

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 с методикой преподавания



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 с методикой преподавания.

ККОС разработан в соответствии с:

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

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных общих компетенций: ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5.

ККОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *Экзамена в 8 семестре за цикл дисциплин «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».*

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.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды ПК, ОК	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование раз- дела, темы	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знать: - 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 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5	Оперативность поиска и использование теории обучения двигательным действиям в лыжном спорте	Тема 1.1. Терминология лыжного спорта и классификация способов передвижения на лыжах	1	Тестирование	
Уметь: - использовать методы обучения лыжного спорта в воспитательных и образовательных задачах; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжной подготовке в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; Знать:	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5	Демонстрация способности подбирать средства обучения в лыжных гонках с учетом техники безопасности и методики проведения занятий	Тема 1.2. Основы обучения двигательным действиям в лыжном спорте	2	Опрос	

<ul style="list-style-type: none"> - особенности и методику развития физических качеств средствами лыжного спорта; - особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю 	ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5	по физической культуре				
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 имитационных упражнений; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по лыжным гонкам <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5	Демонстрация способности выполнить и объяснить основные варианты техники классических лыжных ходов	Тема 2.1 Техника и методика обучения передвижению на лыжах переменными классическими ходами	2	Выполнение основных способов передвижения на лыжах в полной координации на оценку Выполнение показа основных способов передвижения на лыжах в замедленном варианте, по разделениям и в виде имитационных упражнений на оценку	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять основные методики обу- 	ОК 1 ОК 2	Демонстрация способности вы-	Тема 2.2. Техника и методика обучения	2	Составление технологиче-	

<p>чения двигательным действиям в лыжном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать подводящие, вспомогательные и имитационные упражнения занятий по лыжным гонкам в соответствии с особенностями условий, задач обучения и двигательным опытом занимающихся; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5</p>	<p>страивать процесс обучения в лыжной подготовке</p>	<p>одновременным классическим ходам</p>		<p>ской карты обучения одному из способов передвижения по заданию преподавателя</p>	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 имитационных упражнений; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по лыжным гонкам <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности и методику обучения и 	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5</p>	<p>Демонстрация способности выполнить и объяснить основные варианты техники преодоления спусков на беговых лыжах</p>	<p>Тема 2.4. Техника и методика обучения преодолению спусков (основам горнолыжной техники на беговых лыжах)</p>	<p>2</p>	<p>Выполнение основных способов передвижения на лыжах в полной координации на оценку</p> <p>Выполнение показа основных способов передвижения на лыжах в замедленном варианте, по</p>	

<p>совершенствования техники передвижений в лыжных гонках;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности организации и проведения занятий лыжной подготовки и тренировок по лыжным гонкам; - разновидности подводящих и вспомогательных упражнений в лыжном спорте. 					<p>разделениям и в виде имитационных упражнений на оценку</p>	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 имитационных упражнений; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5</p>	<p>Демонстрация способности выполнить и объяснить основные варианты техники коньковых лыжных ходов</p>	<p>Тема 2.5. Техника и методика обучения коньковым ходам</p>	<p>2</p>	<p>Выполнение основных способов передвижения на лыжах в полной координации на оценку</p> <p>Выполнение показа основных способов передвижения на лыжах в замедленном варианте, по разделениям и в виде имитационных упражнений на оценку</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.

Задание в тестовой форме по теме История возникновения лыжного спорта

1. 1.

В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам

- а) Финляндии
- б) Норвегии
- в) Франции
- г) Швеции

2. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

- а) 1984
- б) 1878
- в) 1956

В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а) 1956 г, Италия
- б) 1924 г, Франция
- в) 1952г, Норвегия

4. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а) Слалом, лыжные гонки
- б) Прыжки с трамплина, биатлон
- в) Фристайл, скоростной спуск
- г) Лыжные гонки, прыжки с трамплина

5. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной ?

- а) 50 км;
- б) 30 км;

в) 100 км;

г) 70 км.

6. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала на 7 Олимпийских играх.

а) Раиса Ерошина;

б) Алевтина Колчина;

в) Любовь Баранова (Козырева).

