

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
атлетичних видів спорту
_____ серпня 202_ р. протокол № __

Зав. каф.



Загура Ф.І.

ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ
з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-
педагогічне вдосконалення»
рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів 4 курсу ФКіС

1. Тенденції розвитку олімпійського і професійного спорту на сучасному етапі.
2. Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
3. Спеціальна фізична підготовка на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
4. Методика розвитку силових якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
5. Методика розвитку швидкості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
6. Методика розвитку витривалості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
7. Методика розвитку координаційних якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
8. Оптимізація фізичної підготовки спортсменів шляхом акцентованого розвитку провідних (або відстаючих) якостей.

9. Індивідуалізація технічної підготовки спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
10. Оптимізація технічної підготовки спортсменів із застосуванням системи рухових завдань.
11. Вербалізація рухів як метод оптимізації технічної підготовки спортсменів.
12. Засоби і методи об'єктивізації управління стартовим станом спортсмена.
13. Психотехніка та психотехнічні вправи в системі підготовки спортсменів.
14. Формування мотивів досягнення високих спортивних результатів.
15. Засоби відновлення працездатності спортсмена.
16. Система відбору спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
17. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі окремих видів спорту).
18. Моделювання змагальної діяльності відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.
19. Моделювання процесів підготовки кваліфікованих спортсменів.
20. Формування та розвиток професійного спорту в Україні (на прикладі окремих видів спорту).
21. Формування правових засад професійного спорту в Європі.
22. Особливості підготовки спортсменів-професіоналів (на прикладі окремих видів професійного спорту).
23. Оптимізація системи змагань у професійному спорті.
24. Економічна ефективність діяльності клубу (команди) у професійному спорті.
25. Технічна підготовка спортсменів-інвалідів з ДЦП, з урахуванням особливостей рухової пам'яті.
26. Передумови навчання техніці спортивних вправ спортсменів-інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату.
27. Технічна підготовка спортсменів із вадами інтелекту.

28. Особливості навчання техніці змагальних вправ спортсменів із вадами зору.
29. Особливості структури змагальної діяльності спортсменів-інвалідів (на прикладі окремих видів спорту, нозологічних та вікових груп).
30. Світоглядно-філософські основи розвитку та функціонування фізичної культури та спорту.
31. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах протидії суперників.
32. Обсяг бойових дій та їх результативність у повносправних та неповносправних фехтувальників-колясочників.
33. Діагностика тренуваності фехтувальників-колясочників.
34. Порівняльний аналіз розвитку спеціалізованих сприйнять у здорових і неповносправних фехтувальників.
35. Маркетинг - умова успіху підприємництва у сфері спортивної діяльності.
36. Соціальні проблеми інваспорту.
37. Соціальне середовище підприємництва в сфері ординарного спорту.
38. Особливості спортивних комунікацій (соціологічний аналіз).
39. Економічні засади організації спортивних подій (ми прикладі річних видів спорту).
40. Планування спортивних подій у сучасних економічних умовах.
41. Біомеханічна модель виконання змагальних вправ.
42. Визначення динамічних характеристик при виконанні змагальних вправ.
43. Хроно-динамічна структура виконання спортивних вправ.
44. Особливості комплектування збірних команд із видів спорту.
45. Інструментальні методи визначення кінематичних і динамічних параметрів спортивних дій.
46. Оцінка основних компонентів підготовленості.
47. Співвідношення показників технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі поглибленої базової підготовки.

