ISSF та WA).

Стрільба стендова – один з підрозділів стрілецького спорту. Змагання проводяться на відкритих стрільбищах. Стрільба ведеться з гладкоствольних 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 вмінні 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 WA 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 WA.

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 «ski 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 СТРІЛЕЦЬКИХ 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 стрілецьких видах спорту: 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 у стрілецьких видах спорту: 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 стрілецьких видах спорту.

### **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.



## **Тема 5. РОЗВИТОК СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В XX СТОЛІТТІ**

Включення стрілецьких видів спорту до програми Олімпійських ігор, види стрілецьких вправ.

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

Перші чемпіонати світу зі стрілецьких видів спорту.

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

Генезис правил та регламентів проведення змагань у стрілецьких видах спорту.

## **Тема 6. ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ**

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

Стрілецькі ігри в середньовічному Львові, діяльність «Стрілецького товариства».

Утворення та діяльність перших секцій зі стрілецьких видів спорту у Львові, їх поширення та розвиток в Україні.

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

Утворення федерацій стрілецьких видів спорту України, виступи українських спортсменів на міжнародній арені самостійною командою, перспективи розвитку стрілецьких видів спорту в Україні.

Аналіз виступів збірної команди України на Олімпійських Іграх.

## **Тема 7. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Матеріальна частина в стрілецьких видах спорту, її вплив на спортивний результат, класифікація спортивного обладнання, виробники обладнання та матеріалів. Стрілецькі види спорту: 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, додаткове обладнання, транспортування зброї.

Різні види зброї, конструкція, особливості роботи, принципи та типи.

## **Тема 8. ПІДБІР І ПІДГОНКА МАТЕРІАЛЬНОЇ ЧАСТИНИ ДЛЯ СТРІЛЬЦІВ У СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ.**

Індивідуальний підбір зброї виходячи з антропометричних та морфо-функціональних даних спортсменів.

Особливості підбору спортивного інвентаря та обладнання в стрілецьких видах спорту: підбір куль, кульок, стріл та патронів за вагою та ін.

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-дистаційного 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.

### **ПРАКТИКА**

#### **Змістовий модуль 1-2:**

1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на практичних заняттях у стрілецьких видах спорту.
2. Удосконалення спеціальної фізичної і психологічної підготовки у стрілецьких видах спорту.
3. Удосконалення технічної майстерності у стрілецьких видах спорту.
4. Удосконалення тактичної майстерності у стрілецьких видах спорту.
5. Індивідуальний план практики, його розділи, методика складання і методика

оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.

6. Методика ведення щоденників з практики.

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

№ з/п	Зміст	Курси				Всього годин
		I	II	III	IV	
<b>Лекційні заняття</b>						
<b>Модуль 1 Т, М та П о/вс</b>						
1	Загальна характеристика стрілецьких видів спорту	2				2
2	Олімпійські види стрільби: кульова стрільба, стендова стрільба, стрільба з лука	2				2
<b>Модуль 2 Т,М та П о/вс</b>						
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

<b>Модуль 1-2 ПРАКТИКА</b>						
<i>Практичні заняття</i>						
1.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з практики.	5				5
2.	Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки у стрілецьких видах спорту.	40				40
3.	Удосконалення технічної майстерності у стрілецьких видах спорту.	50				50
4.	Удосконалення тактичної майстерності у стрілецьких видах спорту.	30				30
5.	Індивідуальний план практики, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.	6				6
6.	Методика ведення щоденників з практики.	10				10
7.	Участь в змаганнях.	20				20
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.	13				13
<b>ВСЬОГО ГОДИН</b>		лекційні заняття	10			10
		практичні заняття	240			240
		самостійна робота	90			90
		всього	330			330

### Теми практичних (аудиторних) 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: стрільба кульова, стрільба стендова, 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	Зародження і розвиток стрілецьких видів спорту в Україні	8			
7	Матеріально-технічне забезпечення спортсменів зі стрілецьких видів спорту	8			
8	Підбір і підгонка матеріальної частини для стрільців зі стрілецьких видів спорту	8			
9	Техніка виконання влучного пострілу в стрілецьких видах спорту				
10	Розминка у стрілецьких видах спорту				
11	Прикладна балістика в стрілецьких видах спорту				
12	Методика навчання стрілецьких видах спорту				
13	Правила змагань в стрілецьких видах спорту				
14	Суддівство та організація змагань зі стрілецьких видів спорту				
15	Спортивні споруди, обладнання для проведення змагань та навчально- тренувальних занять				
16	Фізична підготовка стрільців спортсменів				
17	Психологічна підготовка стрільців				
18	Тактична підготовка стрільців				
19	Організація роботи ДЮСШ, СДЮШОР зі стрілецьких видів спорту				

20	Фізіологічні основи становлення спортивної майстерності				
21	Відновлення спортсменів у стрілецьких видах спорту				
22	Профілактика професійних захворювань стрільців і реабілітація після них				
	<b>Разом</b>	64			

