

**Приложение 2 к РПД Теория и методика лыжного спорта**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист.**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора – 2023**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  
**АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика лыжного спорта
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

### 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.	Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	ОПК-1 ОПК-7	- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке	- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке	- опытом планирования учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке; - опытом обеспечения безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия. Бланочное тестирование. Подготовка презентации. Экзамен.
2.	Основы техники передвижения на лыжах.	ОПК-7 ОПК-9	- специфику проведения	- обеспечивать безопасность	- опытом обеспечения	Составление конспекта

	Основы обучения в лыжном спорте		тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности по лыжной подготовке; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке	занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов	безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке; - опытом проведения тестирования подготовленности и занимающихся лыжной подготовкой; - опытом анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в спортсмен	учебно-тренировочного занятия. Бланочное тестирование. Подготовка презентации. Экзамен.
3.	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	ОПК-7 ОПК-9	- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике	- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по	- опытом обеспечения безопасности при осуществлении учебно-	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия. Бланочное

			<p>безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке;</p> <p>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности по лыжной подготовке;</p> <p>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке</p>	<p>лыжной подготовке;</p> <p>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов</p>	<p>тренировочного процесса по лыжной подготовке;</p> <p>- опытом проведения тестирования подготовленности и занимающихся лыжной подготовкой;</p> <p>- опытом анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в спортсменов</p>	<p>тестирование. Подготовка презентации. Экзамен.</p>
4.	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-13	<p>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом</p>	<p>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <p>- планировать учебно-воспитательный процесс</p>	<p>- опытом планирования учебно-тренировочный занятий по лыжной подготовке;</p> <p>- опытом обеспечения безопасности</p>	<p>Составления положения соревнований. Бланочное тестирование. Участия в спортивных соревнованиях в качестве участника/орга</p>

			<p>обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке;</li> <li>- правила соревнований, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения в лыжном спорте;</li> <li>- состав судейской коллегии по лыжному спорту и функции отдельных спортивных судей</li> </ul>	<p>по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке;</li> <li>- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов</li> </ul>	<p>при осуществлении учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом подготовки положения о соревновании</li> </ul>	<p>низатора. Подготовка презентации. Экзамен.</p>
--	--	--	---	---	--	---

**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

##### 4.1. Критерии оценки конспекта учебно-тренировочного занятия

Конспект составлен в соответствии с требованиями. Материал для проведения учебно-тренировочного занятия подбирается разнообразный, проявление профессионального творчества	6-10 балла
Конспект составлен в соответствии с требованиями, но содержание и форма учебно-тренировочного занятия имеют отдельные неточности. Не отражены и не достигнуты в полной мере задачи учебно-тренировочного занятия	1-5 балла
Отсутствие конспекта учебно-тренировочного занятия	0 баллов

##### 4.2. Критерии оценки положения соревнований

- изложение материала логично, грамотно, без ошибок; - свободное владение профессиональной терминологией; - умение сформулировать задачи и подобрать соответствующие задания; - студент организует связь теории с практикой.	6-10 балла
- изложение материала логично, грамотно, но имеются ошибки; - не отражены в полной мере все составляющие; - задачи сформулированы не корректно	1-5 балла
Отсутствие документации	0 баллов

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

**4.4. Критерии оценки на экзамене** (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Характеристики ответа студента	Баллы
- 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	16-20
- 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	11-15
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил 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	6-10

- 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	1-5
- студент не ответил на вопрос	0

**4.5. Критерии оценки участия в спортивных соревнованиях в качестве участника/организатора:** участие в одном соревновании оценивается в 10 баллов.

#### 4.6. Критерии оценки презентации

<u>Структура презентации</u>	<b>Максимальное количество баллов</b>
<b>Содержание</b>	
Сформулирована цель работы	2
Понятны задачи и ход работы	2
Информация изложена полно и четко	2
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	2
Сделаны выводы	2
<b>Оформление презентации</b>	2
Единый стиль оформления	2
Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	2
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	2
Ключевые слова в тексте выделены	2
<b>Эффект презентации</b>	
Общее впечатление от просмотра презентации	2
<b>Общее количество баллов</b>	<b>20</b>

**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. Пример оформления конспекта урока

**Конспект учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки.**

**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 учебно-тренировочного занятия (7' – 10')			
Организовать занимающихся к началу занятия	1. Построение	30''	Приветствие, сообщение задач. Проверка формы.
Воспитывать внимательность	2. Строевые упражнения – повороты (направо, налево); – перестроение из шеренги в колонну.	30''	Следить за правильностью выполнения техники поворотов.
Способствовать развитию общей выносливости	3. Передвижение по тренировочному кругу	4'	Следить за сохранением дистанции
Подготовить организм к предстоящей в основной части нагрузке, разогреть мышцы, суставы, связки	4. ОРУ на лыжах	5'	Следить за правильностью выполнения упражнения
	5. Перестроение в одну шеренгу для основной части учебно-тренировочного занятия		Выполняется по команде
Основная часть учебно-тренировочного занятия (20'-25')			
Создать представление об технике одновременного бесшажного хода.	1. Обучение техники одновременного бесшажного хода а) показ б) объяснение	1' 1'	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	3'	Обратить внимание на жесткое движение при отталкивании Направление лыжных палок к пятке. Упражнения выполняются под счет
	г) передвижение одновременным бесшажным ходом по группам	5'	Индивидуально указывать ошибки занимающихся.
	д) самостоятельное прохождение тренировочного круга с применением одновременного бесшажного хода	5'	Ходьба поточно

