Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:53:34
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Солонович Валентина Аркадьевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Теория и методика лыжного спорта»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Задачи ФОС для промежуточной аттестации – контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Знает:

- историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта;
- терминологию лыжного спорта;
- основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах;
- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой.

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Умеет:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;
- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;
- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.

ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Имеет опыт:

- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;
- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен

Нормы времени: 30 мин

Проверяемая (ые) компетенция:

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Знает:

- историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта;

- терминологию лыжного спорта;
- основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах;
- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой.

Тип (форма) задания 1: письменная проверочная работа/ тесты.

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Тестовые задания

ТЕСТ-КОНТРОЛЬ знаний для промежуточной аттестации обучающихся (история развития лыжного спорта)

1. Когда были изобретены первые лыжи?
а) 2-5 тысяч лет до нашей эры;
б) 5-10 тысяч лет назад;
в) 15-20 тысяч лет назад.
2. В каком году в нашей стране были проведены первые соревнования по лыжным гонкам?
а) 1894 год;
б) 1903 год;
в) 1908 год.
3. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:
а) лыжа – башмак;
б) снегоступы;
в) скользящие лыжи.
4. Назовите время появления первого письменного упоминания о применении лыж на Руси:
а) X век;
б) X11 век;
в) X111 век.
5. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:
а) Норвегия, 1767 г.;
б) Италия, 1787 г.;
в) Россия, 1810 г.
6. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?
а) в Екатеринбурге, 1887 г.;
б) в Санкт-Петербурге, 1897 г.;
в) в Москве, 1895 г.
7. Как назывался первый в России лыжный спортивный клуб?
а) Московский клуб лыжников (МКЛ);
б) «Полярная звезда»;
в) «Уктус».
8. Назовите место и время проведения первых зимних Олимпийских игр (ЗОИ):
а) 1910 г., Саппоро, Япония;
б) 1924 г., Шамони, Франция;
в) 1932 г., Лейк-Плэсид.
9. Сколько комплектов медалей разыгрывалось в лыжных видах спорта на первых зимних Олимпийских играх?
а) 12;
б) 8;
в) 4.
10. Перечислите виды лыжного спорта, включенные в программу первых ОЗИ?
а) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи;
б) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон;
в) лыжные гонки, лыжное (северное) двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина.
11. Когда состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам?
а) в 1890 г.;
б) в 1910 г.;
в) 1917 г.
12. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в Москве?
а) Владимир Кузин;
б) Вячеслав Веденин;
в) Павел Бычков.
13. Где и когда наши лыжники впервые приняли участие в ЧМ?
а) 1948 г., Санкт-Мориц, Швейцария;
б) 1954 г., Фалун, Швеция;
в) 1956 г. Кортина д/ Ампеццо, Италия.
14. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по лыжным гонкам?
а) Федор Терентьев;
б) Павел Бычков;
в) Владимир Кузин.
15. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по лыжным гонкам?
а) Любовь Баранова (Козырева);