### Теми практичних занять (модуль 2)

Практичні заняття	Роки навчання			
	1			
<b>Загальна фізична підготовка:</b>				
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/	5			
Кросовий біг.	5			
Ходьба та біг на лижах.				
Елементи веслувального спорту.	4			
Туристичний похід.	5			
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			
<b>Вправи з гантелями:</b> 3 різних вихідних положень – кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	4			
<b>Вправи зі штангою /легкою/:</b> 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			
<b>Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба:</b> стоячи спиною один до одного з захватом під руки – почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	5			
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду – рухи	5			

прямими ногами вгору – вниз.				
<b>Вправи для розвитку м'язів плечового пояса:</b> Упор лежачи – згинання-розгинання тулуба.	5			
Упор лежачи – згинаючи руки, підняти пряму ногу назад – вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в вихідне положення.	5			
Упор лежачи – поштовхом ніг перейти в упор присівши / ноги між руками;/ руки між ногами; ноги збоку рук/	5			
Упор лежачи боком на одній руці – поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці	5			
Упор лежачи ззаду, ноги на лаві – прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	5			
Упор лежачи на гімнастичній лаві – згинання-розгинання рук	5			
Упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.	5			
<b>Вправи для розвитку м'язів ніг:</b> 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			
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			
ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з «випадами».	4			
Спеціальна фізична підготовка: Утримання зброї в робочому положенні (10 секунд) постріл, (6 серій по 10 пострілів).	4			
Утримання зброї в робочому положенні, в прицілюванні.	4			
Імітація витягу пострілу.				
Утримання лазерного прицілу в полі мішені на дистанцію	4			

10 м. (на час).				
Імітація пострілу на електронно-оптичному тренажері.				
Утримання зброї на час (кількість разів).	4			
Стрільба на різні дистанції.				
<b>Технічна підготовка:</b>				
Стрільба по точкам розташованих вертикально на дистанція 10 м.	5			
Стрільба по мішені на дистанції 10 м.	4			
Стрільба на дистанції 50 м., по точкам.	4			
Стрільба з закритої, відкритої та звичайної стійки на дистанції 10 м.	4			
Стрільба на винос на дистанції 50 м. по мішені.	4			
Стрільба на дистанції 50 м. по мішені.				
Контрольна стрільба на дистанції 10 м.	4			
Стрільба з виходом на вогневий рубіж по мішені на дистанції 10 м.	4			
Контрольна стрільба на дистанції 10 м. обмеженим часом.	4			
Командна стрільба на дистанції 10 м.	4			
Контрольна стрільба на дистанції 50 м. – чоловіки, 50 м. – жінки.				
Стрільба на дистанції 10 м. через «вікно» (вправа для перевірки постави).	4			
Стрільба закритими очима на дистанції 10 м. по точкам.	4			
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. по мішені.				
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.	4			
Контрольна стрільба чоловіки – 50 м., жінки – 50 м.	4			
Контрольна стрільба на дистанції 50 м.	4			



Індивідуальні спаринги по коловій системі по 10 пострілів на дистанції 50 м.				
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 50 м.	4			
Стрільба з виходом на вогневий рубіж на дистанції 50 м. (відпрацювання елементів командної стрільби).	4			
Стрільба з закритої, відкритої та нормальної стійки на дистанції 50 м.	4			
Стрільба з перевіркою прицілювання.	4			
<b>Разом:</b>	198			

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		1			
		1			
1	Модель фахівця зі стрілецьких видів спорту.	4			
2	Значення стрілецького спорту в житті суспільства.	4			
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.	6			
7	Поняття термін, вимоги до термінів.	4			
8	Роль стрілецької зброї в стародавньому суспільстві.	4			
9	Типи стародавньої стрілецької зброї.	4			
10	Розвиток стрілецької зброї в середньовічних державах Європи, Русі та ін..	6			
11	В які Олімпійські ігри були включені стрілецькі види спорту.	4			
12	Де і коли були створені міжнародні федерації зі стрілецьких видів спорту.	2			
13	Де і в якій країні відбувся перший чемпіонат світу зі стрілецьких видів спорту.	4			

<b>14</b>	Коли були створені перші секції зі стрілецьких видів спорту.	6			
<b>15</b>	Перші великі здобутки Українських спортсменів на Всесоюзних та міжнародних змаганнях.	4			
<b>16</b>	Здобутки Українських стрільців на Олімпійських іграх	6			
<b>17</b>	Вимоги до сучасних обладнання та їх класифікація.	4			
<b>18</b>	Що таке боєприпаси і для чого вони потрібні.	4			
<b>19</b>	Історія розвитку стрілецьких видів спорту.	6			
<b>20</b>	Різновиди змагань в стрілецьких видах спорту.	4			
<b>21</b>	Провідні спортсмени в Україні.	4			
	<b>Разом</b>	<b>90</b>			

## **Індивідуальні завдання**

**(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом-графіком)**

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

### **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.

### **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-II семестр – залік

### **I курс**

#### **Залікові вимоги Т,М та П ОВС**

1. Предмет теорія, методика і практика зі стрілецьких видів спорту.
2. Модель фахівця зі стрілецьких видів спорту.
3. Значення стрілецького спорту в житті суспільства.
4. Сучасна теорія розвитку стрілецьких видів спорту.
5. Моделі спортивної зброї.

