

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Теоретико-методические основы лыжного спорта

**Код модуля**  
1163328(1)

**Модуль**  
Теория и методика базовых видов спорта

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

| <b>№ п/п</b> | <b>Фамилия, имя, отчество</b> | <b>Ученая степень, ученое звание</b>    | <b>Должность</b> | <b>Подразделение</b> |
|--------------|-------------------------------|---|------------------|----------------------|
| 1            | Захарова Анна Валерьевна      | кандидат педагогических наук, профессор | Профессор        | физической культуры  |
| 2            | Мясникова Татьяна Ивановна    | кандидат педагогических наук, профессор | Профессор        | физической культуры  |

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- Захарова Анна Валерьевна, Профессор, физической культуры
- Мясникова Татьяна Ивановна, Профессор, физической культуры

### 1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Теоретико-методические основы лыжного спорта

|    |                                      |  |   |
|----|--------------------------------------|--|---|
| 1. | Объем дисциплины в зачетных единицах | 4  |   |
| 2. | Виды аудиторных занятий              | Лекции<br>Практические/семинарские занятия |   |
| 3. | Промежуточная аттестация             | Экзамен                                    |   |
| 4. | Текущая аттестация                   | Контрольная работа                         | 1 |
|    |                                      | Домашняя работа                            | 1 |

### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Теоретико-методические основы лыжного спорта

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

| Код и наименование компетенции   | Планируемые результаты обучения (индикаторы)   | Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине      |
|--|--|--|
| 1  | 2  | 3  |
| ПК-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 | З-1 - Интерпретировать основы дидактики<br>З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям<br>З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки<br>З-4 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности<br>П-1 - обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в процессе проведения соответствующих | Домашняя работа<br>Контрольная работа<br>Лекции<br>Практические/семинарские занятия<br>Экзамен |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p> <p>У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению</p> <p>У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность</p>  |   |
| <p>ПК-4 -Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p> | <p>З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта</p> <p>З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки</p> <p>З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия</p> <p>П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности</p> <p>П-2 - Иметь практический опыт организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p> <p>У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p> <p>У-2 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> | <p>Домашняя работа</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Лекции</p> <p>Практические/семинарские занятия</p> <p>Экзамен</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>ПК-6 -Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>  | <p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни<br/> П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни<br/> У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель<br/> У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p>   | <p>Домашняя работа<br/> Контрольная работа<br/> Лекции<br/> Практические/семинарские занятия<br/> Экзамен</p> |
| <p>ПК-16 -Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса</p> | <p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта<br/> З-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры<br/> З-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности<br/> З-4 - Привести примеры программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), плана тренировочного процесса<br/> П-1 - Иметь практический опыт выполнения деятельности и (или) демонстрации элементов деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнения заданий, предусмотренных программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса<br/> У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений<br/> У-2 - Выполнять физические упражнения, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля),</p> | <p>Домашняя работа<br/> Контрольная работа<br/> Лекции<br/> Практические/семинарские занятия<br/> Экзамен</p> |

|  |                                |  |
|--|--------------------------------|--|
|  | планом тренировочного процесса |  |
|--|--------------------------------|--|

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

|  |                                 |                              |
|--|---------------------------------|------------------------------|
| <b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5</b>   |                                 |                              |
| Текущая аттестация на лекциях  | Сроки – семестр, учебная неделя | Максимальная оценка в баллах |
| <i>домашняя работа</i>   | 4,12                            | 100                          |
| Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5   |                                 |                              |
| Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен  |                                 |                              |
| Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5   |                                 |                              |
| <b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5</b> |                                 |                              |
| Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях  | Сроки – семестр, учебная неделя | Максимальная оценка в баллах |
| <i>контрольная работа</i>  | 4,16                            | 100                          |
| Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1                           |                                 |                              |
| Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет  |                                 |                              |
| Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено      |                                 |                              |
| <b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>            |                                 |                              |
| Текущая аттестация на лабораторных занятиях  | Сроки – семестр, учебная неделя | Максимальная оценка в баллах |
|  |                                 |                              |
| Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено                        |                                 |                              |
| Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет  |                                 |                              |
| Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено                  |                                 |                              |
| <b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – не предусмотрено</b>                        |                                 |                              |
| Текущая аттестация на онлайн-занятиях  | Сроки – семестр,                | Максимальная оценка в баллах |

|  |                           |  |
|--|---------------------------|--|
|  | <b>учебная<br/>неделя</b> |  |
| <b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено</b>        |                           |  |
| <b>Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет</b>  |                           |  |
| <b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b> |                           |  |

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

| <b>Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта</b>  | <b>Сроки – семестр, учебная неделя</b> | <b>Максимальная оценка в баллах</b> |
|---|--|-------------------------------------|
|   |  |                                     |
| <b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено</b>                |  |                                     |
| <b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено</b> |  |                                     |