б) Надежда Кузнецова;
в) Галина Кулакова.
16. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в ЗОИ?
а) в 1952 г., Осло, Норвегия;
б) в 1956 г. Кортина д/ Ампеццо, Италия;
в) в 1960 г. Скво-Вэлли, США.
17. Назовите имя первого отечественного олимпийского чемпиона в индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам (1972 г., Саппоро, Япония):
а) Владимир Кузин;
б) Николай Аникин;
в) Вячеслав Веденин.
18. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по лыжным гонкам (1956 г. Кортина д/ Ампеццо, Италия):
а) Любовь Баранова (Козырева);
б) Галина Кулакова;
в) Раиса Сметанина.
19. Назовите имя 6-кратной чемпионки Олимпийских игр по лыжным
гонкам, Героя России:
а) Любовь Баранова (Козыреа);
б) Любовь Егорова;
в) Галина Кулакова.
20. Назовите имя российского лыжника-гонщика 4-кратного олимпийского чемпиона:
а) Николай Зимятов;
б) Павел Колчин;
б) Вячеслав Веденин.
ТЕСТ-КОНТРОЛЬ знаний для промежуточной аттестации обучающихся (основы техники классических способов передвижения)
1. Перечислите основные стили применяемы в лыжных гонках:
а) классический, коньковый;
б) классический, свободный;
в) коньковый, свободный.
2. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:
а) классический, коньковый, свободный;
б) переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов;
в) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений,
поворотов, преодоление неровностей.
3. По количеству скользящих шагов в 1 цикле лыжные ходы
классифицируются как:
а) одновременные, попеременные;
б) комбинированные, трехшажные;
в) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.
4. Одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных в зависимости от:
а) работы рук в момент отталкивания;
б) работы ног в момент отталкивания;
в) работы туловища в момент отталкивания.
5. Перечислите попеременные классические лыжные ходы:
а) одношажный, трехшажный;
б) двухшажный, четырехшажный;
в) бесшажный, одношажный.
6. Перечислите одновременные классические лыжные ходы:
а) одноименный, разноименный;
б) двухшажный, четырехшажный;
в) бесшажный, одношажный, двухшажный.
7. Сколько периодов в скользящем шаге?
а) один;
б) два;
в) три.
8. Сколько фаз в попеременном двухшажном ходе?
а) две;
б) четыре;
в) пять.
9. Сколько скользящих шагов в одном цикле одновременного бесшажного хода?
а) два;
б) один;
в) и одного.
10. Сколько фаз в цикле одновременного бесшажного хода?
а) четыре;

б) три;
в) две.
11. Вынос рук вперед-вверх в одновременных ходах происходит:
а) до уровня груди;
б) до уровня головы;
в) выше уровня головы.
12. В одновременных ходах отталкивание палками начинается с движения:
а) туловища;
б) рук;
в) рук и туловища одновременно.
13. До какого положения происходит наклон туловища в одновременном бесшажном ходе?
а) выше горизонтали;
б) ниже горизонтали;
в) до горизонтали.
14. При одновременном отталкивании палками кисти рук должны проходить:
а) ниже уровня коленных суставов;
б) на уровне коленных суставов;
а) на уровне бедра.
15. Когда выполняется вынос рук вперед в скоростном варианте одновременного одношажного хода?
а) после отталкивания ногой;
б) до отталкивания ногой;
в) одновременно с отталкиванием ногой.
16. Когда выполняется вынос рук вперед в основном варианте одновременного одношажного хода?
а) после отталкивания ногой;
б) до отталкивания ногой;
в) одновременно с отталкиванием ногой.
17. Как называется ход если в одном цикле движения два скользящих шага, попеременный вынос рук вперед, одновременное отталкивание руками?
а) попеременный двухшажный ход;
б) одновременный двухшажный ход;
в) попеременный четырехшажный ход.
18. Сколько скользящих шагов в одном цикле одновременного двухшажного хода?
а) два;
б) один;
в) три.
19. Как выносятся палки вперед в одновременном двухшажном ходе?
а) кольцами вперед;
б) кольцами назад;
в) вертикально.
20. Отталкивание руками в попеременном четырехшажном ходе выполняется:
а) на первые два шага цикла хода;
б) на вторые два шага цикла хода;
в) на второй и третий шаги цикла хода.
21. Назовите основу технике лыжных ходов:
а) скользящий шаг;
б) отталкивание руками;
в) наклон туловища.
22. Перечислите главные элементы скользящего шага:
а) попеременное отталкивание руками и скольжение;
б) скольжение и изменение наклона туловища;
в) отталкивание руками и ногами в сочетании с одноопорным скольжением.

ТЕСТ-КОНТРОЛЬ знаний для промежуточной аттестации обучающихся (основы техники коньковых способов передвижения)

1. По какому основному признаку лыжные ходы делятся на коньковые и классические?
а) по работе рук в момент отталкивания;
б) по отталкиванию ногой от подвижной или не подвижной опоры;
в) по количеству скользящих шагов в цикле движения.
2. По количеству скользящих шагов в 1 цикле коньковые лыжные ходы классифицируются как:
а) одновременные, попеременные;
б) трехшажные, двухшажные, одношажные;
в) одношажные, двухшажные.
3. Одновременные коньковые лыжные ходы отличаются от попеременных в зависимости от:
а) работы рук в момент отталкивания;
б) работы ног в момент отталкивания;
в) работы туловища в момент отталкивания.
4. Перечислите попеременные коньковые лыжные ходы:
а) одношажный, трехшажный;

