

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 11:59:58  
Уникальный проадрес: ЧАИ  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра теории и методики лыжных гонок и биатлона

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта:  
пропедевтика избранного вида спорта»**

Для обучающихся заочной формы по направлению подготовки  
49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка в циклических видах  
лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

Разработчик:  
Костарева С.В., ст.  
преподаватель

Рассмотрено на  
заседании кафедры  
ТиМЛГиБ  
Протокол от «11»  
апреля 2023 г. № 9

«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: пропедевтика избранного вида спорта»: методические рекомендации по выполнению контрольных работ для бакалавров заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.04 Спорт профиля «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» / г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2023.– 11 с.

Обсуждены и рекомендованы к использованию на заседании кафедры теории и методики лыжных гонок и биатлона, протокол 9 от 11 апреля 2023 г.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: пропедевтика избранного вида спорта», отвечающей требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт профиля «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

Рецензент: к.п.н., доцент Горбунов С.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
I. Содержание контрольной работы .....	4
II. Методические указания к выполнению контроль работы .....	5
III. Список рекомендуемой литературы .....	8
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	10

## ВВЕДЕНИЕ

**Цель дисциплины** является ознакомление обучающихся с основными понятиями, принципами, подходами применяемыми тренерами в профессиональной деятельности, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий ИВС.

**Задачи дисциплины:**

1. Изучить историю возникновения ИВС, его место и значения в системе физического воспитания населения;
2. Изучить и использовать средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. Изучить и использовать правила техники безопасности в ИВС;
4. Определить значение и применение «разминки» и «заминки»;
5. Изучить особенности профессиональная деятельность тренера-преподавателя в ИВС.

## I. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Раздел программы	Задание
1.	Введение в специализацию. Классификация видов лыжного спорта	Составить кроссворд (не менее 15 слов) по теме «Олимпийские виды лыжного спорта» ( <i>название вида спорта, победители, призёры ОИ, ЧМ, выпускники ЧГАФКиС и др.</i> )
2.	История развития ИВС	Заполнить таблицу «Призёры и победители ЗОИ в ИВС» ( <i>с первой и до последней Зимней Олимпиады для наших спортсменов</i> )
3.	Техника безопасности на занятиях ИВС	Написать причины травматизма в ИВС
4.	Подготовительная и заключительная часть занятий	Задачи и примерное содержание подготовительной и заключительной части занятия в ИВС.
5.	Профессиональная деятельность тренера-преподавателя в ИВС	1. Перечислить особенности профессиональной деятельности тренера-преподавателя в ИВС. 2. Применить методику по оценке личностных и профессиональных качеств тренера-преподавателя, интерпретировать результаты. ( <i>использовать любую методику в литературном источнике Зданович, О. С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье : учебное пособие / О. С. Зданович, В. В. Зибзеев. — Чайковский : ЧГИФК, 2014. — 143 с. — ISBN 978-5-94720-044-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/152702">https://e.lanbook.com/book/152702</a> , либо использовать любой другой источник</i> )

Самостоятельная работа выполняется в печатном виде на бумаге формата А4 (210x297 мм).

На титульном листе должно быть: наименование образовательного заведения (института, кафедры), обозначение характера работы (самостоятельная), вариант самостоятельной работы; фамилия, имя, отчество обучающегося, номер учебной группы; фамилия, инициалы, должность; дата проверки и оценка; подпись преподавателя; название города, в котором находится данное учебное заведение; год написания работы.

Образец оформления титульного листа приведен в приложении А.

## II МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

**II.1 Методические рекомендации по созданию кроссвордов** (предназначены для организации самостоятельной работы студентов).

Главная задача методических рекомендаций – помочь студентам самостоятельно освоить некоторые теоретические вопросы и выполнить практические задания.

Кроссворд по учебной дисциплине представляет собой сформированный в определенном виде перечень ответов на вопросы.

