

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:25
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172805da5b70559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

/Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Лыжный спорт

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	10
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	17

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. <u>Уметь:</u> - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры <u>Владеть:</u> - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	- тестирование - практическая подготовка - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос Промежуточный контроль: -зачет -экзамен	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий <u>Уметь:</u> - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. <u>Владеть:</u> - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	- тестирование - практическая подготовка - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос Промежуточный контроль: -зачет -экзамен	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
ОПК-3. Способен проводить занятия	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях	<u>Знать:</u> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического	- тестирование - практическая подготовка	Шкала оценивания теста

и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке		(лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	воспитания. <u>Уметь:</u> - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. <u>Владеть:</u> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания	- конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос Промежуточный контроль: -зачет -экзамен	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. <u>Уметь:</u> - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания <u>Владеть:</u> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	- тестирование - практическая подготовка - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос Промежуточный контроль: -зачет -экзамен	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности. - основные источники получения информации, средства ее обработки. <u>Уметь:</u> - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных	- тестирование - практическая подготовка - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос Промежуточный контроль: -зачет -экзамен	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала

			соревнованиях). - Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК. - Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность		оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятель- ная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Уметь:</u> - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. - Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. <u>Владеть:</u> - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам) - результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	- тестирование - практическая подготовка - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос Промежуточный контроль: -зачет -экзамен	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена

Шкала оценивания контрольных нормативов

Практические требования (2 семестр)

Оценка	Баллы	Мужчины 10 км	Женщины 5 км
Отлично	15	48 мин	28 мин
Хорошо	10	50 мин	30 мин
Удовлетворительно	5	52 мин	33 мин

Практические требования (3 семестр)

Оценка	Баллы	Мужчины 15 км.	Женщины 10 км.
Отлично	15	1 ч. 10 мин	1 ч.
Хорошо	10	1 ч. 15 мин.	1 ч. 4 мин.
Удовлетворительно	5	1 ч. 20 мин.	1 ч. 8 мин.

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
Упражнения выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно	12-15

Упражнения выполнены с соблюдением всех требований, но допущено не более двух незначительных ошибок	9-11
Упражнение, выполнено, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	5-8
Упражнения выполнены неправильно	0-4

Шкала оценивания тестовых заданий

На выполнение тестовых заданий отводится 1 час (60 мин).

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«Отлично»	От 22 до 26 очков	6
«Хорошо»	от 17 до 21 очков	4
«Удовлетворительно»	от 12 до 16 очков	2
«Не удовлетворительно»	от 0 до 11 очков	0

Шкала оценивания реферата

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«Отлично»	Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10
«Хорошо»	Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5-7
«Удовлетворительно»	Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное	3-4

	владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	
«не удовлетворительно»	Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0-2

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«отлично»	содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом	6
«хорошо»	содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам конспекта, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно формулировать свою мысль	4-5
«удовлетворительно»	содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; студент показал неуверенное владение материалом	2-3
«неудовлетворительно»	работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать основную мысль	0-1

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
<i>Зачтено</i>	Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	6
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	4-5
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически	2-3

	незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	
<i>Не зачтено</i>	Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-1

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерные вопросы к устному опросу

1. Выбор способа передвижения в зависимости от условий скольжения.
2. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности.
3. Выбор способа передвижения в зависимости от характера опоры.
4. Выбор способа передвижения в зависимости от обстановки соревнований и индивидуальных особенностей.
5. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту.
6. Значение физического воспитания детей, подростков и юношей.
7. Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей.
8. Содержание школьных программ по лыжной подготовке.
9. Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки

Темы для составления конспекта

1. Двигательные навыки и их характерные черты.
2. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
3. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
4. Игры на уроке лыжной подготовки.
5. Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе.
6. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту.
7. Дозировка нагрузки на секционных занятиях в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающихся

Практическая подготовка.

