

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 16:20:58  
Уникальный прографический идентификатор:  
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:  
Оснащение и эксплуатация спортивных баз в избранном виде 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 «29»  
апреля 2022 г. № 14

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Оснащение и эксплуатация спортивных баз в избранном виде 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», 2022.– 12 с.

Обсуждены и рекомендованы к использованию на заседании кафедры теории и методики лыжных гонок и биатлона, протокол 14 от 29 апреля 2022 г.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: Оснащение и эксплуатация спортивных баз в избранном виде 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 .....	4
I.    Содержание контрольной работы .....	5
II.   Методические указания к выполнению контрольной работы .....	6
III.  Список рекомендуемой литературы .....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	12

## ВВЕДЕНИЕ

**Целью** освоения дисциплины является ознакомление обучающихся со специализированными спортивными сооружениями для лыжных гонок и биатлона.

**Задачи дисциплины:**

- изучение обучающимися требований к спортивным сооружениям различного предназначения, основным и вспомогательным;
- ознакомление с материально-техническим обеспечением лыжников-гонщиков и биатлонистов;
- приобретение теоретических и практических навыков и умений в графической иллюстрации форматов соревнований в лыжных гонках и биатлоне;
- ознакомление с основными документами, определяющими требования к деятельности спортивных сооружений.

В процессе изучения дисциплины студенты должны знать, уметь и получить опыт:

*Знать* требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

*Уметь* выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач

*Иметь опыт* составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

## I. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Дайте определение понятиям: «Физкультурно-оздоровительное сооружение (помещение)», «Трасса спортивная (лыжная, лыжероллерная, биатлонная)», «Стрелковый тир», «Стрельбище», «Лыжная база»;
2. Составить презентацию краткие исторические сведения развития спортивных сооружений в ИВС
3. Составить план материально-технического обеспечения тренировочного занятия в ИВС;
4. Начертить на листе схемы форматов соревнований по лыжным гонкам с соблюдением размеров в зоне старта, финиша и трассы 1 : 100.

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 к заданию №1.

Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

1) Физкультурно-оздоровительное сооружение —  
это \_\_\_\_\_

2) «Трасса спортивная (лыжная, лыжероллерная, биатлонная)»—  
это \_\_\_\_\_

3) «Стрелковый тир» -  
это \_\_\_\_\_

4) «Стрельбище», —  
это \_\_\_\_\_

5) «Лыжная база» —  
это \_\_\_\_\_

### II.2 Методические рекомендации к заданию №2.

Презентация – это представление информации для определенной аудитории с использованием разнообразных средств ее передачи с целью изложения материала и привлечения внимания слушателей.

Компьютерная электронная презентация – это файл с необходимыми материалами, который состоит из определенной последовательности слайдов. Слайд - логически сформированная автономная информационная структура, содержащая различные объекты, которые представляются на общем экране в виде единой композиции.

В составе слайда могут присутствовать следующие объекты: заголовок и подзаголовок, графические изображения (рисунки), таблицы, диаграммы, организационные диаграммы, тексты, звуки, маркированные списки, фон, колонтитул, номер слайда, дата, различные внешние объекты (аудио-, видеофайлы, анимационные ролики). Все эти элементы в совокупности наделяют компьютерную презентацию свойством мультимедийности.

Создание презентации состоит из трех основополагающих этапов:

планирование, разработка и репетиция презентации.

Планирование презентации - это многошаговая процедура, включающая выполнение последовательности следующих действий:

1. формулирование цели презентации;
2. выбор формы проведения презентации;
3. составление плана и тезисов выступления;
4. сбор и обобщение необходимой информации;
5. составление перечня демонстрационных материалов (рисунки, схемы, таблицы и графики);
6. сопоставление демонстрационных материалов к положениям выступления;
7. составление развернутого текста доклада;
8. пробное выступление;

9. обсуждение вопросов и замечаний, устранение недостатков;  
 10. внесение возможных изменений и дополнений в выступление и демонстрируемые материалы.

### Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

#### Оформление слайдов:

<p><b>Стиль</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдайте единый стиль оформления</li> <li>• Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.</li> <li>• Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).</li> </ul>
<p><b>Фон</b></p>	<p>Для фона предпочтительны холодные тона</p> <p><b>Холодная цветовая гамма:</b>        Это все цвета, содержащие в себе синий, в том числе с примесью красного цвета: фиолетовый, сиреневый, розовый, бордовый, свекольный, сине-зелёная гамма, цвет морской волны, малахитовый, бирюзовый.</p>
<p><b>Использование цвета</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.</li> <li>• Для фона и текста используйте контрастные цвета.</li> <li>• Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).</li> </ul> <p>Таблица сочетаемости цветов в приложении.</p>
<p><b>Звуковое оформление</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не переборщите с громкостью звука, иначе речь будет плохо слышна.</li> <li>• Для музыкального сопровождения презентации лучше выбирать спокойную инструментальную или классическую музыку. Это не будет отвлекать слушателей от содержания презентации, а только добавит эмоциональности.</li> </ul>
<p><b>Анимационные эффекты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.</li> <li>• Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.</li> </ul>

## Представление информации:

<b>Содержание информации</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Используйте короткие слова и предложения.</li><li>• Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.</li><li>• Заголовки должны привлекать внимание аудитории.</li></ul>
<b>Расположение информации на странице</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Предпочтительно горизонтальное расположение информации.</li><li>• Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.</li><li>• Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li></ul>
<b>Шрифты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Для заголовков – не менее 24.</li><li>• Для информации не менее 16-18.</li><li>• Подписи и заголовки осей в диаграммах, информацию в таблицах – 18-22.</li><li>• Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.</li><li>• Нежелательно смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.</li><li>• Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.</li><li>• Не злоупотребляйте прописными буквами (они читаются хуже строчных).</li><li>• Для хорошей читаемости презентации с любого расстояния в зале текст лучше набирать понятным шрифтом. Это могут быть шрифты Arial, Bookman Old Style, Calibri, Tahoma, Times New Roman, Verdana.</li></ul>
<b>Способы выделения информации</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Следует использовать:<ul style="list-style-type: none"><li>• рамки; границы, заливку;</li><li>• штриховку, стрелки;</li><li>• рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.</li></ul></li></ul>
<b>Объем информации</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.</li> </ul>
<b>Виды слайдов</b>	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с текстом;</li> <li>• с таблицами;</li> <li>• с диаграммами.</li> </ul>

### II.3 Методические рекомендации к заданию №3.

#### ПЛАН

#### Материально-технического обеспечения проведения занятия

**Тема занятия:**

**Задачи занятия:**

- 1.
- 2.
- 3.

<b>Место проведения занятия</b> (краткая характеристика спортивного объекта, адрес)	
<b>Необходимый инвентарь</b> (количество) и оборудование для проведения занятия	

#### II.4 Методические рекомендации к заданию № 4.

Начертить на листе схемы форматов соревнований по лыжным гонкам с соблюдением размеров в зоне старта, финиша и трассы 1 : 100.

