

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 6  
от « 11 » февраля 2016 г.

зав.кафедры



Стручков В.И.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине «ПФСС лыжный спорт»

Направление подготовки:  
«Педагогическое образование»

Профиль:  
«Физическая культура»

Квалификация:  
44.03.01 Бакалавр

Составитель: Брюховских Т.В.

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. Целью создания ФОС по дисциплине «Лыжная подготовка» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- изучение влияния игр на формирование личности занимающихся;
- изучение практики применения спортивных игр Как части общей системы физического воспитания;
- обобщение техники, тактики, методики, применяемых в отдельных играх, с целью переноса на другие виды спортивных игр;
- отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике спортивных игр.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:**

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	<b>Тип контроля</b>	<b>Оценочное средство/ КИМы</b>
<b>ОК-8</b>	Ориентировочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: лыжная подготовка	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшее школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	конспект урока
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: лыжная подготовка	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
<b>ПК-2</b>	Ориентировочный	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: лыжная подготовка	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшее школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	конспект урока
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-	Базовые и	Промежуточна	Сдача

	оценочный	новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой преподавания: лыжная подготовка	я аттестация	практических тестов
<b>ПК-4</b>	Ориентировочный			
	Когнитивный			
	Праксиологический			
	Рефлексивно-оценочный			

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает (тест)

3.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций

3.2.1. Оценочное средство: тест, Брюховских Т.В., Фомин Л.М.

Критерии оценивания по оценочному средству тест

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающих полноценную деятельность (ОК-8);	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности  Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств;  Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу
способностью			

использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);			
способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)	Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);  Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	Способен оперировать основными категориями психологических знаний	Находит различия между психическими процессами, психическими состояниями и психическими свойствами личности.

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), составление конспекта урока

Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл
- Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
- Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл
- Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл
- Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл

##### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужие идеи по теме 1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл

- Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

<b>Критерии оценки</b>	<b>Количество баллов</b>
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла
Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

### Основная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. - М: Академия, 2000 – 386 с.
2. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В. Видякин. - Издательство «Учитель», 2008. – 171 с.
3. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
5. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Учебник / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Бабкин. - Издательство «Академия», 2013. – 176 с.
6. Хеммерсбах А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки / А. Хеммерсбах, С. Франке. - Издательство «Тулома», 2012. – 172 с.

### Дополнительная литература

1. Браун Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун. - Издательство «Тулома», 2014. – 168 с.
2. Гаскил С. Беговые лыжи для всех. Тренировочные планы для спортсменов и физкультурников / С. Гаскил. - Издательство «Тулома», 2012. – 192 с.
3. Мелентьева Н.М. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.М. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - Издательство «Советский Спорт», 2011. – 168 с.
4. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. - М.: Советский Спорт, 2014. – 78 с.
5. Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков) / Т.И. Раменская. - Издательство: «СпортАкадемПресс», 2004. – 204 с.
6. Рудберг М.Свободным стилем. Коньковый одновременный одношажный ход / М. Рудберг. - М.: Физическая культура, 2013. – 88 с.
7. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. - Издательство «Тулома», 2013. – 328 с.
8. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учебное пособие / А.А. Смирнов. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 96 с.
9. Шликенридер П. Лыжный спорт. Северная ходьба. Тренировочные программы / П. Шликенридер, К. Элберн. - Издательство «Тулома», 2014. – 288 с.

#### Интернет-ресурсы:

- <http://spo.1september.ru/urok> - сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»
- <http://www.flgr.ru/> - сайт федерации лыжных гонок России
- <http://lib.sportedu.ru> - библиотека информации по физической культуре и спорту

#### 6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

##### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

1. История развития лыж различных типов и их применение.
  2. История развития техники лыжных ходов в лыжных гонках.
  3. Анализ выступления российских лыжников на международной арене.
  4. Исторические аспекты применения лыжных мазей.
  5. Изготовление и совершенствование специальных приспособлений в тренировке лыжника-гонщика.
  6. Анализ существующих в России лыжных баз, стадионов и лыжных трасс.
  7. Исследование качества скольжения и сцепления лыжных мазей со снегом.
  8. Анализ действующих стрельбищ по биатлону в России и за рубежом.
  9. Анализ подготовки и выступления российских лыжников-гонщиков на Олимпийских играх в Сочи.
  10. Анализ подготовки и выступления российских биатлонистов на Олимпийских играх в Сочи.
  11. Горнолыжный спорт: история развития и выступления российских лыжников на международной арене.
  12. Прыжки на лыжах и лыжное двоеборье: история развития и современное состояние в мире и России.
  13. Эволюция правил соревнований в лыжном спорте и современное состояние.
  14. Зимние виды спорта на зимних Олимпийских играх (история развития).
  15. История развития лыжного спорта в России (от зарождения до наших дней).
  16. Анализ техники ведущих лыжников-гонщиков России.
  17. Сравнительная характеристика техники лыжников-гонщиков разной квалификации.
  18. Специальные упражнения лыжника-гонщика и их применение в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков.
  19. Влияние применения специальных упражнений на совершенствование техники лыжных ходов лыжников-гонщиков разной квалификации.
  20. Сравнительная характеристика техники лыжников-гонщиков и биатлонистов.
  21. Исторические сведения о развитии и совершенствовании методики обучения способам передвижения на лыжах.
  21. Игровой метод при проведении занятий с юными лыжниками и его влияние на эффективность обучения технике лыжных ходов.
  22. Организация занятий на уроках лыжной подготовки в начальных и старших классах.
  23. Организация внеклассных занятий по лыжной подготовке в школе.
  24. Воспитательная работа преподавателя-тренера с юными лыжниками.
  25. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в школе, СУЗах и ВУЗах.
-

## **ТЕМЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарём и знакомство со снежной средой.
  2. Специально-подготовительные упражнения для обучения классическим лыжным ходам. Развитие общей выносливости.
  3. Строевые упражнения. Обучение ступающему шагу. Развитие общей выносливости.
  4. Обучение поворотам на месте «переступанием», «махом» и «прыжком».
  5. Обучение основам техники попеременного двухшажного хода и методике обучения этому ходу. Совершенствование техники поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком).
  6. Обучение основам техники попеременного двухшажного хода и методике обучения этому ходу. Развитие общей выносливости.
  7. Изучение техники одновременного безшажного хода, совершенствование ранее изученных ходов. Развитие общей выносливости.
  8. Изучение техники одновременного одношажного хода, совершенствование ранее изученных ходов. Развитие общей выносливости.
  9. Изучение техники переходов с одного хода на другой. Развитие общей и специальной выносливости.
  10. Изучение техники переходов с одного хода на другой. Развитие скоростной выносливости.
  11. Изучение техники конькового хода. Развитие общей и специальной выносливости.
  12. Изучение способов преодоления подъемов на лыжах и преодоления спусков. Совершенствование техники классических ходов. Развитие скоростной выносливости.
  13. Изучение способов преодоления подъемов на лыжах и преодоления спусков. Обучение преодолению неровностей на склоне: бугры, впадины, встречного склона. Развитие специальной и скоростной выносливости.
  14. Изучение способов торможения на лыжах. Развитие общей выносливости.
  15. Изучение способов поворотов на лыжах в движении. Развитие координационных способностей и скоростной выносливости.
  16. Изучение способов поворотов на лыжах в движении. Развитие скоростной и общей выносливости.
-