Основные и специально-подготовительные упражнения

1. Попеременный двухшажный ход
2. Одновременный двухшажный ход
3. Одновременный одношажный ход
4. Одновременный бесшажный ход
5. Попеременный четырехшажный ход
6. Переходы с хода на ход

7. Поворот переступанием
8. Поворот упором
9. Поворот из упора махом
10. Поворот на параллельных лыжах
11. Торможение плугом
12. Торможение соскальзыванием
13. Торможение палками, упором, падением.
14. Способы передвижения в подъем: ступающим/скользящим шагом, лесенкой, полулесенкой, елочкой, полулелочкой
15. Способы передвижения со спуска: высокая/средняя/низкая стойка, стойка отдыха, аэродинамическая стойка

Тематика рефератов

1. Развитие лыжного спорта.
2. Представительство лыжного спорта в олимпийском движении современности.
3. Победители и призеры олимпийских игр России.
4. Эволюция техники передвижения на лыжах.
5. Методика тренировки лыжного спорта.
6. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.
7. Основы техники передвижения на лыжах.
8. Методика обучения передвижения на лыжах.
9. Способы передвижения на лыжах.
10. Строевые упражнения. Объяснение упражнений.
11. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.
12. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.
13. Техника передвижения одновременным одношажным ходом.
14. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту среди школьников.
15. Игры на лыжах.
16. Выбор и подготовка мест занятий для обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
17. Лыжные мази и парафины.
18. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз.
19. Основы горнолыжной техники.
20. Способы спусков в лыжной технике.
21. Способы подъемов в лыжной технике.
22. Способы торможения лыжами.
23. Способы поворотов в движении.
24. Причины появления ошибок в выполнении упражнений и их исправление.
25. Особенности методики обучения в лыжном спорте в зависимости от пола и возраста обучающихся.

Тест по дисциплине Лыжный спорт.

Компетенции	№	Вопросы теста
ОПК-1: способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1	Сколько фаз в попеременном двухшажном ходе? а) 5 фаз б) 4 фазы в) 6 фаз
	2	Поворот из упора выполняется? а) рулением б) махом в) переступанием
	3	Сколько толчков палками делает лыжник в попеременном четырёхшажном ходе? а) 4 толчка б) 3 толчка в) 2 толчка
	4	С какого классического хода начинается лыжная подготовка в школе? а) двухшажный попеременный б) трехшажный одновременный в) четырехшажный попеременный
	5	Что предусматривает подготовка учебной документации? а) тематический план и план-конспект б) план-конспект в) тематический план
	6	Какова главная задача планирования? а) оценить условия проведения урока б) последовательное распределение материала в) рациональное распределение учебного материала программы по урокам
	7	Какие документы являются основными в планировании? а) госпрограмма, контрольные нормативы б) поурочный план на четверть, конспект урока в) положение о соревновании, таблицы нормативов
ОПК-3: способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	8	Как подбираются лыжи? а) по длине б) по весовому прогибу в) по ширине
	9	Назначение желоба на скользящей поверхности? а) для облегчения лыжи б) для обеспечения прямолинейного движения в) для прочности лыжи
	10	Какими креплениями на лыжах пользуются современные лыжники-гонщики? а) мягкими б) полужесткими в) жесткими
	11	Каким методом тренировки вырабатывается скоростная выносливость? а) попеременный б) равномерный в) круговой
	12	Какая лыжная мазь применяется для скольжения при минусовой погоде? а) твёрдая б) полутвёрдая в) жидкая
	13	Применение лыжного парафина? а) для скольжения б) для держания лыжи на снегу в) для сохранения лыжи
	14	Когда в основном применяется одновременный одношажный ход? а) при движении на равнине б) при движении под уклон в) при движении со склона