Кроссворд — это задача-головоломка; ее суть в заполнении пересекающихся рядов клеток (по вертикали и горизонтали) словами, разгадываемыми по приводимому списку определений смысла этих слов.

### Общие требования при составлении кроссвордов

Составляются кроссворды по тексту учебной литературы и конспектов. При составлении кроссвордов необходимо придерживаться принципов наглядности и доступности.

1. Не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке кроссворда
2. Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения.
3. Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.
4. Двухбуквенные слова должны иметь два пересечения.
5. Трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений.
6. Не допускаются аббревиатуры (ЗиЛ и т.д.), сокращения (детдом и др.).
7. Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов.
8. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательны отпечатаны.

Требования к оформлению:

1. Кроссворд сдаётся в напечатанном виде
2. Рисунок кроссворда должен быть четким.
3. Сетки всех кроссвордов должны быть выполнены в двух экземплярах:
  - 1-й экз. - с заполненными словами;
  - 2-й экз. - только с цифрами позиций.
4. Грамотно сформулированные задания к кроссворду.
5. Ответы на кроссворд публикуются отдельно.

Создание кроссвордов с применением Microsoft Word, Microsoft Excel.

Первый способ. Создание кроссворда в MS Word.

Основные приемы

Создание сетки графическим методом; при этом все элементы должны быть сгруппированы

- Создание сетки табличным методом; при этом границы ненужных ячеек стираются

- Номера либо вставляют непосредственно в ячейки, либо записывают рядом с соответствующими ячейками
- Задания к кроссворду могут быть расположены обычным способом или оформлены в виде выносок к соответствующим клеткам. Требования к созданию кроссворда в MS Word.

- Наличие сетки.
- Наличие нумерации.
- Наличие грамотно сформулированных заданий к кроссворду.
- Наглядное оформление и расположение кроссворда на странице Второй способ.

Создание кроссворда в Microsoft Excel. Основные приемы

- Сетка кроссворда создается путем обозначения границ ячеек и настройки их ширины и высоты таким образом, чтобы они получились квадратными.

- Задания к кроссворду могут быть расположены обычным образом или оформлены в виде примечаний к ячейкам, в которых находится нумерация.

- Проверка правильности разгадывания кроссворда может быть осуществлена с помощью условного форматирования (например, если в ячейку введена правильная буква, то ячейка заливается определенным цветом или идет подсчет верных букв в словах).

Требования к созданию кроссворда в Microsoft Excel.

- Наличие сетки.
- Наличие нумерации.
- Наличие грамотного сформулированных заданий к кроссворду.
- Наглядное оформление и расположение кроссворда на рабочем листе.
- Наличие проверки правильности решения кроссворда.

**II.2 Методические указания к заполнению таблицы «Призёры и победители ЗОИ в ИВС» (с первой и до последней Зимней Олимпиады для наших спортсменов)**

Зимние Олимпийские игры, год и место проведения	Победители и призёры ЗОИ (дисциплина)		
	1 место «золото»	2 место «серебро»	3 место «бронза»
VII зимние Олимпийские игры Кортина-д'Ампеццо, Италия, 1956 г.	Фёдор Терентьев Павел Колчин Николай Аникин Владимир Кузин «эстафета 4х10км» Любовь Козырева – 10км	Радья Ерошина – 10 км	-Павел Колчин -15 км -Павел Колчин -30 км
		Любовь Козырева Алевтина Колчина Радья Ерошина «эстафета 3х5 км»	-Фёдор Терентьев-50 км

**II.3 Методические указания к написанию конспекта «Причины травматизма в ИВС»**

1. Низкий уровень подготовленности
2. ....
3. ....

**II.4 Методические указания к заданию «Задачи и примерное содержание подготовительной и заключительной части занятия в ИВС».**

*Задачи подготовительной части:*

- 1.....
- 2.....

Содержание	Дозировка	ОМУ

*Задачи заключительной части:*

- 1.....
- 2.....

