

**Приложение 2 к РПД Теория и методика лыжного спорта
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения – очная
Год набора – 2021**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТ-
ТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика лыжного спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2021

2. Перечень компетенций

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	История развития лыжного спорта	УК-7 ОПК-3	историю развития лыжного спорта, как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение	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 организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- решение бланочного теста - зачет
2.	Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	УК-7 ОПК-3	технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах	подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом	практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- выполнение заданий по теме практического занятия - конспект подготовительной и заключительной части занятия - проведение подготовительной/заключительной части за-

						<p>нятия по теме практического занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение бланочного теста - зачет
3.	<p>Основы техники передвижения на лыжах</p>	<p>УК-7 ОПК-3</p>	<p>факторы риска, нормы и правила организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту; основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры; правила соревнований по лыжному спорту</p>	<p>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; проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях</p>	<p>практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданий по теме практического занятия - конспект подготовительной и заключительной части занятия - проведение подготовительной/заключительной части занятия по теме практического занятия - решение бланочного теста - зачет
4.	<p>Основы обучения в лыжном спорте</p>	<p>УК-7 ОПК-3</p>	<p>технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам</p>	<p>подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом</p>	<p>практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданий по теме практического занятия - конспект подготовительной и за-

					образовательных учреждениях различного типа	ключительной части занятия - проведение подготовительной/ключительной части занятия по теме практического занятия - решение бланочного теста - зачет
5.	Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий в условиях Арктической зоны	УК-7 ОПК-3	факторы риска, нормы и правила организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту; основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры; правила 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	практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- выполнение заданий по теме практического занятия - конспект подготовительной и ключительной части занятия - проведение подготовительной/ключительной части занятия по теме практического занятия - решение бланочного теста - зачет

6.	Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте	УК-7 ОПК-3	факторы риска, нормы и правила организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту; основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры; правила 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	практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- выполнение заданий по теме практического занятия - конспект основной части занятия - проведение основной части занятия - решение бланчного теста - зачет
7.	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	УК-7 ОПК-3	технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах	подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом	практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- выполнение заданий по теме практического занятия - конспект основной части занятия - проведение основной части занятия - решение бланчного теста - зачет
8.	Формы работы на занятиях по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками в условиях Арктической зоны	УК-7 ОПК-3	технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам;	подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающими-	практическими приемами организации и проведения учебной и методической	- выполнение заданий по теме практического занятия - конспект ос-

			этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах	мисья лыжным спортом	работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	новной части занятия - проведение основной части занятия - решение бланочного теста - зачет
9.	Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	ОК-8 ПК-4	технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах	подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом	практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- выполнение заданий по теме практического занятия - конспект основной части занятия - проведение основной части занятия - решение бланочного теста - зачет
10.	Учебная работа по лыжной подготовке в школе в условиях Арктической зоны	УК-7 ОПК-3	технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах	подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом	практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- выполнение заданий по теме практического занятия - организация соревнования по лыжному спорту - решение бланочного теста - зачет
11	Организация и проведение	УК-7	факторы риска,	подбирать и применять	практическими	- выполнение

	соревнований по лыжному спорту	ОПК-3	нормы и правила организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту; основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры; правила соревнований по лыжному спорту	средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом; проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях	приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	заданий по теме практического занятия - проведение соревнования по лыжному спорту - решение бланочного теста - зачет
--	--------------------------------	-------	---	--	--	---

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов
«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

1. Выполнение заданий по теме практического занятия

Баллы	Критерии оценивания
1	<ul style="list-style-type: none">– изложение материала логично, грамотно, без ошибок;– свободное владение профессиональной терминологией;– умение высказывать и обосновать свои суждения;– студент дает четкий, полный, правильный ответ на вопросы;– студент организует связь теории с практикой.
0	<ul style="list-style-type: none">– отсутствие студента на занятии– отказ отвечать на вопросы

4.2. Конспект подготовительной и заключительной части занятия

Баллы	Критерии оценивания
5	Конспект составлен в соответствии с требованиями. Детальное рассмотрение занятия, включая методику обучения и воспитания, объем нагрузки, методику воспитания физических качеств, содержание изучаемого материала, деятельность педагога и занимающихся
4	Грамотное изложение материала, ориентация в материале, владение профессиональной терминологией, но содержание и форма занятия имеют отдельные неточности
3	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при проведении. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
2	Не отражены в полной мере все требования
1	Изложенный материал имеет ошибки
0	Отсутствие конспекта