	15	В чём отличие скоростного варианта одновременного одношажного хода от хода с пассивной постановкой палок? а) выносом рук и палок до начала отталкивания ногой б) одновременном отталкивании ногой и выносом рук в) выносом рук и палок после отталкивания
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	16	Сколько периодов тренировок в годичном цикле? а) 3 периода б) 4 периода в) 1 период
	17	Сколько лыж можно менять во время гонки? а) 4 б) 1 в) 2
	18	На каком расстоянии ставится разметка по трассе соревнований? а) 4 м б) 1 м в) в пределах видимости
	19	Старт гонки преследования? а) общий старт б) парный в) индивидуальный
	20	Что такое спортивная тренировка? а) система движений наиболее рациональная для конкретных условий и уровня физической подготовки спортсмена б) система движений, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма в) система специализированного применения средств и методов ФВ, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма, совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладение
	21	С какой целью проводятся соревнования? а) для проведения состава сборных команд б) проверить состояние учебно-тренировочной работы и выявить лучших лыжников в) с целью педконтроля
	22	Для чего проводятся отборочные соревнования? а) для определения состава сборных команд б) с целью педконтроля спортивных достижений в) с целью ознакомления с данным видом спорта
	23	Для чего проводятся контрольные соревнования? а) для определения состава сборных команд б) с целью педконтроля спортивных достижений в) с целью ознакомления с данным видом спорта
	24	Для чего проводятся показательные соревнования? а) для определения состава сборных команд б) с целью педконтроля спортивных достижений в) с целью ознакомления с данным видом спорта
	25	Из чего состоит подготовка к организации соревнований? а) составления календарного плана и положения о соревновании б) подготовки положения о соревновании и трасс в) составления календарного плана и подготовки судей
	26	Из каких разделов состоит положение о соревновании? а) цели и задачи соревнования, место и время проведения, руководство соревнованиями, участники соревнований б) программа по дням и условиям проведения, порядок определения победителям, награждение, условия приёма участников, сроки и порядок подачи заявок в) и то и другое

Выполнение контрольных нормативов на лыжной дистанции:

- 10 км мужчины
- 15 км мужчины
- 5 км женщины
- 10 км женщины

Вопросы для зачёта

1. История появления лыж и лыжного спорта. Выдающиеся спортсмены.
2. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе.
5. Классификация способов передвижения на лыжах.
6. Основы техники передвижения на лыжах.
7. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника».
8. Методика обучения программным способам передвижения на лыжах.
9. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.
10. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
11. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога.
12. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий.
13. Части урока и основные задачи. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.
14. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке.
15. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся.
16. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.
17. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова,

технология смазки лыж.

18. Соревнования - составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании).
19. Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам.
20. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований.

Экзаменационные вопросы.

1. Пути развития лыжного спорта в России.
2. Анализ техники одновременных лыжных ходов.
3. Лыжные трамплины и их классификация. Характеристика прыжковых лыж.
4. Организация и значение лыжной подготовки в годы Великой Отечественной войны.
5. Лыжная подготовка, как часть физической культуры в школе.
6. Методика обучения попеременным лыжным ходам.
7. Участие Российских лыжников в Олимпийских играх, первенствах мира, розыгрыше Кубка мира.
8. Форма организации занятий по лыжной подготовке в школе.
9. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж.
10. Современное состояние и задачи дальнейшего развития лыжного спорта в России.
11. Методика обучения попеременному двухшажному лыжному ходу.
12. Игры при обучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах.
13. Современное состояние лыжного спорта за рубежом.
14. Техника спусков и способов подъёмов на лыжах.
15. Лыжный инвентарь и его индивидуальный подбор для занимающихся.
16. Лыжный спорт в физкультурно-оздоровительных комплексах.
17. Выбор способов передвижения на лыжах, в зависимости от рельефа местности и метеорологических условий.
18. Анализ техники поворотов на месте и способов перестроения.
19. Назначение и свойства лыжной мази.
20. Современные методы спортивной подготовки в лыжном спорте.
21. Основные виды соревнований по лыжному спорту: характер, Положение о соревнованиях, система зачёта и значимость в развитии лыжного спорта.
22. Выбор лыжных мазей, в зависимости от состояния снега и лыжни.
23. Анализ техники торможения на лыжах.

