

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту

**Код модуля**  
1157636(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	Гайл Виктор Вадимович	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Теории физической культуры

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- **Гайл Виктор Вадимович**, заведующий кафедрой, Теории физической культуры

### 1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	3

### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту**

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-2 -Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (Физическая культура)	З-1 - Сделать обзор федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта З-2 - Привести примеры оптимальных анатомо-морфологических и психологических характеристик спортсмена избранного вида спорта З-4 - Сделать обзор содержания деятельности по спортивной ориентации У-2 - Включать элементы спортивной ориентации в структуру занятия	Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Контрольная работа № 3 Практические/семинарские занятия
ПК-3 -Способен проводить занятия и	З-1 - Интерпретировать основы дидактики	Зачет Контрольная работа № 1

<p>физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (Физическая культура)</p>	<p>З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям  З-3 - Описывать теоретические основы физической подготовки  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 занятий и физкультурно-спортивных мероприятий  У-1 - Формировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по двигательному и когнитивному обучению  У-2 - Анализировать содержание занятия и физкультурно-спортивного мероприятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности  У-3 - Обосновать формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность</p>	<p>Контрольная работа № 2  Контрольная работа № 3  Практические/семинарские занятия</p>
<p>ПК-4 -Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (Физическая культура)</p>	<p>З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия  П-1 - Подготовить проведение тренировочных занятий различной направленности  У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности</p>	<p>Зачет  Контрольная работа № 1  Контрольная работа № 2  Контрольная работа № 3  Практические/семинарские занятия</p>
<p>ПК-16 -Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой</p>	<p>З-1 - Сделать обзор содержания тренировочной деятельности в избранном виде спорта  З-2 - Привести примеры содержания образовательной деятельности в сфере физической культуры</p>	<p>Зачет  Контрольная работа № 1  Контрольная работа № 2  Контрольная работа № 3  Практические/семинарские занятия</p>

обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса (Физическая культура)	3-3 - Сделать обзор дидактических основ тренировочной и учебной деятельности 3-4 - Привести примеры программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), плана тренировочного процесса	
ПК-18 -Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта (Физическая культура)	П-1 - Иметь практический опыт проведения тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта У-3 - Формировать спрос на тренировки по избранному виду спорта	Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Контрольная работа № 3 Практические/семинарские занятия

### 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 – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	2,5	30
<i>контрольная работа</i>	2,10	35
<i>контрольная работа</i>	2,14	35

<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.5</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.5</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
<b>Текущая аттестация на лабораторных занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
<b>Текущая аттестация на онлайн-занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</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. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. 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

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
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. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Обучение классическим лыжным ходам
2. Обучение коньковым ходам
3. Обучение переходам
4. Обучение преодолению подъемов
5. Обучение способам спуска
6. Обучение способам преодоления неровностей
7. Обучение способам торможения
8. Обучение способам поворотов
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Примерные задания

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Ответить на вопросы:

1. Продолжительность и структура.
2. Направленность.
3. Объем и интенсивность.
4. Трасса и инвентарь

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 № 1**

Примерный перечень тем

1. Классические лыжные ходы

Примерные задания

Продемонстрировать:

1. Попеременный двухшажный.
2. Попеременный четырехшажный.
3. Одновременные бесшажный, одношажный (скоростной и основной), двухшажный

LMS-платформа – не предусмотрена

##### **5.2.2. Контрольная работа № 2**

Примерный перечень тем

1. Коньковые ходы

Примерные задания

Продемонстрировать:

1. Коньковые лыжные ходы без отталкивания руками (с махами и без махов).
2. Коньковые лыжные ходы с отталкиванием руками: попеременный и одновременные (полуконьковый, одношажный и двухшажный).

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.2.3. Контрольная работа № 3**

Примерный перечень тем

1. Дистанция 5 км

Примерные задания

Преодолеть дистанцию 5 км

Девушки - максимальное время 26 минут

Юноши - максимальное время 22 минуты

LMS-платформа – не предусмотрена

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

### **5.3.1. Зачет**

Список примерных вопросов

1. Попеременный двухшажный ход
2. Попеременный четырехшажный ход
3. Одновременные бесшажный, одношажный (скоростной и основной), двухшажный ходы
4. Коньковые лыжные ходы без отталкивания руками (с махами и без махов).
5. Коньковые лыжные ходы с отталкиванием руками: попеременный и одновременные (полуконьковый, одношажный и двухшажный).
6. Переходы с одновременных ходов на попеременные
7. Переходы с одновременного бесшажного хода на коньковые ходы и обратно.
8. Переходы с полуконькового хода на коньковые ходы и обратно. с конькового хода без отталкивания руками на другие коньковые ходы (три перехода) и обратно; с одновременного одношажного конькового хода на одновременный двухшажный, попеременный коньковые ходы и обратно; с одновременного двухшажного конькового на попеременный коньковый и обратно;
9. Обучение преодолению подъемов: – скользящим шагом; – беговым и ступающим шагом; – «елочкой»; – «полуелочкой»; – «лесенкой».
10. Обучение способам спуска со склонов: в высокой, средней и низкой (передних, основных и задних) стойках (девять способов), в стойке отдыха и в стойках скоростного спуска («болид», «яйцо», «ракета»).
11. Способы преодоления неровностей: без отрыва лыж от снега: – преодоление впадины, бугра, контруклона. с отрывом лыж от снега: – прыжком с опорой на палки и без опоры на палки
12. Способы торможения: – «плугом», упором, соскальзыванием, поворотом, падением
13. Способы поворотов: на месте: – переступанием вокруг носков и пяток лыж; – через лыжу вперед и назад; – прыжками с опорой и без опоры на палки; – переступанием с

внутренней и наружной лыжи. в движении: – «плугом», «упором», «ножницами», из «плуга», из «упора», на параллельных лыжах.

14. Продолжительность и структура. Направленность. Объем и интенсивность. Трасса и инвентарь для учебно-тренировочного занятия

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-3	П-1	Практические/семинарские занятия