

**Перелік тем курсових робіт
на 2022-2023н.р.
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт
2 курсу ФКС-21, 22**

1. Розвиток лижного спорту на Прикарпатті.
2. Історія розвитку техніки лижного спорту.
3. Основи тренування в лижному спорті.
4. Методи тренування та компоненти фізичного навантаження у лижному спорті.
5. Організація і проведення змагань з лижних перегонів. Характер і види змагань.
6. Методичні основи підготовки учнів до здачі навчальних нормативів з лижної підготовки.
7. Роль техніки в досягненні високих спортивних результатів.
8. Документація для проведення змагань з лижних перегонів.
9. Основи техніки лижних ходів.
10. Структура уроку з лижної підготовки.
11. Послідовність навчання техніці лижних ходів.
12. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у лижному спорті та їх використання для розвитку фізичних якостей.
13. Засоби спортивного тренування в лижному спорті: основні, загальні, спеціальні, підвідні, допоміжні.
14. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.
15. Лижний спорт у вищих навчальних закладах.
16. Лижний спорт в загальноосвітній школі.
17. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.
18. Завдання, особливості та форми проведення занять з лижного спорту.
19. Розвиток лижного спорту на Прикарпатті в умовах сьогодення.
20. Історія розвитку гірськолижного спорту в Україні.
21. Лижні перегони у програмі Олімпійських ігор.
22. Організація і методика проведення занять з лижного спорту в групах початкової підготовки.
23. Організація проведення змагань із лижних гонок в ДЮСШ.
24. Організація і проведення роботи з лижних гонок і біатлону в ДЮСШ.
25. Особливості тренування юнаків та дівчат у лижних гонках.
26. Аналіз техніки і методика навчання лижним ходам згідно програми ДЮСШ.
27. Аналіз техніки і методика навчання ковзанярським лижним ходам.
28. Перспективне планування підготовки юних лижників у річному макроциклі.
29. Періодизація цілорічного тренування лижників-гонщиків в групах вдосконалення спортивної майстерності.
30. Розвиток і значення швидкісно-силової витривалості на всіх етапах підготовчого періоду.
31. Формування техніко-тактичної моделі змагальної поведінки лижника.
32. Особливості розвитку фізичних якостей лижника початківця та їх значення.
33. Планування; тренувань, лижників в умовах навчання у ЗВО.
34. Методи, принципи спортивного тренування на всіх періодах цілорічної підготовки.
35. Загальна та спеціальна підготовка лижника-гонщика.
36. Планування тренувань лижника в підготовчому періоді.
37. Планування тренувань лижника в змагальному періоді.

38. Система науково-педагогічного контролю лижників-гонщиків.
39. Підготовка лижників-гонщиків високої кваліфікації.
40. Побудова різних моделей тренувальних програм лижника-гонщика в річному циклі тренування.
41. Планування тренувальних навантажень у цілорічній підготовці лижників.
42. Вплив режимів чергування навантаження і відпочинку на розвиток спеціальної працездатності лижників-гонщиків.
43. Лижні мазі і парафіни та їх використання в залежності від кліматичних умов.
44. Спеціальні вправи лижника-гонщика і методика їх використання.
45. Тактика лижника-гонщика під час змагань.
46. Формування рухових навиків у лижних гонках.
47. Роль лижоролерної підготовки у підготовчому періоді на етапі початкової підготовки.
48. Розробка системи показників для спортивного відбору та науково-педагогічного контролю працездатності лижників.
49. Біатлон у програмі Олімпійських ігор сучасності.
50. Фрістаїл у програмі Олімпійських ігор сучасності.