

**Приложение 2 к РПД Теория и методика лыжного спорта  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и  
туристско-рекреационная деятельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**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. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика лыжного спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**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.	Определения, термины и понятия 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 лекционного занятия - выполнение заданий по теме практического занятия - зачет (решение теста)
2.	Основы техники передвижения на лыжах	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	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	практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа	- выполнение заданий по теме лекционного занятия - выполнение заданий по теме практического занятия - конспект - проведение подготовительной / заключительной части занятия - проведение основной части занятия

						- зачет (решение теста)
3.	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 лекционного занятия - выполнение заданий по теме практического занятия - конспект - проведение подготовительной / заключительной части занятия - проведение основной части занятия - зачет (решение теста)
4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	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;	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 лекционного занятия - выполнение заданий по теме практического занятия - организация и проведение соревнования по лыжному спорту

			правила соревнований по лыжному спорту			спорту - участие в спортивных соревнованиях в качестве участника - зачет (решение теста)
--	--	--	--	--	--	--

**Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы**

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 1. Критерии выполнения заданий по темам лекционных занятий

Баллы	Критерии оценивания
1	<ul style="list-style-type: none"><li>– задание выполнено в соответствии с темой</li><li>– студент твердо усвоил тему, грамотно и, по существу, излагает ее, опираясь на знания литературы</li><li>– студент аргументирует научные положения, делает выводы и обобщения</li><li>– студент владеет системой основных понятий.</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>– отсутствие студента на занятии</li><li>– отказ отвечать на вопросы</li></ul>

##### 2. Критерии выполнение заданий по теме практического занятия

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

##### 3. Критерии оценивания конспекта

Баллы	Критерии оценивания
13-15	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
10-12	Грамотное изложение материала, ориентация в материале, владение профессиональной терминологией, но содержание и форма занятия имеют отдельные неточности
7-9	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при проведении. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
4-6	Не отражены в полной мере все требования
1-3	Изложенный материал имеет ошибки
0	Отсутствие конспекта

##### 4. Критерии оценивания проведения 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 неточно-

	сти 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

#### 5. Критерии оценивания проведения основной части занятия

Баллы	Характеристики ответа студента
13-15	Детальное рассмотрение и проведение занятия, включая методику обучения и воспитания, объем нагрузки, методику воспитания физических качеств, содержание изучаемого материала, деятельность педагога и занимающихся
10-12	Грамотное изложение материала, ориентация в материале, владение профессиональной терминологией, но содержание и форма занятия имеют отдельные неточности
7-9	Изложение материала неполно, непоследовательно, допускает неточности при проведении занятия. Студент не может доказательно обосновать свои суждения, обнаруживает недостаточно глубокое понимание материала
4-6	Не отражены и не достигнуты в полной мере задачи занятия
1-3	Изложенный материал имеет грубые ошибки
0	Студент не готов к проведению занятия или отсутствие студента на занятии

#### 6. Критерии оценивания организации и проведения 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

7. Критерии оценки бланочного теста: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

8. Критерии оценки участия в спортивных соревнованиях в качестве участника: участие в одном соревновании оценивается в 10 баллов.

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, ха-

рактически 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

**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
	5. Перестроение в одну шеренгу для основной части занятия		Выполняется по команде

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	...'	
Заключительная часть занятия (...)			
Воспитывать дисциплированность Ознакомиться с правилами эстафеты	1. Построение в одну шеренгу  2. Эстафета «Кто быстрее»	...” ...”	Выполняется по команде  Группа делится на команды. Передвижение на отрезке 10 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом.
Воспитывать дисциплированность	3. Подведение итогов занятия  3. Домашнее задание	...” ...”	Отметить лучшие спортивные достижения 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. Типовые темы для проведения основной части занятия**

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.

### **5.5. Типовой пример организации и проведения соревнований по лыжному спорту**

#### **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

## **Пример ПОЛОЖЕНИЯ о проведении Первенство МАГУ по лыжным гонкам**

### **I. Цель и задачи**

Соревнования проводятся с целью ....

Задачи:

- 1.
- 2.
- 3.

### **II. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся **15 февраля 2019 года** на спортивной базе .... по адресу:  
г. Мурманск ..... Начало соревнований **в 12.00 часов.**

### **III. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется  
..... Непосредственное проведение соревнований возлагается на .....

Главный судья соревнований – ....

### **IV. Участники соревнований**

Для участия в соревнованиях допускаются .....

### **V. Условия и порядок определения победителей**

Соревнования проводятся по правилам вида спорта....

### **VI. Награждение**

Награждение победителей и призеров соревнований осуществляется .....

### **VII. Сроки предоставления и оформления заявок на участие**

Заявки на участие в соревнованиях по установленной форме подаются .....

## **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)

### **5.8. 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 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) оттачивание палками
  - г) оттачивание 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
<b>1</b>	а
<b>2</b>	в
<b>3</b>	а
<b>4</b>	б
<b>5</b>	в
<b>6</b>	а
<b>7</b>	б
<b>8</b>	б
<b>9</b>	б
<b>10</b>	а

#### **5.9. Типовые примеры участия в спортивных соревнованиях:**

1. 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.