48. Структура багаторічного тренування спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
49. Методика тренування спортсменів із використанням гірських умов.
50. Силова підготовка спортсменів у річному циклі з використанням педагогічних та медико-біологічних засобів відновлення.
51. Фізіологічні показники спеціальної підготовленості спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту).
52. Психофізичні засоби оптимізації стартового стану (на прикладі обраного виду спорту).
53. Порівняльна характеристика серцево-судинної діяльності у спортсменів із різним стажем занять.
54. Методика підготовки початківців.
55. Моделі техніко-тактичної майстерності спортсменів різних спеціалізацій.
56. Використання сучасних методів контролю у спортивній діяльності.
57. Вдосконалення психологічної підготовленості спортсменів.
58. Специфіка комплектування команд на прикладі обраного виду спорту.
59. Моделювання стану елементів системи підготовки в обраному виді спорту.
60. Матеріальне забезпечення професійного і олімпійського спорту (на прикладі обраного виду спорту).
61. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації.
62. Особливості стратегії і тактики ведення змагальної боротьби на сучасному етапі розвитку спорту.
63. Планування і контроль системи підготовки спортсменів.
64. Особливості методики підготовки неповносправних спортсменів в обраному виді спорту.
65. Моделювання змагальної діяльності (на прикладі обраного виду спорту).

66. Автоматизація та комп'ютеризація процесу управління системою підготовки спортсменів.
67. Інструментальні комплекси для об'єктивізації визначення рівнів підготовленості спортсменів.
68. Еволюція розвитку тактичних систем гри в ігрових видах спорту.
69. Розвиток спритності у юних спортсменів.
70. Використання неспецифічних засобів для розвитку працездатності спортсменів різних спеціальностей.
71. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри в ігрових видах спорту з врахуванням амплуа спортсменів.
72. Дослідження ефективності застосування комбінацій при розігруванні стандартних положень в ігрових видах спорту.
73. Планування тактичної підготовки в річному циклі підготовки в командах в ігрових видах спорту.
74. Особливості організації та проведення індивідуальних занять із спортсменами (на прикладі обраного виду спорту).
75. Педагогічний та лікувальний контроль у тренувальному та змагальному процесах.
76. Комплексний контроль за станом готовності спортсмена.
77. Методика відбору дітей для занять в дитячі спортивні школи (на прикладі обраної спортивної спеціалізації).
78. Характеристика варіантів розминання.
79. Формування колективізму і єдності у команді для ефективної і якісної ігрової діяльності.
80. Використання допоміжного обладнання під час тренувальних занять.
81. Дослідження причин травматизму у спорті та профілактика їх попередження.
82. Моделювання загальної фізичної підготовленості спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
83. Моделювання спеціальної фізичної підготовленої п спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).

84. Моделювання тактичної підготовленості спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
85. Біохімічний моніторинг функціонального стану організму спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
86. Аналіз виступу українських спортсменів на олімпійських іграх (на прикладі обраного виду спорту).
87. Застосування тренажерів для навчання і тренування (на прикладі обраного виду спорту).
88. Еволюція правил змагань та її вплив на розвиток виду спорту.
89. Порівняльний аналіз ефективності роботи ДЮСШ (на прикладі обраного виду спорту).
90. Прогнозування спортивних результатів спортсменів України на Олімпійських іграх (на прикладі обраного виду спорту).
91. Морфофункціональна характеристика юних спортсменів різних спеціальностей.
92. Дослідження сенсомоторних реакцій у спортсменів у процесі тренувального циклу.
93. Морфофункціональні критерії відбору у різних видах спорту.
94. Особливості динаміки показників нервово-м'язової системи у спортсменів швидко-силових видів спорту в процесі адаптації до фізичних навантажень.
95. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на периферичну геодинаміку легкоатлетів різної кваліфікації.
96. Вплив силових навантажень на показники серцевого ритму спортсменів важкоатлетів.

Рекомендовані джерела:

Основна:

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів.