4.3. Проведение подготовительной/заключительной части занятия

Баллы	Характеристики ответа студента
5	Детальное рассмотрение и проведение занятия, включая методику обучения и воспитания, объем нагрузки, методику воспитания физических качеств, содержание изучаемого материала, деятельность педагога и занимающихся
4	Грамотное изложение материала, ориентация в материале, владение профессиональной терминологией, но содержание и форма занятия имеют отдельные неточности
3	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при проведении занятия. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
2	Не отражены и не достигнуты в полной мере задачи занятия
1	Изложенный материал имеет грубые ошибки
0	Студент не готов к проведению занятия или отсутствие студента на занятии

4.4. Конспект основной части занятия

Баллы	Критерии оценивания
5	Конспект составлен в соответствии с требованиями. Детальное рассмотрение занятия, включая методику обучения и воспитания, объем нагрузки, методику воспитания физических качеств, содержание изучаемого мате-

	риала, деятельность педагога и занимающихся
4	Грамотное изложение материала, ориентация в материале, владение профессиональной терминологией, но содержание и форма занятия имеют отдельные неточности
3	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при проведении. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
2	Не отражены в полной мере все требования
1	Изложенный материал имеет ошибки
0	Отсутствие конспекта

4.5. Проведение основной части занятия

Баллы	Характеристики ответа студента
5	Детальное рассмотрение и проведение занятия, включая методику обучения и воспитания, объем нагрузки, методику воспитания физических качеств, содержание изучаемого материала, деятельность педагога и занимающихся
4	Грамотное изложение материала, ориентация в материале, владение профессиональной терминологией, но содержание и форма занятия имеют отдельные неточности
3	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при проведении занятия. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
2	Не отражены и не достигнуты в полной мере задачи занятия
1	Изложенный материал имеет грубые ошибки
0	Студент не готов к проведению занятия или отсутствие студента на занятии

4.6. Организация соревнования по лыжному спорту

Баллы	Критерии оценивания
5	Детальное рассмотрение соревнований по лыжному спорту, включая методику обучения и воспитания, объем нагрузки, методику воспитания физических качеств, содержание изучаемого материала, деятельность педагога и занимающихся
4	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при организации соревнований. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
3	Изложение материала логично, грамотно, но имеются ошибки, не отражены в полной мере все составляющие, задачи сформулированы не корректно
2	Не отражены в полной мере все требования
1	Изложенный материал имеет грубые ошибки
0	Отсутствие докуменов

4.7. Организация и проведение соревнования по лыжному спорту

Баллы	Характеристики ответа студента
5	Детальное проведение соревнований по лыжному спорту, включая правила соревнований, объем нагрузки, методику воспитания физических качеств, содержание изучаемого материала, деятельность педагога и

	занимающихся
4	Грамотное изложение материала, ориентация в материале, владение профессиональной терминологией, но содержание и форма проведения соревнования имеют отдельные неточности
3	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при проведении соревнования. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
2	Не отражены и не достигнуты в полной мере задачи соревнования
1	Изложенный материал имеет грубые ошибки
0	Студент не готов к проведению соревнования или отсутствие студента

4.8. Критерии оценки бланочного теста: каждый правильный ответ оценивается в 0,5 баллов.

4.9. Критерии оценки участия в спортивных соревнованиях в качестве участника: участие в одном соревновании оценивается в 5 баллов.

4.10. Критерии оценки на зачете (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
15	<ul style="list-style-type: none"> - студент 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	<ul style="list-style-type: none"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
5	<ul style="list-style-type: none"> - студент 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	- студент не ответил на вопрос

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Типовые темы практического занятия:

1. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе.
2. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 5-9 классах общеобразовательной школы.
3. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 10-11 классах общеобразовательной школы.
4. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.
5. Организация и проведение внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
6. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися на лыжах.
7. Организация, содержание и планирование работы секции лыжного спорта в школе.

5.2. Типовой пример конспекта подготовительной и заключительной части занятия

Тема: Лыжная подготовка

Задачи:

1. Обучать технике одновременного бесшажного хода.
2. Способствовать развитию общей выносливости.
3. Воспитывать дисциплинированность и внимательность.

Инвентарь: Лыжи, палки, конусы.

