

75.419.55

Р44

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. А. Реуцкая

**ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ
В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ И БИАТЛОНЕ**

Учебное пособие



Омск 2021

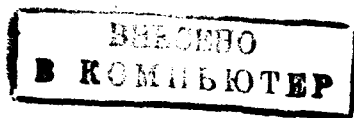
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. А. Реуцкая

**ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ
В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ И БИАТЛОНЕ**

Учебное пособие



Омск 2021

УДК 796.92

ББК 75.0

Р31

Рецензенты:

*Н. С. Загурский – канд. пед. наук, профессор кафедры
теории и методики циклических видов спорта*

Сибирского государственного университета физической культуры и спорта;

*А. В. Халманских – канд. пед. наук, доцент кафедры технологий
физкультурно-спортивной деятельности Института физической культуры ТюмГУ,
мастер спорта международного класса по биатлону.*

Реуцкая, Е. А.

- Р31** Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учебное пособие / Е. А. Реуцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 104 с.
ISBN 978-5-91930-176-9

Учебный материал изложен в соответствии с современными образовательными стандартами, с учетом инновационных педагогических технологий и передовых достижений науки, включает теоретический и методический материал по дисциплине «Спортивный отбор и прогнозирование в избранном виде спорта» по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», профиль подготовки «Спорт и система подготовки спортсменов».

Учебное пособие предназначено для самостоятельной работы обучающихся по программе магистратуры с целью углубления, расширения и лучшего усвоения материала дисциплины, а также приобретения знаний и умений, необходимых для научно-исследовательской, научно-методической, научно-педагогической и тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта. В основной части учебного пособия излагается базовый, обязательный для усвоения учебный материал, составляющий теоретический предмет учебной дисциплины «Научно-методические основы отбора и ориентации в циклических видах спорта». Отдельным разделом представлена теория и практика спортивного отбора в лыжных гонках и биатлоне. Учебное пособие максимально ориентировано на профессиональную практическую деятельность специалистов, приводятся характерные для лыжников и не требующие дорогостоящего оборудования методики отбора и ориентации.

УДК 796.92

ББК 75.0

Рекомендовано редакционно-издательским советом СибГУФК

ISBN 978-5-91930-176-9



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Реуцкая Е. А., 2021



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Тема 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТЕ.....	6
1.1. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Понятие, методологические принципы спортивного отбора.....	6
1.2. Основные понятия о моделях и модельных характеристиках и целесообразность их разработки для отбора и ориентации спортсменов	16
1.3. Прогнозирование в системе спортивной ориентации и отбора	22
1.4. Классификация этапов спортивного отбора.....	27
Контрольные вопросы и практические задания к теме 1	35
ТЕМА 2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ И БИАТЛОНЕ.....	39
2.1. Характеристика факторов, определяющих высокие спортивные достижения в лыжных гонках	39
2.2. Характеристика факторов, определяющих высокие спортивные достижения в биатлоне	47
2.3. Модельные характеристики лыжников-гонщиков и биатлонистов	51
2.4. Комплексная система диагностики спортсменов с целью определения перспективности и спортивной ориентации	85
Контрольные вопросы и практические задания к теме 2	89
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	94
Приложение А	96
Приложение Б	97