

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.10.2023 15:36:06

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., № 4

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ Лыжный спорт



Курск 2024

Составитель:

Павлов П.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств,
утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Лыжный спорт.

ККОС разработан в соответствии с:

- ФГОС СПО по специальности: 49.02.01. Физическая культура;
- рабочей программой учебной дисциплины «Лыжный спорт».

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных общих компетенций: *ОК 1- 8*, профессиональных компетенций: 1.2-1.5; 2.1; 3.1-3.3, 3.5.

ККОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *Экзамена по блоку дисциплин Повышение спортивного мастерства в 8 семестре*.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра и позволяет проследить формирование компетенций у обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить уровень сформированности общих компетенций у обучающихся.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| | |
|------|---|
| ОК 1 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 2 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 4 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации междуна- |

| | |
|--------|--|
| | циональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| ПК 1.1 | Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу. |
| ПК 1.2 | Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. |
| ПК 1.3 | Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия |
| ПК 1.5 | Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса |

2. Паспорт контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Лыжный спорт

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Коды ПК, ОК | Основные показатели оценки результата (ОПОР) | Наименование разде- ла, темы | Уровень освоения | Наименование контрольно- оценочного средства | |
|---|--|--|---|---------------------|---|-----------------------------|
| | | | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь лыжного спорта и лыжной подготовки с другими разделами и видами спорта в программах физического воспитания; - терминологию лыжного спорта; - содержание, формы организации и методику проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту; | ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 | Оперативность поиска и использование информации теории спортивной тренировки для организации тренировочного процесса в лыжном спорте | Тема 1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания | 1 | Контрольная работа | |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать историю лыжного спорта в воспитательных и образовательных задачах; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжной подготовке в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности и методику развития физических качеств средствами лыжного спорта; - особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам; | ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5 | Демонстрация способности подбирать средства развития быстроты в лыжных гонках с учетом техники безопасности и методики проведения занятий по физической культуре | Тема 2. История развития лыжного спорта | 2 | Опрос | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|----------|--|--|
| <p>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p> | | | | | | |
| <p>Уметь: - использовать терминологию лыжного спорта; - применять приемы страховки и само-страховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжным гонкам в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - подбирать упражнения для обучения и совершенствования двигательным действиям в лыжной подготовке</p> <p>Знать: - классификацию способов передвижения в лыжном спорте; - названия лыжного инвентаря, экипировки и их элементов; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования;</p> | <p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2</p> | <p>Демонстрация способности использовать физкультурно-спортивную терминологию и специальные термины, принятые в лыжных гонках</p> | <p>Тема 3. Терминология и основные понятия лыжного спорта</p> | <p>2</p> | <p>Тест на знание лыжной терминологии</p> | |
| <p>Уметь: - использовать терминологию лыжного спорта; - выполнять основные способы передвижения на лыжах в полной координации; - выполнять показ основных способов передвижения на лыжах в замедленном варианте, по разделениям и в виде ими-</p> | <p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1</p> | <p>Демонстрация способности выполнить и показать основные варианты техники передвижений в лыжных гонках</p> | <p>Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах Тема 4.1 Основы техники классических ходов Тема 4.2 Основы тех-</p> | <p>2</p> | <p>Выполнение основных способов передвижения на лыжах в полной координации на оценку</p> | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|----------|--|--|
