

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Лыжный спорт»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Цыпленкова Е.С., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Е.С. Цыпленкова', is written over a horizontal line.

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.1)

1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Наиболее распространенные травмы на занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
3. Способы преодоления спусков.
4. Способы преодоления подъемов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)

1. Классификация лыжного спорта.
2. Классификация горных лыж.
3. Классификация фристайла.
4. Классификация лыжных гонок.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.2)

1. Показ техники преодоления спусков.
2. Показ техники преодоления подъемов различными способами.
3. Показ техники поворотов различными способами.
4. Показ техники торможения различными способами.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)

1. Показ техники попеременных классических лыжных ходов.
2. Показ техники одновременных классических лыжных ходов.
3. Показ техники попеременных коньковых лыжных ходов.
4. Показ техники одновременных коньковых лыжных ходов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.3)

1. Разбор типичных ошибок при овладении техникой перемещения на лыжах. Определение причин ошибок и путей их устранения.
2. Анализ техники преодоления подъемов и спусков.
3. Анализ техники торможения.
4. Анализ техники поворотов на месте и в движении.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)

1. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода.
2. Анализ техники одновременных классических ходов.
3. Анализ техники попеременного двухшажного классического хода.
4. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода.

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.1)

1. Специфические требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
2. Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период.
3. Требования к подготовке лыжных трасс в снежный период.
4. Начальное обучение владению лыжным инвентарем.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)

1. История лыжного спорта.
2. Применение лыж в военном деле.
3. Классификация одновременных классических лыжных ходов, описание, характеристика.
4. Классификация попеременных классических лыжных ходов, описание, характеристика.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.2)

1. Подготовка места проведения занятия: учебной площадки, учебной лыжни с учетом требований.
2. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
3. Организация педагогического контроля и самоконтроля на занятиях по лыжам.
4. Организация профилактической работы по предупреждению травматизма на занятиях по лыжам. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)

1. Организация оздоровительной и физкультурно-массовой работы с различными возрастными группами населения.
2. Разбор последовательности обучения способам перемещения на лыжах, лыжным ходам.
3. Организация подвижных игр на лыжах.
4. Планирование и проведение основных видов занятий на лыжах с различными группами населения.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.3)

1. Применить методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Составить план-конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.
2. Применить методику обучения преодолению спусков и подъемов. Составить план-конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.
3. Применить методику обучения способам торможения. Составить план,конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.
4. Применить методику обучения поворотам на месте и в движении. Составить план-конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)

1. Применить методику обучения одновременному бесшажному классическому ходу. Составить план-конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.
2. Применить методику обучения одновременному одношажному классическому ходу. Составить план-конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.
3. Применить методику обучения попеременному двухшажному классическому ходу. Составить план-конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.
4. Применить методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Составить план-конспект занятия. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.1)

1. Назовите приемлемую длину универсальных (для любого стиля) лыж:
 - а) рекомендуются лыжи длинной, не превышающей рост спортсмена;
 - б) рекомендуются лыжи длинной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
 - в) рекомендуются лыжи длинной, превышающей рост спортсмена на 20 см.

2. Укажите части на которые условно делят лыжу:
 а) боковая, передняя, задняя;
 б) скользящая, верхняя, площадка для крепления;
 в) носочная часть, колодка (грузовая площадка), пяточная часть, желобок, весовой прогиб.

3. Объясните, что такое колодка (грузовая площадка) лыжи?
 а) носочная, более широкая, часть лыжи;
 б) средняя, заметно утолщенная часть лыжи;
 в) пяточная, более тонкая, часть лыжи.

4. Каково назначение желобка на скользящей поверхности лыжи:
 а) сохранять лыжную мазь;
 б) увеличивать прочность лыжи;
 в) обеспечивать прямолинейное движение.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)

1. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для конькового стиля:
 а) равна росту лыжника
 б) больше роста спортсмена
 в) на 20 см меньше роста лыжника
2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки:
 а) кисть продевается в ремешок сверху и опирается на рукоятку;
 б) кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него;
 в) правильны оба предыдущих варианта
3. Какие лыжные крепления преимущественно используют лыжники-гонщики?
 а) мягкие;
 б) полужесткие;
 в) жесткие.
4. Назовите место первого шурупа при постановке креплений на классические лыжи:
 а) на месте пересечения поперечной оси центра тяжести лыжи с ее продольной серединой;
 б) в 20 см от пятки лыжи;
 в) в 20 см от носка лыжи.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.2)

1. Каковы существенные особенности постановки креплений на коньковые лыжи?
 а) первый шуруп располагают на середине лыжи;
 б) первый шуруп располагают на 2-3 см. впереди места пересечения поперечной оси центра тяжести лыжи с ее продольной серединой;
 в) первый шуруп располагают там же, где и на классических лыжах.
2. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей:
 а) защищать лыжи от механических повреждений

- б) улучшать скольжение и обеспечивать хорошее сцепление лыж со снегом
- в) обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности.

