

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:31:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра базовых физкультурно-спортивных видов

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

Протокол от «11» нояб 2020 г., № 11
Зав. кафедрой Е.В. Шустова /Шустова Е.В./

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания4
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....7
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций18

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-2: способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ОПК-8: способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ПК-1: способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)
ПК-4: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)

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-2: способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; - дидактические закономерности в лыжном спорте; <u>Уметь:</u> анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий по лыжному спорту; - пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом	- тестирование - оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений - проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов - устный опрос - зачет - экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; - дидактические закономерности в лыжном спорте; <u>Уметь:</u> анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий по лыжному спорту; - пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом; <u>Владеть:</u> двигательными навыками; методикой обучения;	- тестирование - оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений - проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов - участие в соревнованиях по лыжному спорту. - устный опрос - зачет - экзамен	61-100
ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> методы организации и проведения научно-исследовательской работы; - основы научной и методической деятельности в сфере дидактических закономерностей в лыжного спорта <u>Уметь:</u> планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь; - использовать различные средства и методы физической реабилитации организма.	- тестирование - оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений - проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов - устный опрос - зачет - экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> методы организации и проведения научно-исследовательской работы; - основы научной и методической деятельности в сфере дидактических закономерностей в лыжного спорта <u>Уметь:</u> планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь; - использовать различные средства и методы физической реабилитации организма. <u>Владеть:</u> двигательными навыками; методикой обучения	- тестирование - оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений - проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов - участие в соревнованиях по	61-100

				лыжному спорту. -устный опрос -зачет -экзамен	
ОПК-8: способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> дидактические закономерности в лыжном спорте; -методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; -основы научной и методической деятельности в сфере дидактических закономерности в лыжного спорта; <u>Уметь:</u> пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом; -планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь; использовать различные средства и методы физической реабилитации организма	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов -устный опрос -зачет -экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> дидактические закономерности в лыжном спорте; -методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; -основы научной и методической деятельности в сфере дидактических закономерности в лыжного спорта; <u>Уметь:</u> пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом; -планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь; использовать различные средства и методы физической реабилитации организма <u>Владеть:</u> навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий по лыжному спорту.	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов - участие в соревнованиях по лыжному спорту. -устный опрос -зачет -экзамен	61-100
ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; -методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; <u>Уметь:</u> пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий по лыжному спорту.	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов -устный опрос -зачет -экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	<u>Знать:</u> роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; -методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; <u>Уметь:</u> пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий по лыжному спорту. <u>Владеть:</u> навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий по лыжному спорту.	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов - участие в соревнованиях по лыжному спорту. -устный опрос -зачет	61-100

				-экзамен	
ПК-1: способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии учреждениях, образовательных учреждениях	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	Знать: роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; -методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; -возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования лыжных навыков; Уметь: анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий по лыжному спорту; -пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом;	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов -устный опрос -зачет -экзамен	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	Знать: роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; -методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; -возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования лыжных навыков; Уметь: анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий по лыжному спорту; -пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом; Владеть: анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий по лыжному спорту; -пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом;	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов - участие в соревнованиях по лыжному спорту. -устный опрос -зачет -экзамен	61-100
ПК-4: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	Знать: дидактические закономерности в лыжном спорте; -методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; -возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования лыжных навыков; Уметь: осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий; -применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; -применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности по лыжному спорту; -оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений на занятиях по лыжному спорту;	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение контрольных нормативов -устный опрос -зачет -экзамен	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.) 2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)	Знать: дидактические закономерности в лыжном спорте; методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования лыжных навыков; Уметь: осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий; -применять средства и методы формирования	- тестирование -оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений -проверка выполнения конспектов, рефератов; - выполнение	61-100

			здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; -применять методы учебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности по лыжному спорту; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений на занятиях по лыжному спорту; <u>Владеть:</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых	контрольных нормативов - участие в соревнованиях по лыжному спорту. -устный опрос -зачет -экзамен	
					Итого:
					600 б./6 к.
					100 б.

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

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

3.1. Вопросы к зачету:

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.