| <p>тационных упражнений; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по лыжным гонкам</p> <p>Знать: - особенности и методику обучения и совершенствования техники передвижений в лыжных гонках; - особенности организации и проведения занятий лыжной подготовки и тренировок по лыжным гонкам; - виды подводящих и вспомогательных упражнений в лыжном спорте.</p> | <p>ПК 3.2 ПК 3.5</p> | | <p>ники коньковых ходов</p> <p>Тема 4.3 Основы горнолыжной техники</p> | | <p>Выполнение показа основных способов передвижения на лыжах в замедленном варианте, по разделениям и в виде имитационных упражнений на оценку</p> | |
| <p>Уметь: - применять основные методики обучения двигательным действиям в лыжном спорте; - использовать подводящие, вспомогательные и имитационные упражнения занятий по лыжным гонкам в соответствии с особенностями условий, задач обучения и двигательным опытом занимающихся;</p> <p>Знать: - особенности и методику обучения и совершенствования техники передвижений в лыжных гонках; - особенности организации и проведения занятий лыжной подготовки и тренировок по лыжным гонкам; - разновидности подводящих и вспомогательных упражнений в лыжном спорте.</p> | <p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5</p> | <p>Демонстрация способности подбирать средства обучения в лыжной подготовке и в лыжных гонках</p> | <p>Тема 5 Методика обучения передвижению на лыжах</p> <p>5.1 Обучение классическим ходам</p> <p>5.2 Обучение коньковым ходам</p> <p>5.3 Основы горнолыжной техники</p> | <p>2</p> | <p>Составление технологической карты обучения одному из способов передвижения по заданию преподавателя</p> | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|----------|--|--|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать терминологию лыжного спорта; - подготовить документацию, трассу, места старта и финиша, стартовые протоколы, протоколы результатов; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжным гонкам в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований в лыжных гонках; - особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам; - основы судейства по лыжным гонкам; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. | <p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5</p> | <p>Демонстрация способности подготовить и провести соревнования по лыжным гонкам.</p> | <p>Тема 6. Соревнования по лыжным гонкам</p> <p>Тема 6.1. Организация соревнований по лыжным гонкам</p> <p>Тема 6.2 Проведение соревнований по лыжным гонкам</p> | <p>2</p> | <p>Составление положения и плана проведения соревнований</p> <p>Выполнение судейских функций при проведении учебных соревнований по лыжным гонкам (деловой игры)</p> | |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать терминологию лыжного спорта; - проверить состояние лыж, креплений, палок, ботинок; - подготовить новые лыжи к первому использованию; - подготовить трассы, места старта, финиша, разминки; <p>Знать:</p> | <p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2</p> | <p>Демонстрация способности подобрать, проверить и подготовить лыжный инвентарь.</p> | <p>Тема 7. Лыжный инвентарь.</p> <p>Тема 7.1. Подготовка лыж «на скольжение»</p> <p>Тема 7.2 Подготовка лыж «на держание»</p> | <p>2</p> | <p>Составление положения и плана проведения соревнований</p> <p>Выполнение судейских функций при</p> | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|----------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - правила подбора и проверки лыжного инвентаря; - особенности подготовки новых лыж; - технологию подготовки лыж «на скольжение»; - технологию подготовки лыж «на держание»; - технику безопасности и требования к лыжному инвентарю. | | | | | <p>проведении учебных соревнований по лыжным гонкам (деловой игры)</p> | |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовить площадку для занятий, тренировочный круг; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжным гонкам в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. | <p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5</p> | <p>Демонстрация способности проведения мероприятий по подготовке и поддержанию мест занятий лыжным спортом.</p> | <p>Тема 8. Подготовка мест занятий.</p> | <p>2</p> | <p>Составление плана проведения мероприятий по подготовке и поддержанию мест занятий лыжным спортом</p> | |