б) двухшажный, четырехшажный;
в) двухшажный.
5.Перечислите одновременны коньковые лыжные ходы:
а) одноименный, разноименный;
б) двухшажный, четырехшажный;
в) одношажный, двухшажный, полуконьковый.
6. Сколько скользящих шагов в одном цикле одновременного одношажного конькового хода?
а) два;
б) один;
в) четыре.
7. Сколько фаз в цикле одновременного полуконькового хода?
а) четыре;
б) три;
в) две.
8. Назовите основные отличия отталкивая ногой в коньковых ходах:
а) отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи;
б) отталкивание происходит под углом к направлению движения, скользящей лыжей;
в) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи.
9. В полуконьковом ходе в конце отталкивания толчковая нога:
а) чуть согнута в коленном суставе;
б) согнута в коленном суставе;
в) прямая.
10. В каком варианте конькового хода отталкивание ногой отличается не только от классических, но и от всех других коньковых ходов?:
а) одновременный двухшажный коньковый ход;
б) одновременный одношажный коньковый ход;
в) полуконьковый ход.
11. Назовите два основных варианта одновременного двухшажного конькового хода:
а) стартовый, дистанционный;
б) основной, равнинный;
в) стартовый, финишный.
12. Назовите разновидности основного варианта одновременного двухшажного конькового хода:
а) правосторонний, левосторонний;
б) односторонний, двухсторонний,
в) дистанционный, стартовый.
13. При выполнении правостороннего варианта одновременного двухшажного конькового хода:
а) руки выносятся вперед одновременно с шагом левой ноги;
б) руки выносятся вперед одновременно с шагом правой ноги;
в) отталкивание руками выполняется одновременно с шагом правой ноги.
14. Постановка палок на снег в основном варианте одновременного двухшажного конькового хода выполняется:
а) в конце первого шага;
б) в конце второго шага;
в) в начале второго шага.
15. Постановка палок на снег в равнинном варианте одновременного двухшажного конькового хода выполняется:
а) в конце первого шага;
б) в конце второго шага;
в) в начале второго шага.
16. В скользящем шаге коньковых ходов лыжа ставится на снег:
а) на ребро;
б) на скользящую поверхность;
в) перекатом с пятки на носок.
17. В каком из коньковых лыжных ходов наиболее выражена
разнохарактерность в работе рук, постановке и отрыве от опоры правой и левой палки (угол, время, прилагаемое усилие):
а) одновременный двухшажный коньковый ход;
б) одновременный одношажный коньковый ход;
в) полуконьковый ход
18. С увеличением крутизны подъемов коньковые ходы применяются, как правила, в такой последовательности:
а) коньковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный коньковый, одновременный одношажный, полуконьковый, попеременный.
б) попеременный, одновременный одношажный, коньковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный, полуконьковый.
в) коньковый ход без отталкивания руками, полуконьковый ход, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный.
ТЕСТ-КОНТРОЛЬ знаний для промежуточной аттестации обучающихся (организация и методические основы учебного процесса по лыжной подготовке)
1. Предварительная подготовка к занятиям включает в себя:

а) индивидуальную подготовку преподавателя, подготовку учащихся,
подготовку конспекта урока;
б) подготовку учебной документации, выбор и подготовку мест занятий, индивидуальную подготовку преподавателя;
в) подготовку обслуживающего персонала, подготовку учебной документации.
2. Для обучения способам передвижения на лыжах необходимо выбрать и подготовить места занятий, состоящих из:
а) учебной площадки, учебного склона;
б) учебной лыжни, тренировочной лыжни;
в) учебной площадки, учебного склона, учебной лыжни, тренировочной лыжни.
3. Перечислите условные фазы формирования двигательного навыка:
а) три фазы: образование, закрепление, совершенствование навыка;
б) две фазы: совершенствование и развитие навыка;
в) одна фаза: совершенствование навыка.
4.Каково назначение 1-го этапа обучения – образование навыка?
а) раздельно изучить все элементы техники;
б) сформировать общее представление об изучаемом движении, исправить грубые ошибки;
в) изучить целостное упражнение и исправить все ошибки в технике.
5. Каковы отличительные особенности 2-го этапа обучения – закрепление навыка?
а) многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся условиях проведения занятий, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;
б) сформировать общее представление об изучаемом движении;
в) выполнение изучаемого движения по элементам.
6 Каковы отличительные особенности 3-го этапа обучения – совершенствование навыка?
а) многократное выполнение изучаемого движения в стандартных условиях проведения занятий, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;
б) закрепление общего представления об изучаемом движении;
в) многократное выполнение целостного упражнения в различных внешних условиях с доведением навыка до автоматизма.
7. Назовите основные методы обучения:
а) равномерный, переменный, повторный;
б) наглядный, словесный, практический;
в) интервальный, контрольный, соревновательный.
8. Каким должно быть объяснение изучаемого упражнения при
проведении практического занятия на лыжах?
а) подробным, с объяснением условий применения изучаемого способа на различном рельефе лыжной трассы, с указанием вариантов выполнения в зависимости от условий скольжения, особенностей физической подготовленности;
б) лаконичным, образным, понятным;
в) неторопливым, с обстоятельным и подробным объяснением механизма выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов изучаемого упражнения.
9. Укажите основной наглядный метод обучения:
а) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
б) показ – демонстрация изучаемого способа;
в) видеозаписи.
10. При разучивании сложного движения используются упражнения:
а) скоростно-силовые;
б) сложно-координационные;
в) подводящие, имитационные.
11. Назовите практический метод обучения, которому отдают
предпочтение при совершенствовании техники упражнения:
а) целостное выполнение упражнений с полной координацией движений;
б) расчлененный метод;
в) целостный и расчлененный методы в равной степени.
12. Укажите последовательность применения методических приемов при обучении новому упражнению:
а) опробование – показ – объяснение - исправление ошибок;
б) объяснение – показ – опробование – исправление ошибок;
в) исправление ошибок – показ – опробование – объяснение.
13. Каким должен быть показ изучаемого упражнения?
а) показывают два варианта упражнения: с характерными ошибками в технике и без технических ошибок;
б) образцовый показ без технических ошибок в обычном, затем в медленном и быстром темпе;
в) показ с акцентом на характерные ошибки.
14. Назовите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку:
а) третий – совершенствование навыка;
б) второй – закрепление навыка;
в) первый – образование навыка.
15. Каким способам передвижения обучают на учебной площадке?
а) лыжным ходам;
б) поворотам в движении;
в) способам торможения.