24. Перспективное и текущее планирование работы по лыжному спорту.
25. Внеурочные занятия по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
26. Выбор места проведения соревнований по лыжным гонкам: подготовка дистанции, старта и финиша.
27. Основы техники конькового хода. Отличительные особенности от классического хода.
28. Основы организации, цель и задачи учебной работы по лыжной подготовке в школе.
29. Анализ техники попеременного четырехшажного хода.
30. Воспитательное и оздоровительное влияние занятий лыжным спортом с детьми и взрослыми.
31. Сравнительный анализ техники движений в попеременных и одновременных ходах.
32. Переменный метод тренировки: средства, целесообразность применения, в зависимости от периода подготовки.
33. Снаряжение спортсмена для участия в различных видах лыжного спорта.
34. Особенности организации проведения уроков по лыжной подготовке в начальных классах.
35. Учебная документация по лыжной подготовке в школе.
36. Выбор места, подготовка и оборудование трасс слалома и скоростного спуска.
37. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в старших классах.
38. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке лыжных гонщиков.
39. Основная документация и виды учета работы по лыжной подготовке в школе.
40. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
41. Игры на уроках по лыжной подготовке в школе.
42. Организация соревнований по лыжному спорту в школе и других детских спортивных учреждениях (Положение о соревнованиях и другая документация).
43. Методы педагогического контроля о состоянии подготовленности и здоровья на уроках по лыжной подготовке.
44. Подготовительный период тренировки: содержание, средства и методы.
45. Система зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
46. Основные документы планирования работы по лыжной подготовке в школе.
47. Содержание тренировки в соревновательный период: характеристика, средства и методы.
48. Строевые приемы и упражнения на занятиях по лыжной подготовке.
49. Урок лыжной подготовки, как основная форма занятий в школе.
50. Анализ техники спусков с преодолением неровностей и поворотов в движении (рулением и махом).
51. Правила соревнований по биатлону.
52. Факторы, влияющие на моторную плотность урока: приёмы регулирования

нагрузки на уроке.

53. Особенности тренировочного процесса в лыжном спорте для девушек и женщин.
54. Периодизация тренировочного процесса в лыжном спорте в годичном цикле.
55. Организация и методика проведения тренировочных занятий по лыжам в ДЮСШ в различных возрастных группах.
56. Методика контроля за подготовленностью лыжников-гонщиков.
57. Планирование соревнований по лыжам в школе: виды и характеристика соревнований.
58. Организация и проведение массовых мероприятий со школьниками на лыжах во внеурочное время.
59. Интервальный метод тренировки: задачи, средства реализации, целесообразность применения (примеры).
60. Внешние и внутренние силы, действующие на лыжника во время перемещения по дистанции и при спусках.
61. Типы уроков по лыжной подготовке в школе.
62. Контрольный метод тренировки: задачи, средства реализации, место в учебно-тренировочном процессе (примеры).
63. Средства и методы спортивной подготовки лыжников в бесснежное время года (специальные упражнения, тренажерные устройства и т.д.).
64. Фазовая структура техники попеременного двухшажного хода в лыжах.
65. Подготовка и разметка лыжных трасс к занятиям и соревнованиям.
66. Твердые мази и их применение.
67. Анализ техники поворотов в движении - махом.
68. Специальные упражнения лыжников – гонщиков и их применение в различных периодах тренировочного процесса.
69. Лыжные парафины (средства смазки) и их применение.
70. Методика обучения технике лыжных ходов.
71. Равномерный метод тренировки: задачи, средства реализации, периодизация применения (примеры).
72. Структура двигательных действий в лыжах: пространственные, временные и динамические характеристики, определяющие эффективность техники движений.
73. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворот на месте, ходам, спускам, подъёмам.
74. Технические особенности перехода с хода на ход.
75. Формы разминок и их роль в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
76. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей при обучении в лыжном спорте.
77. Воспитание морально-волевых качеств детей и подростков в лыжной подготовке.
78. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке в школе.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, сдача контрольных нормативов, тестирование, конспект, практическая подготовка. Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания устного ответа на зачёте

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
<i>Зачтено</i>	Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	15-20
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	9-14
<i>Зачтено</i>	Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	5-8
<i>Не зачтено</i>	Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-4

Шкала оценивания устного ответа на экзамене

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«Отлично»	Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	23-30
«Хорошо»	Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	15-22
«Удовлетворительно»	Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	7-14
«не удовлетворительно»	Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-6

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Шкала оценивания зачета

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Шкала оценивания экзамена

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»