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

Контрольная работа

Тема занятия: Место лыжного спорта в системе физического воспитания

Вопросы для подготовки:

1. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки.
2. Требования к комплексной подготовке студентов.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. Возникновение и этапы их развития.
5. Воспитательные, образовательные и оздоровительные возможности лыжного спорта.
6. Особенности лыжной подготовки в зависимости от возраста обучающихся

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют значительные ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по сущности рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов.

Задание в тестовой форме по разделу терминология

1. Существуют попеременный двушажный и одновременный двушажный классические хода. В чём разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в работе рук;
- г) в отталкивании лыжами.

2. По стилю передвижения выделяют следующие варианты проведения лыжных гонок (отметить все позиции)

- а) классическим стилем;
- б) коньковым стилем;
- в) свободным стилем;
- г) дуатлон (классическим стилем, потом свободным стилем).

3. Выбор способа подъёма в гору зависит от... (отметить все позиции)

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж;
- г) стиля передвижения.

4. Какого способа торможения не существует?

- а) плугом;
- б) упором;
- в) ёлочкой;
- г) боковым соскальзыванием.

5. Укажите, какой из коньковых лыжных ходов наиболее эффективен при очень высокой скорости передвижения на пологих спусках и равнине при встречном ветре?

- а) одновременный одношажный;
- б) одновременный двушажный;
- в) коньковый ход без отталкивания с махами;
- г) коньковый ход без отталкивания в стойке;

6. У какого способа поворота не соответствующего способа торможения?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;
- г) коньковый

7. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая;
- г) стойка отдыха.

8. Что из перечисленного не является конструкционным элементом современных лыжных палок для беговых лыж...

- а) ручка;
- б) кольцо;
- в) лапка;
- г) темляк.

9. Что из перечисленного не является конструкционным элементом беговых лыж...

- а) носок;
- б) пятка;
- в) колодка;
- г) талия.

10. Скольжение беговых лыж по снегу зависит от ... (отметить все позиции)

- а) конструкции лыж;
- б) состояния снега (температуры, его возраста, влажности, размеров и формы кристаллов);
- в) структуры скользящей поверхности;
- г) жесткости лыж.

Промежуточная аттестация

Оценочное средство – экзамен по блоку дисциплин «Повышение спортивного мастерства в 8 семестре»

Примерная тематика экзаменационных вопросов:

1. Классификация видов лыжного спорта и способов передвижения на лыжах.
2. Возникновение и история развитие лыжного спорта.
3. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.
4. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
5. Техника, методика обучения и исправления ошибок в классических лыжных ходах.
6. Техника, методика обучения и исправления ошибок в коньковых лыжных ходах.
7. Техника, методика обучения и исправления ошибок в горнолыжной технике.
8. Тренированность, «спортивная форма», перетренированность, средства ее предупреждения.
9. Судейство соревнований по лыжным гонкам с интервальным стартом.
10. Судейство соревнований по лыжным гонкам с общим стартом (масс-стартом).
11. Особенности техники и тактики в лыжном спринте
12. Обязанности судий на дистанции и их работа во время соревнований.
13. Подводящие упражнения в подготовке лыжников
14. Обязанности и права участников соревнований по лыжным гонкам.

15. Положение о проведении соревнований.
16. Обучение технике и тактике лыжного спорта как педагогический процесс.
17. Особенности, цели и задачи процесса технической подготовки в лыжных гонках. Принципы, средства и методы обучения.
18. Особенности освоения техники классических лыжных ходов.
19. Особенности освоения техники коньковых лыжных ходов.
20. Особенности технической подготовки лыжников в бесснежный период.
21. Основы спортивной тренировки в лыжных гонках. Особенности, цели и задачи процесса.
22. Принципы, средства и методы подготовки лыжников.
23. Судейство соревнований (обязанности начальника дистанции, главного судьи, главного секретаря, судей на старте и на финише).
24. Техника, методика обучения и исправления ошибок в передвижениях на лыжероллерах.
25. Спортивная форма участников на соревнованиях и тренировках по лыжным гонкам.
26. Виды соревнований. Организация проведения соревнования по лыжным гонкам.
27. Судейство эстафетных соревнований по лыжным гонкам.
28. Особенности судейства командных и многодневных соревнований.
29. Особенности организации и проведения массовых и любительских соревнований.
30. Варианты специализации в лыжных гонках.
31. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю в лыжных гонках.
32. Техника безопасности на занятиях различными лыжным спортом.
33. Документация на соревнованиях по лыжным гонкам.
34. Подготовка трасс и мест занятий перед сезоном.
35. Подготовка трасс и мест занятий при наличии снежного покрова.
36. Подбор лыжного инвентаря.
37. Начальная подготовка лыжного инвентаря.
38. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям
39. Техника, методика обучения и исправления ошибок при преодолении подъемов.
40. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом. Тренировочный круг, лыжная трасса, лыжная база, лыжный центр, лыжероллерная трасса (типы, требования по обеспечению безопасности, основы подготовки объектов).

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.

- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют значительные ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. - Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.
2. Корельская И.Е. - Лыжный спорт с методикой преподавания - Архангельск: САФУ, 2015.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. - Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000.
2. Раменская Т.И. - Специальная подготовка лыжника: учеб. книга - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
<http://www.lib.kursksu.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
- 3 - Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
- 4 Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>;
- 5 Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
- 6 Федеральная университетская компьютерная сеть России
<http://www.runnet.ru/>;
- 7 - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.
- 8 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>
- 9 - <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».