16. Каким способам передвижения обучают на учебном склоне?
а) переходам с одного лыжного хода на другой;
б) поворотам на месте;
в) способам торможения, подъемов, поворотов в движении, стойкам спусков, преодоления неровностей.
17. Укажите основные требования к подготовке учебного склона для обеспечения безопасности:
а) основой безопасности является исправный инвентарь занимающихся;
б) обозначение опасных мест с указанием их объезда с правой или левой стороны;
в) укатать снежное полотно, проложить маршруты спуска и подъема, подготовить внизу склона площадку для выката.
18. Укажите рекомендуемую длину учебной лыжни:
а) до 1,5 км;
б) до 5 км;
в) до 10 км.
19. Какой рельеф предпочтительнее для учебной лыжни?
а) с пологим подъемом, переходящим в затяжной спуск;
б) равнинный;
в) пересеченный, включающий подъем, равнину и спуск.
20. Из каких частей состоит урок по лыжной подготовке?
а) вводной, разминочной, заключительной;
б) основной и заключительной;
в) подготовительно, основной и заключительной.
21. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части урока по лыжной подготовке:
а) сообщение теоретического материала;
б) подбор одежды, соответствующей погодным условиям, смазка лыж;
в) организация занимающихся, подготовка инвентаря, учет количества присутствующих, сообщение задач урока, подготовка организма к предстоящей деятельности.
22. Охарактеризуйте назначение основной части урока по лыжной подготовке:
а) решение главных задач урока по функционально-двигательной подготовке;
б) подбор одежды, соответствующей погодным условиям, смазка лыж;
в) организация занимающихся, подготовка организма к предстоящей деятельности.
23. Каково назначение заключительной части урока по лыжной подготовке:
а) решение задач урока по функционально-двигательной подготовке;
б) снижения нагрузки и напряжения организма, возвращение на лыжную базу, учет количества занимающихся, подведение итогов занятия, задание на дом;
в) организация и проведение зачетных испытаний по пройденному на уроке материалу.
24. Назовите рекомендуемую продолжительность подготовительной
части урока в процентах от общего времени занятий:
а) 5%;
б) 10-15 %;
в) 30-40 %.
25. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее
типичным является:
а) непроизвольная напряженность мускулатуры и связанная с ней общая скованность движений, их неточность по амплитуде и направлению;
б) стабильность, слитность, надежность исполнения двигательного действия;
в) высокая степень координации и автоматизации движения.
26. Приступая к разучиванию техники передвижения на лыжах, намечается ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно не сложное по технике, его лучше осваивать:
а) сразу в целостном исполнении;
б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое;
в) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто лучше».
27. Назовите основное назначение конспекта урока:
а) подготовка к проверке работы учителя;
б) подготовка учителя к проведению урока;
в) формальное выполнение административных требований.
28. Раскройте традиционное содержание конспекта урока:
а) описание действий учителя и занимающихся в каждой части урока;
б) рекомендации по подготовке лыжного инвентаря к занятию;
в) раскрывают задачи, средства, методы урока, краткое содержание учебного материала, дозировка нагрузки, методические указания и рекомендации по организации и проведению урока.
29. В какой последовательности рекомендуется исправлять технические ошибки на занятиях по лыжной подготовке?
а) в работе ног – рук – туловища;
б) в работе рук – ног - туловища;
в) в работе туловища – ног – рук.
30. Назовите основное (первое) подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладение перекрестной координацией движений рук и ног:
а) поворот на месте;
б) ступающий шаг;

в) спуск по склону.

31. Выделите основную техническую ошибку при обучении классическому скользящему шагу:

а) незавершенный толчок ногой;

б) чрезмерное поднимание ноги вверх после окончания толчка;

в) двухопорное скольжение.

32. При использовании попеременного двухшажного классического хода на равнинном участке палки ставятся:

а) перед носком ботинка;

б) к пятке ботинка;

в) за пятку ботинка.

33. Укажите основную техническую ошибку в работе рук при овладении классического попеременного двухшажного хода:

а) незавершенное отталкивание рукой, согнутой в локтевом суставе, с окончание толчка у бедра.

б) чрезмерное поднимание рук вверх после окончания толчка;

в) широкая постановка палок – далеко от лыжни.

34. Укажите основную техническую ошибку в работе туловища при овладении классического попеременного двухшажного хода:

а) излишнее колебания туловища в сторону при отталкивании рукой;

б) резкое выпрямление туловища при окончании толчка рукой;

в) выпрямленное или чрезмерно согнутое туловище.

35. Укажите типичную ошибку в работе туловища при овладении одновременными классическими ходами:

а) отсутствие наклона туловища при отталкивании руками;

б) плавное выпрямление туловища после окончания толчка руками;

в) чрезмерное выпрямление туловища перед постановкой палок на опору.

36. Укажите типичную ошибку в работе ног при овладении одновременными классическими ходами:

а) приподнимание на носках для более эффективного отталкивания руками;

б) приседание или выпрямление ног при отталкивании руками;

в) стремление к оптимальной длине шага в одношажном и двухшажном ходах.

37. Для предотвращения отдачи на подъемах, преодолеваемых классическим ходом, нужно:

а) увеличить наклон туловища;

б) уменьшить наклон туловища;

в) не менять наклон туловища.

38. Назовите оптимальную динамику длины и частоты шагов с увеличением крутизны подъема:

а) происходит увеличение длины шага и снижение частоты движений;

б) происходит снижение частоты движений, а длина шага не изменяется;

в) длина шага уменьшается, частота движений возрастает.