3. Назовите цвет мази, предназначенной для температуры ниже минус 15 градусов:

- а) желтый;
- б) красный;
- в) зеленый.

4. Назовите цвет мази, предназначенной для температуры минус 3-7 градусов:

- а) серебранный;
- б) синий/голубой;
- в) зеленый.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)

1. Назовите цвет мази для плюсовой температуры:

- а) красный, желтый, серебряный;
- б) синий/голубой;
- в) зеленый.

2. На каком снежном покрове применяют грунтовые мази?

- а) на жестком смерзшемся снеге;
- б) на свежеснеженном снеге;
- в) на падающем снеге.

3. От чего зависит толщина слоя лыжной мази:

- а) от рельефа трассы;
- б) от длины дистанции;
- в) от температуры воздуха

4. Назовите трассы, на которых незначительная (отдача) компенсируется лучшим скольжением:

- а) сильнопересеченные;
- б) равнинные и слабопересеченные;
- в) трассы с разнообразным рельефом.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.3)

1. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле?

- а) комбинированные, трехшажные;
- б) одновременные, попеременные;
- в) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

2. Каковы основные отличия отталкивания ног в коньковых ходах?

- а) отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи;
- б) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи;
- в) отталкивание происходит под углом (до 45 градусов) к направлению движения подвижной, скользящей лыжи.

3. Составьте перечень одновременных коньковых лыжных ходов:

- а) бесшажный, двухшажный, трехшажный;
- б) четырехшажный, двухшажный, одношажный;
- в) одношажный, двухшажный, полуконьковый.

4. В чем состоит принципиальная особенность техники преодоления неровностей на склоне:

- а) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно склона путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре присесть, во впадине привстать;
- б) в повторении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно неровностей на склоне путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре привстать, во впадине присесть;
- в) в выборе способа поворота для объезда встречающихся неровностей на склоне.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)

1. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования ритмической структуры движения:

- а) беседы, разбор и анализ;
- б) лекции, указания и оценки;
- в) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.

2. Укажите признак, по которому все способы передвижения на лыжах разделены при обучении на простые и сложные:

- а) скорость передвижения по лыжне при освоении нового упражнения;
- б) возможность целостного выполнения нового упражнения в полной координации;
- в) время, затраченное на освоение упражнения.

3. Укажите последовательность применения методических приемов при обучении новому упражнению:

- а) опробование-показ-объяснение-исправление ошибок;
- б) исправление ошибок-показ-опробование-объяснение;
- в) объяснение-показ-опробование-исправление ошибок

4. Составьте перечень способов передвижения на лыжах, которые относят к группе простых упражнений:

- а) стойки спусков, подъемы (лесенкой, елочкой, полуелочкой), повороты на месте;
- б) коньковые и классические лыжные ходы;
- в) способы поворотов в движении и торможений.

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.1)

1. Каким должно быть объяснение механизма изучаемого упражнения при проведении практического занятия на лыжах:

- а) кратким, лаконичным, образным, понятным;
- б) неторопливым, с обстоятельным и подробным объяснением механизма выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов изучаемого упражнения;

в) подробным, с объяснением условий применения изучаемого способа на различном рельефе лыжной трассы, с указанием вариантов выполнения упражнения в зависимости от условий скольжения.

2. Какие части традиционно выделяют при подаче команды?

- а) подготовительную основную и заключительную;
- б) объяснительную и заключительную;
- в) предварительную и исполнительную.

3. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении:

- а) в постепенном повышении сложности решаемых задач по овладению техникой с учетом уровня реальных возможностей каждого занимающегося;
- б) в обеспечении каждого занимающегося индивидуально подобранной лыжной экипировкой;
- в) в проведении индивидуальных занятий при оптимальных внешних условиях;

4. Каким способам передвижения обучают на учебной площадке:

- а) классическим и коньковым лыжным ходам;
- б) повороту (плугом) и способам торможения;
- в) стойкам спусков и преодолению неровностей.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)

1. Какой рельеф предпочтительнее для учебной лыжни:

- а) равнинный;
- б) с пологим подъемом, переходящим в затяжной спуск;
- в) пересеченный, включающий подъем, равнинный участок и спуск.

2. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - УТЗ):

- а) основной и заключительной;
- б) подготовительной, основной и заключительной;
- в) вводной, разминочной и заключительной.

3. В чем заключается согласованность в работе рук и ног при обучении попеременно-му двухшажному классическому ходу:

- а) в попеременном выполнении маховых и толчковых движений разноименной рукой и ногой;
- б) в попеременном выполнении движений одноименной рукой и ногой;
- в) в одновременном выполнении движений руками при толчке ногой.

4. Какими действиями необходимо овладеть для прохождения неровностей на склоне:

- а) преодоление неровностей прыжками;
- б) поворотами в движении и торможением;
- в) быстрой сменой стойки спуска: принятием низкой стойки, если неровность поднимает лыжника, и более высокой стойки, если неровность опускает его.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.2)

1. Перечислите ведущие принципы обучения:

- а) равномерный, переменный, игровой;

- б) повторный, интервальный, круговой;
- в) сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации.

2. Выделите способы передвижения, которыми овладевают на учебном склоне:

- а) классическим и коньковым лыжным ходам;
- б) стойками спусков, способами подъемов, поворотов, торможений, преодоления неровностей;
- в) переходами с одного лыжного хода на другой.

3. Назовите основное (первое) подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной (разноименной) координацией движений рук и ног:

- а) поворот на месте;
- б) спуск по бугристому склону;
- в) ступающий шаг.

4. Перечислите главные элементы скользящего шага:

- а) скольжение и изменение наклона туловища;
- б) отталкивания руками и ногами в сочетании с одноопорным скольжением;
- в) скольжение и попеременное отталкивание руками.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)

1. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части УТЗ:

- а) организация занимающихся, подготовка инвентаря, учет количества присутствующих, сообщение задач урока и порядка их решения, подготовка организма – разминка, включающая, как правило, и подготовку мест занятий;
- б) организация занимающихся, сообщение теоретического материала;
- в) смазка лыж и подбор одежды, соответствующей погодным условиям.

2. Охарактеризуйте действия, необходимые для увеличения торможения (плугом):

- а) увеличить угол разведения пяток лыж и степень их закантовки на внутренние ребра;
- б) развернуться в (плуге) боком к склону;
- в) уменьшить угол разведения пяток лыж и степень их закантовки на внутренние ребра.

3. Приведите пример положения палок, которое недопустимо при выполнении спуска.

- а) прижаты к туловищу кольцами назад;
- б) вынесены вперед кольцами перед туловищем;
- в) прижаты кистями рук к бедрам кольцами назад.

4. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части УТЗ:

- а) организация занимающихся, подготовка инвентаря, учет количества присутствующих, сообщение задач урока и порядка их решения, подготовка организма – разминка, включающая, как правило, и подготовку мест занятий;
- б) организация занимающихся, сообщение теоретического материала;
- в) смазка лыж и подбор одежды, соответствующей погодным условиям.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-8.3)

1. Перечислите основные способы передвижения в подъемы с разной крутизны:
а) скользящим шагом, комбинированным ходом;
б) лыжными ходами, полулечкой, елочкой, лесенкой;
в) скользящим и ступающим шагами, бегом.

2. Укажите способы поворота в движении:
а) упором, нажимом, разворотом, прыжком;
б) переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах;
в) прыжком, махом, соскальзыванием.

3. Перечислите способы передвижения, который разрешены при свободном стиле:
а) только коньковые;
б) все способы;
в) только классические.

4. Перечислите количество фаз формирования двигательного навыка:
а) три фазы;
б) две фазы;
в) одна фаза.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)

1. Перечислите основные методы обучения:
а) контрольный, попеременный, соревновательный;
б) равномерный, повторный, интервальный;
в) словесный, наглядный, практический.

2. Укажите основной наглядный метод обучения:
а) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
б) видеозаписи и кинограммы;
в) показ – образцовая демонстрация изучаемого способа.

3. Перечислите практические методы, которые применяют при обучении:
а) расчлененные и целостные;
б) равномерный и переменный;
подготовительный и подводящий.

4. Какие упражнения используются при разучивании сложного движения по частям:
а) сложно-координационные;
б) скоростно-силовые;
в) подводящие, имитационные.

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.