Содержание	Дозировка	ОМУ

**II.5 Методические указания к заданию «Профессиональная деятельность тренера-преподавателя в ИВС»**

1. Перечислить особенности профессиональной деятельности тренера-преподавателя в ИВС.
2. Применить методику по оценке личностных и профессиональных качеств тренера-преподавателя, интерпретировать результаты. (использовать любую методику в литературном источнике Зданович, О. С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном



двоеборье : учебное пособие / О. С. Зданович, В. В. Зебзеев. — Чайковский : ЧГИФК, 2014. — 143 с. — ISBN 978-5-94720-044-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152702>, либо использовать любой другой источник)

### III РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

#### 1 Обязательная литература

1. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе : учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина. — Барнаул : АлтГПУ, 2019. — 146 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/119509>
2. Биатлон : учебник / под редакцией Н. Г. Безмельницына. — Омск : СибГУФК, 2014. — 380 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142468>
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Владос-пресс, 2003. — 4 экз.
4. Загурский Н.С. и др. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие – СПб.: б.и., 2018. – электронный ресурс.
5. Зданович, О. С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье : учебное пособие / О. С. Зданович, В. В. Зебзеев. — Чайковский : ЧГИФК, 2014. — 143 с. — ISBN 978-5-94720-044-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152702>
6. Зебзеев В.В. Подготовка лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина: учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2013.
7. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. — М.: Флинта: Наука, 2004. — 30 экз.
8. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник – гриф МО. — М : «Буки и Веди», 2015. — 10 экз.
9. Реуцкая Е.А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие / Реуцкая Е.А., Романова Я.С.. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109711.html>

#### *Дополнительная литература*

10. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 88 с. — ISBN 978-5-8179-0156-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29969.html>
11. Горбунов С.С., Миронова А.Ю. Обучение технике способов передвижения на лыжах в бесснежный период и на снегу: учебно-методическое пособие / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2010. — URL: <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=ГорбуновТП2005..pdf&reserved=ГорбуновТП2005>
12. Горбунов, С. С. Теория спорта высших достижений : учебное пособие / С. С. Горбунов, Л. Н. Смолякова. — Чайковский : ЧГИФК, 2016. — 337 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152701>
13. Загурский, Н. С. Программа по виду спорта: биатлон : учебное пособие / Н. С. Загурский, Я. С. Романова. — Омск : СибГУФК, 2020. — 110 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242087>
14. Костарева С.В. Средства по общей физической подготовке студентов на занятиях по лыжному спорту: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2006. — 10 экз.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. — М.: Физическая культура, 2005. — 7 экз.
16. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 4 экз.
17. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учебное пособие / Е. А. Реуцкая. — Омск : СибГУФК, 2021. — 104 с. — ISBN 978-5-91930-176-9. —

- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242018>
18. Реуцкая, Е. А. Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки : методические рекомендации / Е. А. Реуцкая, Т. В. Полторацкая. — Омск : СибГУФК, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-154-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242126> (дата обращения: 11.10.2022).
  19. Романова, Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне : учебное пособие / Я. С. Романова. — Омск : СибГУФК, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-91930-181-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242024>
  20. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : учебно-методическое пособие / составители Ю. В. Корягина, В. А. Аикин. — Омск : СибГУФК, 2015. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107615>
  21. Фарбей, В. В. Современные взгляды на биатлон будущего : монография / В. В. Фарбей, В. В. Фарбей. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 407 с. — ISBN 978-5-8064-2520-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136686>
  22. Чумаков В.Н., Каринцев И.А. Организация занятий по лыжной подготовке в образовательных учреждениях: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2004. — URL: <http://192.168.1.5/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=ЛыжнаяПодготовка.pdf&reserved=ЛыжнаяПодготовка>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

#### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде  
спорта: пропедевтика избранного вида спорта»

Выполнил: обучающийся \_\_\_\_\_  
группы

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы обучающийся)

Проверил:

\_\_\_\_\_  
(должность, фамилия, инициалы  
преподавателя)

Чайковский 202\_