6. Національні федерації зі стрілецьких видів спорту.
7. Які є види стрільби що входять до програми Олімпійських ігор.
8. Програма змагань зі стрілецьких видів спорту на Олімпійських іграх.
9. На якій дистанції проводяться змагання зі стрілецьких видів спорту.
10. Система проведення змагань у стрілецьких видах спорту.
11. Змагання на яких виборюються ліцензії, назва і коли вони відбуваються.
12. Поняття термін, вимоги до термінів.
13. Поява стрілецьких видів спорту на Землі.
14. Роль стрільби в стародавньому суспільстві.
15. Типи стародавніх зброї металюної.
16. Розвиток стрілецьких видів спорту в середньовічних державах Європи, Русі та ін..
17. Стрілецькі ігри та забави в різних країнах світу.
18. В які Олімпійські ігри була внесено стрілецькі види спорту.
19. Де і коли була створена міжнародні федерації зі стрілецьких видів спорту.
20. Де і в якій країні відбувся перший чемпіонат світу зі стрілецьких видів спорту.
21. Де і коли приймається рішення про зміну правил і регламенту проведення змагань по стрілецьких видах спорту.
22. Коли були створені перші секції зі стрілецьких видів спорту.
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.

### ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ ПРАКТИКИ

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.
- 6. Розподіл балів, які отримують студенти I курс для заліку (денна форма навчання) Т,М та П ОВС**

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	<b>40</b>	<b>100</b>
Матеріали самопідготовки (реферат)				10						10	<b>20</b>	
Виконання завдань самостійної роботи	5	5	5	5			5	5	5	5	<b>40</b>	
<b>Разом</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	

**ПРАКТИКА**

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	
<b>Разом</b>										<b>100</b>	

**Шкала оцінювання: національна та ECTS для Т,М та П ОВС**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>		
61-67	<b>E</b>	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## Рекомендована література

### Базова

1. 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. – К., 2010. – С. 38.

2. Антонов С.В. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука / Сергій Антонов, Анна Бабяк, Мар'ян Пітин // Молода спортивна наук України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15. – Т. 1. – С. 6-10. ISBN 978-966-2328-11-0

3. 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.

4. 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.

5. Антонов С.В., Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Ткачек В.В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ//»Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» – Львів-Харків: 2015. XI Міжнародна наукова конференція – с.39-43.

6. 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.

7. Власов А., Демічковський А., Іващенко О., Лопатьєв А., Пітин М., П'янило Я., Худолій О. Системний підхід і математичне моделювання біологічних та природних об'єктів і процесів // Фізико-математичне моделювання та інформаційні технології. Львів: 2016. Науковий збірник випуск 23 – с. 17-28.

8. Виноградский Б. А. 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.

9. 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.

10. 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.

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

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 301–305.

17. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: 2015. Науково-практичний журнал № 3 – с. 41-44.

18. 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.

19. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Проблеми тактичної підготовки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ: 2015. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» випуск 10 (65) 15 – с. 45-48.



20. Демічковський А. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці спортсменів із кульової стрільби // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро: 2017. Науково-практичний журнал № 2 – с. 54-58.- Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2017\\_2\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_12)

21. Лопатьє А. О., Власов А. П., Демічковський А. П. Особливості моделювання біомеханічних та біологічних систем. Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: 2017. Науково-методичний журнал, том 17, № 2, с. 79-85. doi: 10.17309/tmfv.2017.1.1192 ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online)

22. Лопатьєв А. О., Власов А. П., Трач В. М., Івашко М., Демічковський А. П. Енергетичні та інформаційні аспекти аналізу рухових дій людини у стрілецьких видах спорту // «Електроніка та інформаційні технології» (ЕЛІТ). – Львів- Чинадієво: 2012. IV – а науково-практична конференція – с. 123-125.

23. Лопатьєв А. О., Власов А. П., Демічковський А. П. Функціонування системи «стрілець – зброя – мішень» з врахуванням енерго-інформаційної та гравітаційної взаємодії. Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: 2017. Науково-методичний журнал, том 17, № 1, с. 48-52. doi: 10.17309/tmfv.2017.1.1186 ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online).

#### **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.

6. Полякова Т. Д. Биохимические аспекты управления движениями стрелка / Т. Полякова, М. Рудина, О. Ковалева // IV Міжн. наук. Конгрес

«Олімп. Спорт і спорт для всіх» - К.: Олімп. література, 2000 – с. 105.

7. Полякова Т.Д. Психофизиологический подход к организации действий стрелка / Т. Полякова, О. Ковалева // Информационно-аналитический бюллетень № 9 по актуальным проблемам физической культуры и спорта – Ми.: БГУФК, 2010. – Вып. 9. – С. 24 – 43. – ISBN 978-985-6953-47-0.

**Интернет ресурси**

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

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

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

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