3.1.1 Выполнение контрольных нормативов по дисциплине «Лыжный спорт» (1 семестр)

Мужчины 10 км	Женщины 5 км
48 мин	28 мин
50 мин	30 мин
52 мин	33 мин

3.1.2. Демонстрация техники передвижения на лыжах по дисциплине «Лыжный спорт» (1 семестр)

- 1) попеременный двухшажный ход;
- 2) одновременный двухшажный ход;
- 3) одновременный одношажный ход с активным выносом палок;
- 4) одновременный одношажный ход с пассивным выносом палок;
- 5) поворот переступанием;
- 6) поворот упором;
- 7) торможение плугом.

3.1.3. Типовые тестовые задания для теоретической подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по лыжному спорту.

1. Вопрос 1.

Назовите место проведения 1-х Олимпийских игр ?

- а). Шамони (Франция) – 1924 г.
- б). Санкт Мориц (Швеция) -1928 г.
- в). Лайк - Плэсид (США)-1932 г.

Вопрос 2.

Первое выступление советских спортсменов на Олимпийских играх?

- а). 1960г.- Скво - Вэлли (США).
- б). 1956г.-Кортина д'Ампеццо (США).
- в). 1964г.-Инсбрук (Австрия).

Вопрос 3.

Первый чемпион России?

- а). Бычков.
- б). Немухин.
- в). Васильев.

Вопрос 4.

Назовите год проведения 1-го чемпионата России ?

- а). 1910 г.
- б). 1911 г.
- в). 1912 г.

Вопрос 5.

Как подбираются лыжи ?

- а). по длине.
- б). по весовому прогибу.
- в). по ширине.

Вопрос 6.

Назначение желоба на скользящей поверхности?

- а). для облегчения лыжи.
- б). для обеспечения прямолинейного движения.
- в). для прочности лыжи.

Вопрос 7.

Какими креплениями на лыжах пользуются современные лыжники гонщики?

- а). мягкими.
- б). полужесткими.
- в). жесткими.

Вопрос 8.

Сколько фаз в попеременном 2-х шажном ходе ?

- а). 5 фаз.
- б). 4 фазы.
- в). 6 фаз.

Вопрос 9.

Поворот из упора выполняется ?

- а). рулением.
- б). махом.
- в). переступанием.

Вопрос 10.

Сколько толчков палками делает лыжник в попеременном четырёх шажном ходе?

- а). 4 толчка.
- б). 3 толчка.
- в). 2 толчка.

Вопрос 11.

С какого классического хода начинается лыжная подготовка в школе?

- а). 2-х шажный попеременный.
- б). 3-х шажный одновременный.
- в). 4-х шажный попеременный.

Вопрос 12.

Что такое биатлон ?

- а). гонка и прыжки на лыжах.
- б). гонка и стрельба из винтовки по мишеням .
- в). гонка и стрельба из лука.

Вопрос 13.

Из каких положений производится стрельба из лука ?

- а). лёжка, с колена.
- б). с колена, стойка.
- в). лёжка, стойка.

Вопрос 14.

Какой из лыжных ходов использует биатлонист в соревнованиях?

- а). классический.
- б). коньковый.
- в). свободный

Вопрос 15.

Какое оружие применяется в биатлоне ?

- а). боевое.
- б). мелкокалиберное.
- в). пневматическое.

Вопрос 16.

Каким методом тренировки вырабатывается скоростная выносливость?

- а). попеременный.
- б). равномерный.
- в). круговой.

Вопрос 17.

Сколько периодов тренировок в годичном цикле ?

- а). 3 периода.
- б). 4 периода.
- в). 1 период.

Вопрос 18.

Сколько можно менять лыж во время гонки ?

- а). 4.
- б). 1.
- в). 2.

Вопрос 19.

На каком расстоянии ставится разметка по трассе соревнований ?

- а). 4 м.
- б). 1 м.
- в). в пределах видимости.

Вопрос 20.

Какая лыжная мазь применяется для скольжения при минусовой погоде ?

- а). твёрдая.
- б). полутвёрдая.
- в). жидкая.

Вопрос 21.

Старт гонки преследования?

- а). общий старт.
- б). парный.
- в). индивидуальный.

Вопрос 22.

Применение лыжного парафина ?

- а). для скольжения.
- б). для держания лыжи на снегу.
- в). для сохранения лыжи.

3.2. 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.

3.2.1. Выполнение контрольных нормативов по дисциплине «Лыжный спорт» (3 семестр)

Мужчины 15 км.	Женщины 10 км.
1 ч. 10 мин	1 ч.
1 ч. 15 мин.	1 ч. 4 мин.
1 ч. 20 мин.	1 ч. 8 мин.