Ознакомиться с правилами эстафеты	2. Эстафета «Кто быстрее»	5'	Группа делится на команды. Судьи – освобожденные дети. Передвижение на отрезке 10 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом.
Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (5'-7')			
Воспитывать дисциплинированность	1. Построение в одну шеренгу	15''	Выполняется по команде Отметить лучшие спортивные достижения Имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе, одновременном двухшажном ходе Соблюдать правила переноса лыж
	2. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия	30''	
	3. Домашнее задание	15''	
	4. Организованное возвращение на лыжную базу	5'	

## 5.2. Пример оформления положения соревнований:

«Утверждаю»

должность

\_\_\_\_\_ И.О.Ф.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

### ПОЛОЖЕНИЕ о проведении *Название соревнований*

#### I. Цель и задачи

Соревнования проводятся с целью .....

Задачи:

1. ...
2. ...
3. ...

#### II. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся *дата, место, время.*

#### III. Руководство проведением соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется...

Главный судья соревнований –

#### **IV. Участники соревнований**

Для участия в соревнованиях допускаются ...

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

Соревнования проводятся по правилам вида спорта ...

Соревнования проводятся по следующей программе ...

#### **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 ...**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
(полностью)

Допуск врача \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись врача, печать) (расшифровка подписи)

#### **5.3. Типовое бланочное тестирование:**

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. Стиль 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

#### 5.4. Вопросы к экзамену

1. Выбор и подготовка мест занятий по лыжной подготовке.

2. Выбор и подготовка спортивного инвентаря.
3. История развития лыжного спорта.
4. Состояние лыжного спорта на современном этапе.
5. Классификация и конструкция лыж, лыжных палок, креплении.
6. Классификация способов передвижения на лыжах.
7. Коньковый ход, краткая характеристика.
8. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
9. Характеристика биатлона.
10. Характеристика горнолыжных видов спорта.
11. Характеристика лыжного двоеборья.
12. Характеристика лыжных гонок.
13. Характеристика прыжков на лыжах с трамплина.
14. Методика подготовки лыжника-гонщика в бесснежный период.
15. Методика подготовки лыжника-гонщика в снежный период.
16. Методы и принципы обучения в лыжном спорте.
17. Методы тренировки в лыжных гонках.
18. Средства тренировки в лыжных гонках.
19. Периодизация спортивной тренировки лыжника-гонщика. Задачи периодов и этапов.
20. Последовательность в обучении ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
21. Разминка лыжника-гонщика.
22. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.
23. Активные и пассивные силы, действующие на лыжника-гонщика.
24. Анализ техники выполнения одновременного бесшажного хода.
25. Анализ техники выполнения одновременного двухшажного хода.
26. Анализ техники выполнения одновременного одношажного хода.
27. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода.
28. Анализ техники и методика обучения поворотам на месте переступанием, махом, прыжком.
29. Анализ техники и методика обучения поворотам переступанием, из упора.
30. Анализ техники и методика обучения поворотам упором, плугом.
31. Анализ техники и методика обучения подъёмам "ёлочкой", "лесенкой", "полуёлочкой".
32. Анализ техники и методика обучения подъёмам попеременными ходами (скользящим бегом, ступающим шагом, бегом).
33. Анализ техники и методика обучения преодолению неровностей (бугор, впадина, встречный склон).
34. Анализ техники и методика обучения спускам в низкой, средней и высокой стойках.
35. Анализ техники и методика обучения торможениям упором и плугом.
36. Анализ техники коньковых ходов.
37. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
38. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
39. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
40. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

#### **5.5. Типовые примеры спортивных соревнований:**

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. Первенство города Мурманска по биатлону, посвященного открытию зимнего спортивного сезона.
5. Праздник Севера по лыжным гонкам.
6. Праздник Севера по биатлону.
7. Чемпионат и Первенство города Мурманска по лыжным гонкам.
8. Чемпионат и Первенство города Мурманска по биатлону.
9. Чемпионата и Первенство Мурманской области по лыжным гонкам.
10. Чемпионата и Первенство Мурманской области по биатлону.

**5.6. Типовые темы презентаций:**

1. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки.
2. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочной группе.
3. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий в группе спортивного совершенствования.
4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с занимающимися на лыжах.
5. Организация, содержание и планирование работы секции лыжного спорта.