Дата проведения:

Место проведения:

Провел:

Частные задач	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть занятия (...)			
Организовать занимающихся к началу занятия	1. Построение	...”	Приветствие, сообщение задач занятия. Проверить соответствие формы.
Воспитывать внимательность	2. Строевые упражнения – повороты (направо, налево); – перестроение из шеренги в колонну.	...”	Следить за правильностью выполнения техники поворотов.
Способствовать развитию общей выносливости	3. Передвижение по тренировочному кругу	...’	Следить за сохранением дистанции
Подготовить организм к предстоящей в основной части нагрузке, разогреть мышцы, суставы, связки	4. ОРУ на лыжах	...’	Следить за правильностью выполнения упражнения
			Выполняется по

	5. Перестроение в одну шеренгу для основной части занятия		команде
Заключительная часть занятия (...)			
Воспитывать дисциплинированность Ознакомиться с правилами эстафеты	1. Построение в одну шеренгу	...”	Выполняется по команде
	2. Эстафета «Кто быстрее»	...”	Группа делится на команды. Передвижение на отрезке 10 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом.
Воспитывать дисциплинированность	3. Подведение итогов занятия	...”	Отметить лучшие спортивные достижения
	3. Домашнее задание	...”	Имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе, одновременном двухшажном ходе
	4. Организованное возвращение на лыжную базу	...”	Соблюдать правила переноса лыж

5.3. Типовые темы для проведения подготовительной/заключительной части занятия

1. Подготовка комплекса ОРУ на лыжах и проведение на практическом занятии
2. Подготовка карточки подвижной игры на лыжах на равнине и проведение на практическом занятии
3. Подготовка карточки эстафеты на лыжах на равнине и проведение на практическом занятии
4. Подготовка карточки подвижной игры на лыжах на склоне и проведение на практическом занятии
5. Подготовка карточки эстафеты на лыжах на склоне и проведение на практическом занятии

5.4. Типовой пример конспекта основной части занятия

Тема: Лыжная подготовка

Задачи:

1. Обучать технике одновременного бесшажного хода.
2. Способствовать развитию общей выносливости.
3. Воспитывать дисциплинированность и внимательность.

Инвентарь: Лыжи, палки, конусы.

Дата проведения:

Место проведения:

Провел:

Частные задач	Содержание	Дозировка	Методические указания
Основная часть занятия (...)			
Создать представление об технике одновременного бесшажного хода.	1. Обучение техники одновременного бесшажного хода а) показ б) объяснение	...' ...'	Обратить внимание на ошибки: приседание при отталкивании, нет сгибания туловища
Разучить отдельные элементы техники одновременного бесшажного хода.	в) имитация движения рук на месте: – без палок – с палками за середину – с палками	...'	Обратить внимание на жесткое движение при отталкивании Направление лыжных палок к пятке. Упражнения выполняются под счет
	г) передвижение одновременным бесшажным ходом по группам	...'	Индивидуально указывать ошибки занимающихся. Ходьба поточно
	д) самостоятельное прохождение тренировочного круга с применением одновременного бесшажного хода	...'	

5.5. Типовые темы для проведения основной части занятия

1. Составление конспекта по теме: «Обучение технике одновременному одношажному ходу» и проведение на практическом занятии.
2. Составление конспекта по теме: «Обучение технике попеременному двухшажному ходу».
3. Составление конспекта по теме: «Обучение технике одновременному бесшажному ходу и проведение на практическом занятии».
4. Составление конспекта по теме: «Обучение технике одновременному двухшажному ходу и проведение на практическом занятии».
5. Составление конспекта по теме: «Обучение технике преодоление спускам в низкой/средней/высокой стойках и проведение на практическом занятии».
6. Составление конспекта по теме: «Обучение технике преодоления подъёмам «ёлочкой»/«лесенкой»/ «полуёлочкой» и проведение на практическом занятии».

5.6. Типовой пример организации соревнования по лыжному спорту

«Утверждаю»

руководитель ССК МАГУ «Олимпия»

_____ А.В. Чуракова

« ____ » _____ 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Первенство МАГУ по лыжным гонкам

I. Цель и задачи

Соревнования проводятся с целью привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация лыжных гонок;
- повышение спортивного мастерства занимающихся;
- профориентационная работа с обучающимися.

II. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся **15 февраля 2019 года** на спортивной базе Мурманской областной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по адресу: г. Мурманск ул. Полухина, 13.

Начало соревнований в **12.00 часов**.

III. Руководство проведением соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется ССК МАГУ «Олимпия». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию из числа студентов и преподавателей МАГУ.

Главный судья соревнований – **Чуракова Анна Владимировна**, старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

IV. Участники соревнований

Для участия в соревнованиях допускаются девушки и юноши не младше 16 лет, прошедшие регистрацию. Каждый участник должен иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по лыжным гонкам. Участник допускается к соревнованиям при наличии паспорта.

V. Условия и порядок определения победителей

Соревнования проводятся по правилам вида спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 6 марта 2014 г, № 116.

Соревнования проводятся по следующей программе:

- девушки – 3 км (свободный стиль);
- юноши – 5 км (свободный стиль).