3.2.2. Демонстрация техники передвижения на лыжах по дисциплине «Лыжный спорт» (3 семестр)

- 1) попеременный четырехшажный ход;
- 2) переходы с хода на ход;
- 3) поворот махом из упора;
- 4) поворот на параллельных лыжах;
- 5) торможение соскальзыванием.

3.3. 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.

3.4. Устный опрос по дисциплине «Лыжный спорт» по темам:

- 1) Исторический обзор лыжного спорта. Лыжный инвентарь и уход за ним. Спортивные сооружения для занятия лыжным спортом
- 2) Основы техники способов передвижения на лыжах.
- 3) Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту.
- 4) Значение физического воспитания детей, подростков и юношей.
- 5) Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей.
- 6) Содержание школьных программ по лыжной подготовке.
- 7) Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки
- 8) Учебная работа по лыжной подготовке внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
- 9) Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Тип уроков. Структура урока.
- 10) Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий.
- 11) Внеурочные формы занятий.
- 12) Организованные групповые занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимний праздник, игры и развлечения.
- 13) Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.
- 14) Организация занимающихся и приёмы ведения занятий.
- 15) Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту

3.5. Темы конспектов по дисциплине «Лыжный спорт»:

1. Выбор способа передвижения в зависимости от условий скольжения, от рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнований и индивидуальных особенностей

2. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту.
Значение физического воспитания детей, подростков и юношей. Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки
3. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.
4. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
5. Игры на уроке лыжной подготовки.
6. Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе.
7. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту. Дозировка нагрузки на секционных занятиях в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающихся.

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

4.1. Текущий контроль (1 семестр)

Посещение лекционных, практических занятий 1 балл за 1 занятие – максимум 16 баллов.

Устный опрос по теории лыжного спорта, методике проведения занятий и соревнований по лыжному спорту со школьниками - 1-10 баллов.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных упражнений передвижения на лыжах 1-15 баллов.

Тестирование – 1-6 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов – 1-15 баллов.

Подготовка и защита реферата – 1-10 баллов.

Подготовка конспекта – 1-8 баллов.

Ответ на зачёте – 1-20 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов

4.1.1. Результаты выполнения студентами тестовых заданий оцениваются двумя количественными показателями, а именно стандартной оценкой по шестибальной шкале и рейтингом от 0 до 50 очков.

Рейтинг получается путем сложения всех баллов, присвоенных за правильные ответы, когда за любое правильно выполненное задание студент получает 1 очко.

Соответствия традиционной оценки и рейтинга таковы: от 0 до 24 очков – «неудовлетворительно» или 0 баллов, от 25 до 34 очков – «удовлетворительно» или 2 балла, от 35 до 44 очков – «хорошо» или 4 балла, свыше 45 очков – «отлично» или 6 баллов.

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

Оценка, полученная студентом, учитывается при выставлении зачета

4.1.2. Шкала оценивания зачёта

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	9-14

	последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	
<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

4. 2. Шкала оценивания выполнения практических заданий:

12-15 баллов – точное и быстрое выполнение задания

9-11 баллов - содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам

5-8 балла - студент показал неуверенное владение материалом

0-4 балла – неудовлетворительное выполнение задания

4.3. Выполнение контрольных нормативов

Практические требования (1 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.

4.4. Шкала оценивания реферата:

8-10 баллов («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.

5-7 баллов («хорошо»)– содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе 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.

3-4 балла («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 владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0-2 балла («неудовлетворительно») – 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.

4.5. Шкала оценивания конспекта:

7-8 баллов («отлично»)– содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом.

5-6 баллов («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

3-4 балла («удовлетворительно») – содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; студент показал неуверенное владение материалом.

0-2 балла («неудовлетворительно») – работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать основную мысль

4.6. Критерии оценивания результатов устного опроса

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.	8-10
<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.	5-7
<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.	3-4
<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.	0-2

4.7. Текущий контроль (3 семестр).

Посещение лекционных, практических занятий 1 балл за 1 занятие – максимум 14 баллов

Устный опрос по теории лыжного спорта, методике проведения занятий и соревнований по лыжному спорту со школьниками -1-8 баллов.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных упражнений передвижения на лыжах 1-15 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов – 1-15 баллов.

Подготовка и защита реферата – 1-10 баллов.

Подготовка конспекта – 1-8 баллов.

Ответ на экзамене– 1-30 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов

4.7.1. Шкала оценивания экзамена

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