

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является самостоятельно выполненной научной работой студента, имеющей внутреннее единство и свидетельствующей об умении выполнять формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы. Полученные научные результаты должны быть доказаны на основе научной методологии и объективно оценены в сопоставлении с известными данными.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

- уметь работать с литературными источниками;
- владеть навыками самостоятельного проведения исследований;
- уметь ставить задачи исследования;
- владеть методами научного исследования;
- владеть основными методами математической статистики и уметь использовать их при обработке экспериментальных данных;
- самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- правильно оформить научную работу.

Курсовая работа по выбору студента выполняется по учебной дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в соответствии с учебным планом направления специальности в объеме – 40 часов.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Оборудованный и оснащенный в соответствии с современными требованиями лыжероллерный спортивный комплекс, включающий лыжероллерную трассу длиной 5000 метров, стартовый и финишный городок.

2. Современное оборудование и оснащение для проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам в соответствии с Международными правилами FIS.

3. Современный лыжный инвентарь.

4. Современное оборудование, позволяющее качественно использовать в образовательном процессе наглядные методы: мультимедийные аппараты, интерактивные доски и т.д.

5. Компьютерное обеспечение для выхода в Интернет.

6. Видеозаписи с зимних Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по лыжным гонкам.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

### ОГРАНИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

#### **Показаны физические упражнения:**

*Общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

*Дыхательные упражнения: статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

*Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:* значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища;

подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

**Показаны физические упражнения:** для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища,

прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения т.е., при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

***Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:*** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание.

Наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод.

Практические: упражнения, учебные практики.

Работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

2. Методы стимулирования учебной деятельности

Учебные дискуссии.

Убеждение в значимости учения.

Поощрение и порицание в учении.

3. Методы контроля и самоконтроля.

Методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены.

Методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы.

Практический контроль: учебные практики.

Образовательные технологии представлены двумя группами:  
предметно-ориентированными и личностно-ориентированными  
технологиями.

Предметно ориентированные технологии:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология обучения как учебного исследования.
4. Технология коллективной мыследеятельности.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ОСНОВНАЯ

1. Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации : материалы Всерос. науч.- практ. конф., Смоленск, 17 - 20 мая 2011 г. / М-во спорта, туризма и молодеж. политики Рос. Федерации, Федерация лыжных гонок России, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма ; под ред. В. В. Ермакова [и др.]. – Смоленск : СГАФКСТ, 2011. – 295 с.
2. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050720.65 – Физ. культура / [сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин [и др.] ; под общ. ред. И. М. Бутина. – М. : Академия, 2000. – 367 с.
4. Гракович, О. Л. Лыжный спорт и методика преподавания : учеб.-метод. комплекс / О. Л. Гракович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 90 с.
5. Грушин, А. А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений : учеб. пособие для самостоят. работы студентов / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. – М. : Физ. культура, 2014. – 106 с.
6. Жданкина Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 124 с.
7. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : [монография] / В. Б. Иссурин ; пер с англ. И. В. Шарабайко. – М. : Спорт, 2017. – 75 с.
8. Киселев, В. М. Техника и методика обучения в лыжном спорте : практ. пособие / В. М. Киселев, В. И. Шопин, С. Я. Юранов ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т . – 2-е изд., доп. и перераб. – Минск : БГПУ , 2010. – 60 с.
9. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учеб. пособие / И. Е. Корельская ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев. (Аркт.) федер. ун-т им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : САФУ, 2015. – 114 с.
10. Корягина, Ю. В. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : науч.-метод. пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Аикин ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2015. – 68 с.
11. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2015. – 504 с.

12. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : [в 2 ч.] / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 1 : Теория и методика обучения и тренировки. – 204 с.
13. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : [в 2 ч.] / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 2 : Педагогическое мастерство и методика развития основных физических качеств. – 233 с.
14. Листопад, И. В. Питание лыжников-гонщиков и биатлонистов : учеб.-метод. пособие / И. В. Листопад, А. Н. Еншина ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 36 с.
15. Листопад, И. В. Современный подход к совершенствованию методики скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации : монография / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 131 с.
16. Листопад, И. В. Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки: учеб.-метод. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 76 с.
17. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по специальности «Спортив.-пед. деятельность (тренин. работа по лыжным гонкам)» / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2011. – 298 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [под ред. Н. А. Демко]. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 299 с.
19. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
20. Макаров, А. А. Лыжный спорт : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / А. А. Макаров ; М-во образования Респ. Беларусь, Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк : ПГУ, 2010. – 180 с.
21. Мараховская, О. В. Особенности лыжной подготовки в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп : учеб. пособие / О. В. Мараховская, О. О. Фагина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Ом. гос. технолог. ун-т. – Омск : ОмГТУ, 2015. – 94 с.
22. Международные правила лыжных соревнований (ICR). – Оберхофен : FIS, 2014. – Кн. II : Лыжные гонки. – 94 с.
23. Методика обучения технике лыжных коньковых ходов : метод. рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. легкой атлетики и лыжного спорта ; [сост.: Е. В. Михаленок, Г. Н. Ситкевич]. – Витебск : ВГУ, 2016. – 38 с.

24. Обучение классическим лыжным ходам : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – М. : Спорт, 2016. – 216 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

25. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

26. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

27. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков : [науч.-метод. пособие] / В. Н. Плохой. – М. : ЧЕЛОВЕК : SPORT, 2016. – 184 с.

28. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. – М. : Советский спорт, 2014. – 78 с.

29. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учеб. пособие / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015.

30. Рудберг, М. Коньковый одновременный двухшажный ход равнинный: краткий курс лекций, изложенных свободным стилем : современные тенденции коньковой техники лыжного бега / М. Рудберг. – М. : Буки Веди, 2015. – 106 с.

31. Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки : [пер. с нем.] / А. Хеммерсбах, С. Франке. – Мурманск : Тулома, 2010. – 170 с.

### НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

32. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

33. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

34. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2 июня 2004 г., № 662 : в ред. от 22.08.2013 г. // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

35. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
36. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 : в ред. от 24.05.2013 г., № 27 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
37. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
38. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
39. О некоторых вопросах установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 мая 2015 г., № 12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
40. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 47 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
41. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
42. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь, 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
43. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования к оздоровительным организациям для детей» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики

Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 26 дек. 2012 г., № 205 : в ред. от 25.11.2014 г., № 78 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.