Старт раздельный через 30 секунд. Соревнования личные.

VI. Награждение

Награждение победителей и призеров соревнований осуществляется в разных группах: по классу «Студент» и по классу «Абитуриент». Участники, занявшие призовые места (1,2,3) в каждом виде программы, награждаются почётными грамотами ССК МАГУ «Олимпия».

Победителям и призерам соревнований по классу «Абитуриент» начисляются дополнительные баллы, которые учитываются в приемной комиссии при поступлении в МАГУ в 2019 году.

VII. Сроки предоставления и оформления заявок на участие

Заявки на участие в соревнованиях по установленной форме подаются до **13 февраля 2019 года** главному судье соревнований **Чураковой А.В.** (20022005@mail.ru) или по адресу г. Мурманск ул. Капитана Егорова, д. 16 (ауд. 225).

Контактные телефоны: 8902-133-15-61 – главный судья соревнований Чураковой Анна Владимировна, (815-2) 21-38-26 – кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Мурманского арктического гуманитарного университета.

ЗАЯВКА на участие в Первенство МАГУ по лыжным гонкам

Ф.И.О. _____
(полностью)

Название образовательного учреждения _____

(школа, класс или факультет, группа)

Мобильный телефон _____

Допуск врача _____ / _____ /
(подпись врача (расшифровка подписи)
печать образовательного учреждения)

5.7. Типовой алгоритм подготовки к проведению соревнований по лыжному спорту:

- 1 этап – составление положения о проведении соревнований по лыжным гонкам
- 2 этап – организация соревнований по лыжным гонкам
- 3 этап – судейство соревнований по лыжным гонкам
- 4 этап – подготовка отчетной документации по итогам соревнований

5.8. 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 одно-временные
- 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. Стилль 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

5.9. Типовые примеры участия в спортивных соревнованиях:

1. Открытое первенство МАГУ по лыжным гонкам
2. Соревнования по лыжным гонкам Спартакиады студентов учреждений высшего образования Мурманской области
3. Первенство города Мурманска по лыжным гонкам, посвященного открытию зимнего спортивного сезона
4. Праздник Севера по лыжным гонкам/биатлону
5. Чемпионат и Первенство города Мурманска по лыжным гонкам/биатлону
6. Чемпионата и Первенство Мурманской области по лыжным гонкам/биатлону

5.10. Вопросы к зачету

1. Лыжный спорт и лыжная подготовка в общеобразовательной школе.
2. Лыжный спорт и лыжная подготовка в ССУЗах и ВУЗах.
3. История развития лыжного спорта.
4. Характеристика лыжных гонок.
5. Характеристика биатлона.
6. Характеристика прыжков на лыжах с трамплина.
7. Характеристика лыжного двоеборья.
8. Характеристика горнолыжных видов спорта.
9. Разминка лыжника-гонщика.
10. Формирование двигательного стереотипа и этапы обучения двигательным навыкам в лыжном спорте.
11. Выбор и подготовка мест занятий.
12. Классификация и конструкция лыж, лыжных палок, креплении.
13. Последовательность в обучении ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
14. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.
15. Классификация способов передвижения на лыжах.
16. Характеристика фристайла.
17. Периодизация спортивной тренировки лыжника-гонщика. Задачи периодов и этапов.
18. Средства тренировки в лыжных гонках.
19. Анализ техники выполнения одновременного бесшажного хода.
20. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода.
21. Анализ техники выполнения одновременного одношажного хода.
22. Анализ техники выполнения одновременного двухшажного хода.
23. Анализ техники и методика обучения поворотам на месте переступанием, махом, прыжком.

24. Методика подготовки лыжника-гонщика в бесснежный период.
25. Методика подготовки лыжника-гонщика в снежный период.
26. Методы тренировки в лыжных гонках.
27. Анализ техники коньковых ходов.
28. Коньковый ход, их краткая характеристика.
29. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
30. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
31. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
32. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
33. Методика развития общей выносливости.
34. Методы и принципы обучения в лыжном спорте.
35. Анализ техники и методика обучения спускам в низкой, средней и высокой стойках.
36. Анализ техники и методика обучения подъёмам "ёлочкой", "лесенкой", "полуёлочкой".
37. Анализ техники и методика обучения подъёмам попеременными ходами (скользящим бегом, ступающим шагом, бегом).
38. Анализ техники и методика обучения торможениям упором и плугом.
39. Выбор и подготовка спортивного инвентаря.
40. Анализ техники и методика обучения поворотам переступанием, из упора.
41. Анализ техники и методика обучения поворотам упором, плугом.
42. Анализ техники и методика обучения преодолению неровностей (бугор, впадина, встречный склон).