

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

Б1.О.08.02

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Теория и методика лыжного спорта

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета ФКиС
должность

канд. пед. наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	- технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; - этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах; - правила соревнований по лыжному спорту. - историю развития лыжного спорта, как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; - основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры; - факторы риска, нормы и правила организации и проведения занятий и	- подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом; - проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях. - формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющихся условий для занятий.	- практическими приемами проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа. - практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.	- Конспекты занятий (лекционных) - Составление конспекта урока - Презентация по одной из тем урока на выбор - Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

		соревнований по лыжному спорту.				
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	- технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; - этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах; - правила соревнований по лыжному спорту. - историю развития лыжного спорта, как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; - основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры; - факторы риска, нормы и правила организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту.	- подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом; - проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях. - формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющихся условий для занятий.	- практическими приемами проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа. - практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практический работы	Вопросы для экзамена

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на лекционных занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	Активная работа на всех лекционных занятиях
2	Активная работа на лекционных занятиях, не более 30% пропусков
0	Отсутствие на лекционных занятиях

3.2 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Критерии оценивания
15	- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- обучающийся не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.3 Критерии и шкала оценивания составления плана-конспекта

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов

Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Типовое тестовое задание:

1. В каком году лыжные гонки внесли в Олимпийский вид спорта

- а) 1924
- б) 1930
- в) 1935
- г) 1940

2. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях

- а) Финляндия
- б) Италия
- в) Норвегия
- г) Россия

3. Чем была обусловлена потребность человека в появлении лыж

- а) передвижением человека по занесенной снегом местности
- б) для развлечения
- в) ничем
- г) любопытством

4. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин

- а) гонка на 30 км
- б) гонка на 50 км
- в) гонка на 60 км
- г) гонка на 70 км

5. Скиатлон – это

- а) бег на лыжах и стрельба из винтовки
- б) бег на лыжах и прыжки с трамплина
- в) бег на лыжах классическим и коньковым стилем
- г) бег на лыжах и скоростной спуск

6. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные

- а) по варианту работы рук
- б) по варианту работы ног
- в) по длине проката
- г) по скорости передвижения

7. На какие два варианта подразделяется одновременный одношажный ход

- а) основной и свободный
- б) основной и стартовый
- в) с махом руками и фиксацией палок под руки
- г) с низкой стойкой и высокой стойкой

8. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»

- а) постановкой палок
- б) постановкой одной из лыж
- в) отталкивание палками

г) отталкивание ногами

9. Стилъ лыжной гонки, при котором всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи

- а) свободный
- б) классический
- в) подъем
- г) спуск

10. На сколько групп подразделяются лыжные хода

- а) две
- б) три
- в) четыре
- г) пять

Ключ к заданиям

№ вопроса	Вариант 1
1	а
2	в
3	а
4	б
5	в
6	а
7	б
8	б
9	б
10	а

Вопросы к экзамену

1. Обучение технике строевым упражнениям на лыжах.
2. Совершенствование техники строевым упражнениям на лыжах.
3. Обучение технике одновременному бесшажному ходу и проведение на практическом занятии.
4. Обучение технике одновременному одношажному ходу» и проведение на практическом занятии.
5. Обучение технике попеременному двухшажному ходу.
6. Совершенствование техники одновременному бесшажному ходу и проведение на практическом занятии.
7. Совершенствование техники одновременному одношажному ходу» и проведение на практическом занятии.
8. Совершенствование техники попеременному двухшажному ходу.
9. Обучение технике преодоление спускам в высокой стойке и проведение на практическом занятии.
10. Обучение технике преодоления подъёмам «лесенкой»» и проведение на практическом занятии.
11. Обучение технике преодоление спускам в средней стойке и проведение на практическом занятии.
12. Обучение технике преодоления подъёмам «ёлочкой» и проведение на практическом занятии.

13. Обучение технике преодоление спускам в низкой стойке и проведение на практическом занятии.
14. Обучение технике преодоления подъёмам «полуёлочкой» и проведение на практическом занятии.
15. Совершенствование техники преодоление спускам в высокой стойке и проведение на практическом занятии.
16. Совершенствование техники преодоления подъёмам «лесенкой» и проведение на практическом занятии.
17. Совершенствование техники преодоление спускам в средней стойке и проведение на практическом занятии.
18. Совершенствование техники преодоления подъёмам «ёлочкой» и проведение на практическом занятии.