39. Назовите ошибочные движения при овладении коньковыми ходами:

а) плавное выпрямление туловища после толчка руками, законченный толчок ногой, завершенный толчок руками;

б) согласованность работы ног с движениями руками, достаточные колебания туловища при отталкивании руками, устойчивое равновесие при скольжении на одной лыже;

в) чрезмерное разведение носков лыж в стороны, отсутствие перемещения массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.

40. Какие участки рельефа трассы вынуждают лыжника переходить на двухопорное скольжение в попеременном классическом и коньковом ходах?

а) подъемы;

б) спуски;

в) равнинные участки.

Оценочный лист к типовому заданию 1 (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке	Знает: - историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта; - терминологию лыжного спорта; - основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической	Пороговый уровень: 66–75% правильных ответов.	5
		Продвинутый уровень: 76 - 94% правильных ответов.	10
		Высокий уровень: 95-100% правильных ответов	15

	подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой.		

Тип (форма) задания 2: письменная проверочная работа.

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания учащейся молодежи.
2. Массовый характер лыжного спорта и рост спортивно-технического мастерства лыжников.
3. Лыжный инвентарь. Лыжи и лыжные палки, их разновидности и выбор.
4. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на их выбор: влажность, температура снега и воздуха, ветер, состояние снежного покрова и лыжни, рельефа местности, длины дистанции и индивидуальные особенности технической и физической подготовленности лыжника. Ошибки при смазке и пути их устранения.
5. Обувь, одежда и снаряжение лыжных гонок, туристских походов и прогулок на лыжах. Хранение и уход за ними.
6. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
7. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны.
8. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
9. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
10. Анализа техники попеременного двухшажного классического хода.
11. Анализа техники одновременного бесшажного хода.
12. Анализа техники одновременного одношажного классического хода (основной вариант).
13. Анализа техники одновременного одношажного классического хода (скоростной вариант).
14. Анализа техники одновременного двухшажного классического хода.
15. Анализа техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.
16. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком, их варианты и краткая характеристика.
17. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
18. Анализ техники подъемов: ступающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
19. Анализ техники спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.
20. Анализ техники торможений: лыжами (плугом, упором, боковым соскальзыванием), падением, палками.
21. Анализ техники поворота переступанием в движении.
22. Игры и игровые задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах. Особенности организации и их проведения.
23. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, по целям и задачам, по характеру определения первенства.
24. Положение о соревнованиях.
25. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором).
26. Анализ техники конькового хода без отталкивания руками (с махами, без махов).
27. Анализ техники одновременного полуконькового хода.
28. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода.
29. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода.
30. Анализ техники попеременному двухшажного конькового хода.
31. Состав и обязанности членов главной судейской коллегии.
32. Секретариат соревнований. Основные его задачи.
33. Обязанности и права участников соревнований.
34. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению.
35. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.

Оценочный лист к типовому заданию 2 (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке	Знает: - историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта; - терминологию лыжного спорта; - основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах;	Пороговый уровень: ответ в основном правильный, но схематичный, обнаруживающий лишь умение поверхностно и с отклонениями от последовательности изложения раскрыть материал; научно-теоретический уровень ответа не достаточен; нет обобщений и выводов в полном объеме, имеются существенные ошибки в терминологии	5
		Продвинутый уровень: обнаруживает хорошее знание и понимание материала, умение излагать свои мысли последовательно и грамотно. В ответе может быть недостаточно полно развернута аргументация, возможны отдельные затруднения в формулировке выводов, приводимые примеры не точные, отдельные ошибки в терминологии	10

	- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой.	Высокий уровень: на выбранный вопрос обнаруживает хорошее знание и понимание материала, умение излагать свои мысли последовательно и грамотно. В ответе может быть недостаточно полно развернута аргументация, возможны отдельные затруднения в формулировке выводов, приводимые примеры не точные, отдельные ошибки в терминологии.	15

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Умеет:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;
- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;
- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Имеет опыт:

- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;
- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».

