

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»

«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

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

«Теория и методика обучения лыжному спорту»

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

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 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)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)

1. Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:
 - а) превышающую рост спортсмена на 25 см;
 - б) превышающую рост спортсмена на 45 см;
 - в) не превышающую рост спортсмена.
2. Приемлемая длина лыж для конькового стиля:
 - а) не превышающая рост спортсмена;
 - б) превышающая рост спортсмена на 15 см.;
 - в) длиной меньше роста спортсмена.
3. Назовите основной критерий выбора лыж по жесткости:
 - а) стиль передвижения;
 - б) назначение лыж (для соревнований или прогулок);
 - в) вес спортсмена.
4. Назовите особенности жесткости лыж для конькового и классических стилей:
 - а) лыжи для коньковых ходов должны быть несколько жестче классических;
 - б) для классических ходов жестче коньковых;
 - в) различий нет.
5. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классического стиля:
 - а) на 30 см меньше роста лыжника;
 - б) равна росту лыжника;
 - в) больше роста спортсмена.
6. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение:
 - а) на фирне – крупнозернистом снеге;
 - б) на свежавыпавшем снеге;
 - в) на падающем снеге.
7. Какой должны быть одежда лыжника:
 - а) прочной износостойкой;

- б) теплой, удобной, ветрозащитной;
- в) толстой, мягкой.

8. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

- а) классический и коньковый стиль передвижения;
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;
- в) переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов.

9. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от переменных:

- а) по работе рук в момент отталкивания;
- б) по работе ног в момент отталкивания;
- в) по работе туловища в момент отталкивания.

10. Назовите одновременные классические ходы:

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)

1. Способы поворотов на месте:

- а) переступанием, махом;
- б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
- в) елочкой, полулелочкой, лесенкой.

2. Способы торможения:

- а) махом, переступанием, нажимом;
- б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;
- в) плугом, упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.

3. Какие способы передвижения запрещены в классическом стиле:

- а) все коньковые лыжные ходы;
- б) только попеременные двухшажный коньковый ход;
- в) запрещенных способов передвижения нет.

4. Перечислите способы передвижения, который разрешены при свободном стиле:

- а) только коньковые;
- б) все способы;
- в) только классические.

5. Перечислите количество фаз формирования двигательного навыка:

- а) три фазы;
- б) две фазы;
- в) одна фаза.

6. Перечислите основные методы обучения:

- а) контрольный, попеременный, соревновательный;
- б) равномерный, повторный, интервальный;

в) словесный, наглядный, практический.

7. Укажите основной наглядный метод обучения:

- а) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
- б) видеозаписи и кинограммы;
- в) показ – образцовая демонстрация изучаемого способа.

8. Перечислите практические методы, которые применяют при обучении:

- а) расчлененные и целостные;
- б) равномерный и переменный;
- подготовительный и подводящий.

9. Какие упражнения используются при разучивании сложного движения по частям:

- а) сложно-координационные;
- б) скоростно-силовые;
- в) подводящие, имитационные.

10. К какой группе упражнений (по сложности) относится попеременный двухшажный классический ход:

- а) сложные;
- б) простые;
- в) доступные.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)

1. Как называются попеременные классические ходы:

- а) бесшажный, одношажный;
- б) одноименный, разноименный;
- в) двухшажный, четырехшажный.

2. Назовите попеременные коньковые лыжные ходы:

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

3. Перечислите основные способы передвижения в подъемы с разной крутизны:

- а) скользящим шагом, комбинированным ходом;
- б) лыжными ходами, полувелочкой, елочкой, лесенкой;
- в) скользящим и ступающим шагами, бегом.

4. Как называются стойки спусков со склона:

- а) высокая, средняя, низкая;
- б) с выпрямленными ногами и в полуприседе;
- в) глубокая, низкая, прямая.

5. Укажите способы поворота в движении:

- а) упором, нажимом, разворотом, прыжком;
- б) переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах;
- в) прыжком, махом, соскальзыванием.

6. Как изменяют наклон туловища на подъемах, преодолеваемых классическим ходом, в случае отдачи:

- а) увеличивает наклон туловища;
- б) уменьшает наклон туловища;
- в) наклон туловища не изменился.

7. Как работают руки при выполнении подъемов елочкой и полуюлочкой:

- а) попеременно с разноименной ногой;
- б) одновременно;
- в) попеременно с одноименной ногой.

8. Назовите специфику работы рук при выполнении подъема лесенкой:

- а) попеременно с разноименной ногой;
- б) одновременно;
- в) попеременно с одноименной ногой.

9. Объясните, как осуществляется торможение палками:

- а) прижатием колец палок к снегу;
- б) приподнимаем палок над снегом;
- в) активными маховыми движениями палками.

10. Укажите первые признаки обморожения:

- а) визуальных признаков нет;
- б) покраснение и повышение чувствительности участков кожи;
- в) побеление и потеря чувствительности кожи.

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

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)

1. Разбор типичных ошибок при овладении техникой перемещения на лыжах.
2. Подготовка места проведения занятия: учебной площадки, учебной лыжни с учетом требований.
3. Показ подвижных игр на лыжах.
4. Разбор последовательности обучения способам перемещения на лыжах, лыжным ходам.
5. Подготовка положения о соревнованиях.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)

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

4. Применить методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

5. Применить методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

6. Применить методику обучения преодолению спусков и подъемов. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

7. Применить методику обучения поворотам на месте и в движении. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)

1. Применить методику обучения одновременному бесшажному классическому ходу. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

2. Применить методику обучения одновременному одношажному классическому ходу. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

3. Применить методику обучения попеременному двухшажному классическому ходу. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

4. Применить методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Провести занятие с применением подводящих и подготовительных упражнений в основной части занятия.

5. Показ техники классических лыжных ходов.

6. Показ техники коньковых лыжных ходов.

7. Показ техники поворотов, спусков, подъемов, торможения.

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.