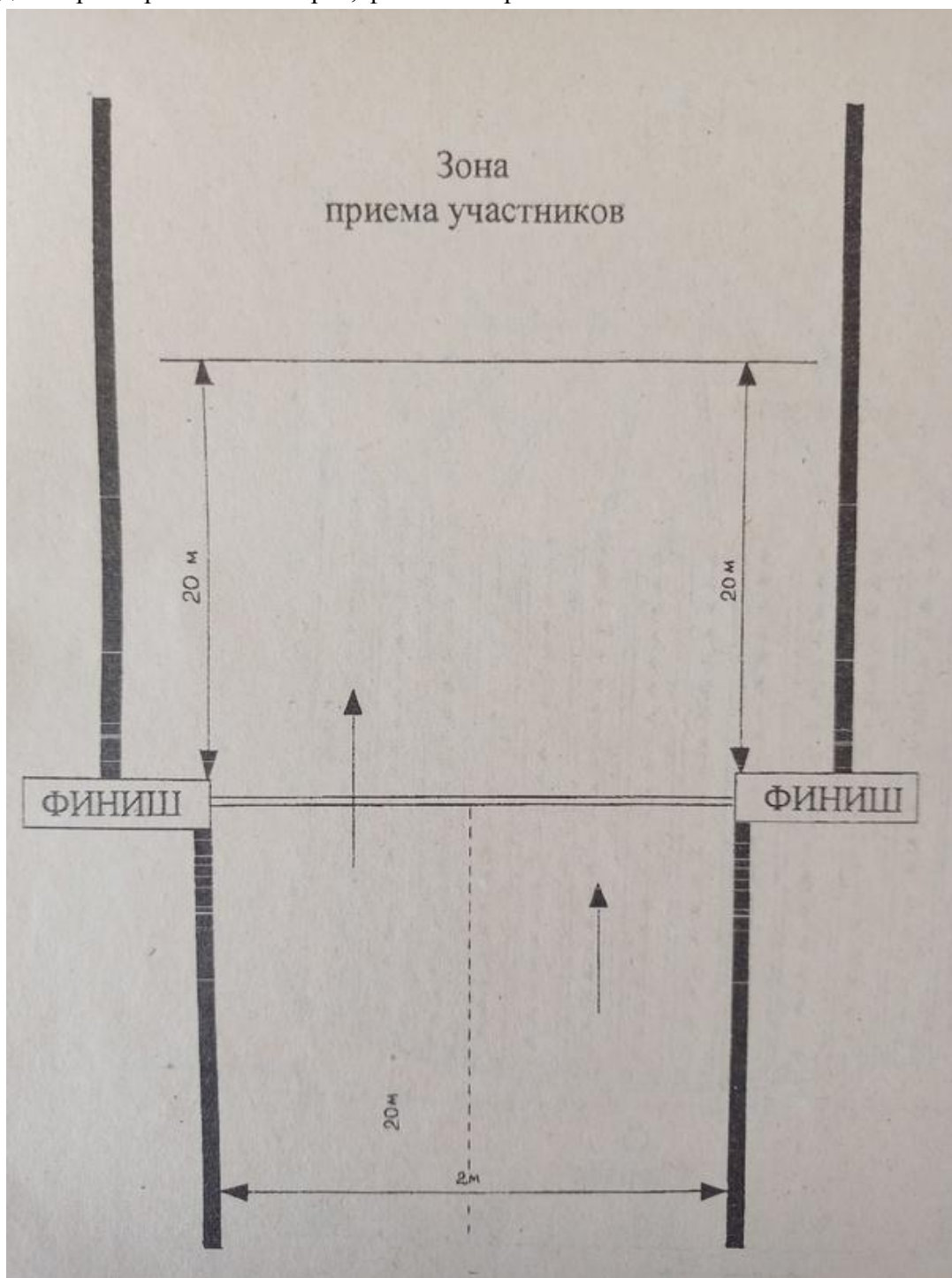


Рисунок 1. Пример изображения зоны финиша

### III РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Каратаев О. Р. Спортивные сооружения: учебное пособие / О. Р. Каратаев, Е. С. Каратаева, А. С. Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2011. – 336 с. – ISBN 978-5-9746-0157-6. – Текст : электронный // <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Спортивные%20сооружения.pdf> (дата обращения: 17.10.2022).
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник – гриф МО. – М : «Буки Веди», 2015. – 10 экз.
3. Свод правил спортивные сооружения правила проектирования Открытые физкультурно-спортивные сооружения СП 31-115-2008 Часть 3 Лыжные виды спорта. – Текст : электронный // <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293821/4293821421.pdf> (дата обращения: 17.10.2022).
4. Спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / И. Е. Янкевич, А. П. Ярошинская, Н. В. Ермолина [и др.]. — Астрахань : Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. — 162 с. — ISBN 978-5-9926-1245-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108854.html>

#### 6.1.2 Дополнительная 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. Горбунов, С. С. Материалы для подготовки к лекционным занятиям по дисциплине: «Профессиональное спортивное совершенствование» : учебное пособие / С. С. Горбунов. — Чайковский : ЧГИФК, 2015. — 114 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152699>
4. Наземные транспортные-технологические комплексы и средства : материалы конференции / ответственный редактор Ш. М. Мерданов. — Тюмень : ТИУ, 2020. — 282 с. — ISBN 978-5-9961-2496-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/237131>
5. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2015 г. N 61 Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта" Зарегистрировано Минюстом России 29 октября 2015 г. Регистрационный N 39547 – Текст : электронный // Консультант Плюс. – URL: <https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2020/08/3 СанПин-№-61-2.1.2.3304-15-от-28.09.2015-Объекты-спорта.pdf> (дата обращения: 17.10.2022).

## 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 методика лыжных гонок и биатлона

#### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде  
спорта: оснащение и эксплуатация спортивных баз в избранном  
виде спорта»

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

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

Проверил:

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