

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.11.2021
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)

Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ОП.08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЕ (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки
специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

(углубленная подготовка)

форма обучения очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт)» для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт)» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Новоселова Анна Юрьевна, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт)» входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 12, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 – 3.4	<p>У1. Планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У2. Выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У3. Использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У4. Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>У5. Обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У6. Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</p> <p>У7. Использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>31. Историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>32. Терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>33. Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>34. Содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</p> <p>35. Методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>36. Особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>37. Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>38. Основы судейства по базовым видам спорта;</p> <p>39. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>310. Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</p>

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количество вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Теоретические основы лыжного спорта	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1, У3, У7 31, 32, 34, 38, 39, 310	Тест (17 вопросов)
2.	Раздел 2. Методика и технология проведения занятий по лыжному спорту	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-У6 32, 33, 35, 36, 37	Контрольные нормативы
3.	Промежуточная аттестация	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-7, 31-10	Экзамен (37 вопросов)

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Теоретические основы лыжного спорта	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1, У3, У7 31, 32, 34, 38, 39, 310
---	---

Тест:

- 1. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**
А. длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка
Б. длина палок равна росту лыжника
В. длина палок немного больше роста лыж-ка
- 2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки**
А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
В. правильны оба варианта
- 3. Перечислите основные способы передвижения на лыжах**
А. классический и коньковые стили передвижения
Б. лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
В. переходы с одного лыжного хода на другой
- 4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?**
А. может не уступать лыжню
Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
- 5. Самый простой способ торможения на лыжах:**
А. «плугом»
Б. «на параллельных лыжах»
В. «полуплугом»
- 6. При обгоне лыжника подают сигнал:**
А. свистком
Б. голосом
В. касанием палкой
- 7. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:**
А. попеременный двухшажный
Б. одновременный одношажный
В. одновременный двухшажный
- 8. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
А. армрестлинг
Б. биатлон
В. бобслей
- 9. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**
А. общий
Б. одиночный или парный
В. групповой
- 10. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**
А. быстроту
Б. силу
В. выносливость
- 11. На лыжи для классического хода парафин наносят**

- А. на колодку лыжи
 Б. на концы лыж
 В. на всю скользящую поверхность
12. **Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)**
 А. лыжные гонки
 Б. биатлон
 В. фристайл
13. **Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей**
 А. защищать лыжи от механических повреждений
 Б. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
 В. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи
14. **Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.**
 А. на крупнозернистом снеге
 Б. на свежевывавшем снеге
 В. на падающем снеге
15. **Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
 А. армреслинг
 Б. биатлон
 В. бобслей
16. **Предоставление преимуществ участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:**
 А. Голкипер
 Б. Гандикап
 В. Предварительный старт
17. **Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**
 А. нет, обязан уступить в любом случае
 Б. можно
 В. в случае, если до финиша остается 200 м и менее.

Раздел 2. Методика и технология проведения занятий по лыжному спорту	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-У6 32, 33, 35, 36, 37
--	---

Контрольные нормативы

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 500 м (девушки) (мин.)	1,40	1,45	1,50	2,00
2	Бег 1000 м (юноши) (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15
3	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
4	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15

Промежуточная аттестация	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-7, 31-10
--------------------------	---

Перечень примерных вопросов к экзамену:

1. Предмет и задачи курса лыжного спорта. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
2. Место лыжного спорта в государственных программах по физическому воспитанию населения. Значение лыжного спорта.
3. Типы и разновидности лыжного спорта и их характеристика.
4. Биатлон. Дисциплины, входящие в программу Олимпийских игр по биатлону у женщин и мужчин.
5. Лыжные гонки. Дисциплины, входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
6. Горнолыжный спорт. Дисциплины, входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
7. Фристайл. Дисциплины, входящие в программу Олимпийских игр по фристайлу.
8. Сноубординг. Дисциплины, входящие в программу Олимпийских игр по сноубордингу.
9. Лыжное двоеборье. Дисциплины, входящие в программу Олимпийских игр по лыжному двоеборью.
10. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.
11. Развитие лыжного спорта в СССР после 1917 г.
12. Развитие лыжного спорта в СССР в послевоенные годы.
13. Развитие лыжного спорта в Беларуси.
14. Выступления белорусских спортсменов на Зимних Олимпийских играх.
15. Понятие о технике передвижения на лыжах в лыжной подготовке.
16. Классификация способов передвижения на лыжах.
17. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
18. Лыжный инвентарь и уход за ним.
19. Способы подбора лыж и лыжных палок (для классического и свободного стиля) и требования, предъявляемые к ним в лыжной подготовке.
20. Классификация и конструкция лыж и лыжных палок.
21. Обувь и одежда лыжника. Требования, предъявляемые к одежде и обуви с учетом температурных норм проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке.
22. Лыжные мази их разновидности.
23. Необходимый инвентарь для подготовки пластиковых лыж.
24. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.
25. Способы определения жесткости лыж.
26. Методы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
27. Принципы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
28. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
29. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
30. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
31. Разновидности конькового хода и их основное назначение.
32. Способы переходов с хода на ход в лыжных гонках.
33. Способы преодоления подъемов на лыжах.
34. Способы торможений, используемые в лыжных гонках.
35. Повороты на месте и в движении используемые в лыжных гонках.

-
36. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
 37. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
 38. Типы уроков по лыжной подготовке.
 39. Структура урока по лыжной подготовке.
 40. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.

 41. Травмы при занятиях лыжным спортом. Первая помощь и профилактика.
 42. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения.
 43. Меры профилактики простудных заболеваний и обморожений.
 44. Классификация соревнований по лыжному спорту.
 45. Основные разделы и форма составления Календарного плана соревнований по лыжному спорту.
 46. Положение о соревнованиях по лыжным гонкам. Характеристика разделов положения.
 47. Оборудование и подготовка стартового городка к соревнованиям по лыжным гонкам.