- Харків: ХДАФК; 2016. 126 с.
3. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
 4. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С., Рудєнко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. – Київ: 2024., 84 с.
 5. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) [автореферат]. Київ: Нац.пед.ун-т ім.М.П.Драгоманова; 2000. 41 с.
 6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
 7. Боротьба греко-римська. Зміни до навчальної програми для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2017. – 13 с.
 8. Велієв Є.Н., Олєшко В.Г., Коритний В.М., Серєдюк Ф.М. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2017. – 65 с.
 9. Матвєєв С.Ф. та ін. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. - 99 с.
 10. Махінько М.П., Ставрїнов М.Г., Лукїна О.В., Кусовська О.С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. - Дніпро, 2019. – 57 ст.
 11. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник./ Рудєнко М. М. та ін./ Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.
 12. Методичні рекомендації до проведення семінарських занять з дисципліни — Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту (дзюдо) для І курсу ‖: Методичні рекомендації./ Укладач: В.А.Філіна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 54 с.
 13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
 14. Рогач В.І., Виноградов В.В., Рудєнко М.М. Навчальна програма факультативу, курсу за вибором, гуртка фізкультурно-спортивної спрямованості «Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів 5-11 класів. Київ: 2017. - 38 с.
 15. Ставрїнов М.Г., Волошин В.М. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2011. - 60 с.
 16. Шандрїгось В.І., Яременко В.В., Латишев М.В., Первачук Р.В., Чікало В.Ю. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл

олімпійського резерву, шкільної вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, – 2019 р., 104 с.

17. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
18. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
19. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів [дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01]. Київ: НУФВСУ; 2003. 456 с.

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Загура Ф.І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І. // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.
3. Загура Ф. Професійний розвиток викладачів фізичного виховання багатогалузевих закладів вищої освіти. Монографія. Тернопіль: ФОП Паляниця В.А. – 2023. – 410 с.
4. Загура Ф.І. Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів ігровим методом/ Федір Загура, Нікіта Максимов // День студентської науки : зб. матеріалів щорічн. студ. наук. конф. – Львів : ЛДУФК, 2019. - С. 66-68.
5. Загура Ф.І. Особливості застосування тренажерних пристроїв у фізичній підготовці борців / Загура Ф.І., Первачук Р.В., Стельмах Ю.Ю. // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: тези доп. XVI Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДУФК, 2021. С.
6. Загура Ф.І., Ананченко К.В., Хацяк О.В., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №2(16), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №2(16), – С. 4-13.
7. Загура Ф.І. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Загура Ф.І., Дзензелюк Д.О., Пилипчук П.Б., Канділов І.Ю. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 7(127)20. – С. 66–72.
8. Загура Ф., Зубрицький Я. Впровадження адаптивної фізичної активності у інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, № 8. С. 27-33. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-004>.
9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
10. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю

- з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №1(15), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №1(15), – С. 35-45.
11. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
 12. Первачук, Р. В. (2016). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). Львів, Україна. – 17 с.
 13. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012,– № 3(47). – С. 45–52.
 14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7
 15. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
 16. Руденко М.М., Юхно Ю.О. Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з дзюдо на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м.Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. 2017. Київ; 50 с.
 17. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
 18. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). – Київ, 2014 – 20 с.
 19. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
 20. Черкасова А.К. Сучасний арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих борчинь вільного стилю (за підсумками Чемпіонату світу 2022). / Мельник О.О., Черкасова А.К., Хіменес Х.Р., Загура Ф.І. // Харківський електронний науковий журнал «Єдиноборства» Харків, 2023. – Вип. 2 (28). –С. 90–99.
 21. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК,. – С. 80-83.
 22. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед

- чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640
23. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
 24. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
 25. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
 26. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
 27. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
 28. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
 29. Svitlana Kryshchanovych, Fedir Zahura, Andriy Dulibsky, Oksana Ilkiv, Igor Odnovorchenko, Viktor Chyzh. Innovative technologies in the work of a teacher of physical culture and sports. Journal of Interdisciplinary Research. Н 220-225.

Інформаційні ресурси Інтернет

1. www.sportpedagogi/jrg.ua
2. <http://unitedworldwrestling.org/database>
3. www.ukrainejudo.com
4. www.sambo.net.ua
5. www.sambo-fias.org
6. <http://www.noc-ukr.org>
7. <http://study.ldufk.edu.ua/course/view.php?id=1804>
8. <https://borba.com.ua/>
9. <https://ukrwrestling.com.ua/>
10. <https://mma.org.ua/>

Розробив Загура Ф.І.