Тип (форма) задания 3: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Разработать в соответствии с общепринятыми требованиями к структуре и терминологии конспект урока по дисциплине «Теория и методика лыжный спорт» (решение образовательных и оздоровительных задач). Тема конспекта на выбор:

1. Методика обучения попеременному двухшажному классическому ходу.
2. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
3. Методика обучения одновременному одношажному классическому ходу (основной вариант).
4. Методика обучения одновременному одношажному классическому ходу (скоростной вариант).
5. Методика обучения одновременному двухшажному классическому ходу.
6. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.
7. Методика обучения способам перехода с хода на ход (с попеременных на одновременные, с одновременных на попеременные).
8. Обучение строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.
9. Методика обучения подъемам: ступающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
10. Методика обучения спускам: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.
11. Методика обучения торможений: лыжами (плугом, упором, боковым соскальзыванием), падением, палками.
12. Методика обучения поворота переступанием в движении.
13. Методика обучения поворотов в движении рулением (плугом, упором).
14. Методика обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами, без махов).
15. Методика обучения одновременному полуконьковому ходу.
16. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
17. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

18. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.

Оценочный лист к типовому заданию 3 (модельный ответ):

<table>
<tr><th>Компетенции</th><th>Результаты обучения</th><th>Формальные признаки сформированности компетенций</th><th>Шкала оценивания</th></tr>
<tr><td rowspan="3">ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.</td><td rowspan="2">Умеет:
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;
- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;
- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.</td><td>Пороговый уровень: задачи урока сформулированы некорректно; конспект урока составлен методически грамотно, представлено менее 5 упражнений в основной части урока, упражнения описаны не последовательно с нарушением терминологии, не даны методические и организационные указания, не указан возраст занимающихся, не использован дополнительный плавательный инвентарь</td><td>5</td></tr>
<tr><td>Продвинутый уровень: задачи урока сформулированы соответственно теме, конспект урока составлен методически грамотно, представлено 10 и более упражнений в основной части урока, упражнения описаны последовательно с нарушением терминологии; даны организационные указания, не даны методические указания, мало упражнений с использованием плавательного инвентаря</td><td>10</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.</td><td rowspan="2">Высокий уровень: задачи сформулированы соответственно теме урока, конспект урока составлен методически грамотно, представлено более 12 упражнений в основной части урока, упражнения описаны последовательно с использованием плавательной терминологии; дана организационные и методические указания, применялся дополнительный плавательный инвентарь</td><td rowspan="2">15</td></tr>
<tr><td>Имеет опыт:
- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;
- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».</td></tr>
</table>

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Для проверки результатов обучения проводится письменная работа, состоящая из трех заданий. Задания можно выполнять в любой последовательности.

1 задание состоит из 4 тестовых блоков. Методом случайного выбора обучающийся отвечает на 1 тестовый блок.

2 задание состоит из 35 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на. Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, используя правильную терминологию.

3 задание состоит из 18 тем для написания конспекта урока по лыжному спорту. Каждый обучающийся сам выбирает одну тему и письменно оформляет его. На конспект урока должна быть поставлена цель и не менее 3 задач. Урок должен быть разбит на три части, все упражнения должны соответствовать выбранной теме и возрасту занимающихся. Написаны по терминологии, с соответствующей дозировкой, с использование дополнительного инвентаря. Даны методические и организационные указания к упражнениям.

По окончании выполнения задания каждый из обучающихся представляет свой вариант конспекта эксперту (преподавателю) на проверку. После этого проходит процедура предзащиты своего урока.

Во время предзащиты обучающийся отвечает на вопросы эксперта и обучающихся, обосновывает (отстаивает любой пункт конспекта, аргументируя их с позиции теории, методики и технологии обучения).

Конспект оценивается по:

- форме,
- грамотному использованию терминологии,
- качеству подбора средств и методов решения педагогических задач,
- организации деятельности занимающихся.

Конспект урока, имеющий существенные замечания (2 и более нерешенные задачи, многочисленные исправления, методика обучения содержит грубые ошибки, неграмотное и небрежное оформление, отсутствие понимания и объяснения по многим деталям конспекта) не оценивается и требует повторной разработки.

За каждые из 3-х выполненных заданий начисляются баллы в соответствии с критериями, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень знаний по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание № 1	5	10	15
Задание № 2	5	10	15
Задание № 3	5	10	15
Общий балл	15	30	45