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

| <b>Результаты обучения</b> | <b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>  |
|----------------------------|--|
| Знания                     | Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.   |
| Умения                     | Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.                                |
| Опыт /владение             | Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.   |
| Другие результаты          | Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов.<br>Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения.<br>Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения. |

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

**Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням**

| <b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b> |  |   |            |   |
|---|--|---|------------|---|
| <b>№ п/п</b>  | <b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>             | <b>Шкала оценивания</b>                   |            |   |
|   |  | <b>Традиционная характеристика уровня</b> |            | <b>Качественная характеристика уровня</b> |
| 1.  | Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет   | Отлично (80-100 баллов)                   | Зачтено    | Высокий (В)                               |
| 2.  | Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения      | Хорошо (60-79 баллов)                     |            | Средний (С)                               |
| 3.  | Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания   | Удовлетворительно (40-59 баллов)          |            | Пороговый (П)                             |
| 4.  | Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка | Неудовлетворительно (менее 40 баллов)     | Не зачтено | Недостаточный (Н)                         |
| 5.  | Результат обучения не достигнут, задание не выполнено  | Недостаточно свидетельств для оценивания  |            | Нет результата                            |

**5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ**

**5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля**

**5.1.1. Лекции**

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

**5.1.2. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Классификация лыжных мазей и оценка их свойств сцепления. Классификация лыжных мазей скольжения (парафинов) и оценка их скользящих свойств

2. Подготовка лыж к тренировочному процессу



3. Классификация классических лыжных ходов, основные элементы попеременного и одновременных лыжных ходов

4. Техника прохождения спусков, подъемов, поворотов, способы торможения

5. Классификация коньковых лыжных ходов. Основные элементы коньковых ходов

6. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике передвижения на лыжах

7. Совершенствование передвижения на лыжах. Специальные упражнения лыжника-гонщика

8. Средства и методы развития выносливости

9. Распределение обязанностей судейской коллегии при проведении соревнований по лыжным гонкам

Примерные задания

Выбор лыжного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Значение рациональной техники в передвижении на лыжах.

Техника прохождения спусков, подъемов, поворотов, способы торможения.

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике передвижения на лыжах.

Организационная работа по подготовке соревнований.

LMS-платформа – не предусмотрена

## **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

### **Базовый**

#### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. Описание техники лыжных ходов: **КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ**

2. Описание техники лыжных ходов: **КОНЬКОВЫЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ**

Примерные задания

Описание техники лыжных ходов:

**КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ**

1. Попеременный двухшажный ход

2. Одновременный бесшажный ход

3. Одновременный одношажный ход

**КОНЬКОВЫЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ**

1. Полуконьковый ход

2. Коньковый ход без отталкивания

3. Попеременный коньковый ход

4. Одновременный одношажный коньковый ход

План ответа:

- историческая справка;

- особенности инвентаря;

- особенности трассы;
- техника;
- правила.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Правила соревнований по лыжным гонкам

Примерные задания

Правила соревнований по лыжным гонкам:

- Индивидуальная гонка
- Масс-старт
- Дуатлон (гонка преследования)
- Индивидуальный спринт
- Командный спринт
- Эстафета.

Домашняя работа представляет собой аналитическую справку (4-6 страниц формата А4 машинописного текста), в которой отражаются следующие этапы работы:

- поиск как минимум 2-х источников, содержащих различия в описании и изложении раскрываемой темы;
- сравнительный анализ материала, представленного в найденных источниках;
- обоснование собственной позиции по теме работы.

LMS-платформа – не предусмотрена

## **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

### **5.3.1. Экзамен**

Список примерных вопросов

1. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр
2. Российские лыжники на Олимпийских играх
3. Влияние занятий лыжными гонками на здоровье человека
4. Основные требования к технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам
5. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде лыжника и его питанию
6. Выбор лыж, основные требования по уходу и хранению за ними.
7. Классификация классических лыжных ходов
8. Основные элементы техники передвижения на лыжах
9. Фазовая характеристика техники передвижения попеременным двухшажным ходом
10. Фазовая характеристика одновременных классических ходов.
11. Ошибки, возникающие в процессе обучения технике передвижения и причины их возникновения
12. Общая и специальная подготовка лыжника-гонщика.
13. Особенности тренировки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
14. Физические качества, необходимые лыжнику-гонщику.

15. Основные требования к подготовке трасс и проведению соревнований  
LMS-платформа – не предусмотрена

#### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

| Направление воспитательной деятельности | Вид воспитательной деятельности | Технология воспитательной деятельности  | Компетенция | Результаты обучения | Контрольно-оценочные мероприятия   |
|---|---------------------------------|---|-------------|---------------------|--|
| Профессиональное воспитание             | профориентационная деятельность | Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности | ПК-4        | П-1                 | Домашняя работа<br>Контрольная работа<br>Лекции<br>Практические/семинарские занятия<br>Экзамен |