7. Фристайл – это:

а) скоростной спуск на лыжной доске;

б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;

в) прыжки с трамплина на лыжной доске;

г) гонки с преследованием без применения лыжных палок

8. Сноуборд – это:

а) скоростной спуск на лыжной доске;

б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;

в) прыжки с трамплина на мини лыжах;

г) прыжки на лыжах с парашютом.

9. В России первые состязания "лыжебеженцев" состоялись в:

а) Петербурге 1894 г.

б) Москве 1941 г.

в) 1910 г. на реке Волга

г) 2014 г. в Сочи

10 Международная федерация лыжного спорта была создана в 1924 г, СССР вступил в нее в _____ году

а) 1948

б) 2000

в) 1924

г) 1984

Контроль технической подготовленности

Темы 2.1 -2.5 Техника передвижения и методика обучения

Уровень практического освоения учебного материала определяется по следующим критериям:

«5» - упражнение выполнено правильно, предельно легко, свободно, в нужном ритме.

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущена незначительная ошибка.

«3»- упражнение выполнено в основном правильно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками.

«2» - упражнение выполнено неправильно, неуверенно, с нарушениями схемы движения, с двумя, тремя значительными ошибками

Тема 2.1. Техника попеременных классических лыжных ходов

«5» - безошибочное техническое выполнение работы рук, работы ног, общей координации движений.

«4» - незначительные ошибки (не более 2-х) в разных фазах:

- ошибка в положении студента при выполнении одной из команд на старте;
- неполное выпрямление ноги в одном из суставов при отталкивании;
- закрепощенность мышц плечевого пояса;
- положение корпуса при свободном скольжении.

«3» - одна грубая ошибка:

- ошибки в положении студента при выполнении команд на старте;
 - нарушена синхронность работы рук и ног.
 - двухопорное скольжение;
 - отклонение туловища назад;
 - провисание на палках (опускание плеча ниже кисти руки при отталкивании);
- или три и более незначительные ошибки.

«2» - упражнение выполняется с двумя и более грубыми ошибками.

Тема 2.2. Техника одновременных ходов

«5» - безошибочное техническое выполнение.

«4» - незначительные ошибки (не более 2-х) в разных фазах:

- неправильная постановка палок (ранняя, поздняя, не по месту);
- неполное выпрямление опорной ноги в одном из суставов в момент отталкивания;
- недостаточная амплитуда работы туловища.

«3» - одна грубая ошибка:

- подседание при отталкивании;
- провисание на палках (опускание плеч ниже кистей руки при отталкивании);
- не достаточный подъем туловища при выносе палок;
- упражнение выполняется с двумя и более грубыми ошибками;

или три и более незначительные ошибки

Тема 2.3. Горнолыжная техника. Торможения и повороты.

«5» - безошибочное техническое выполнение.

«4» - незначительные ошибки (не более двух) в разных фазах:

- некритические неточности кантования лыж;
- при наклоне излишне наклонено туловище вперед или назад;

«3» - одна грубая ошибка:

- стопорящая постановка палок при спуске;
- слишком длительное торможение;
- непопадание в траекторию поворота;
- стойка на прямых ногах;

или три и более незначительных ошибки.

Тема 2.4. Горнолыжная техника. Способы спусков.

«5» - безошибочное техническое выполнение.

«4» - незначительные ошибки (не более двух) в разных фазах:

- излишнее приседание
- при наклоне излишне наклонено туловище вперед или назад;
- стопорящая постановка палок при спуске.

- в фазе выката ноги сильно согнуты;

- в момент выката лыжник недостаточно прижимает палки к туловищу.
- «3» - одна грубая ошибка:
 - нестабильность стойки спуска;
 - при отталкивании палками недостаточный наклон туловища;
 - в момент окончания наклона туловища взгляд направлен в ноги;
 - выкат выполняется на прямых ногах;
- или три и более незначительных ошибки.

Тема 2.4. Техника коньковых ходов

- «5» - безошибочное техническое выполнение.
- «4» - незначительные ошибки (не более 2-х) в разных фазах:
 - неправильная постановка палок (ранняя, поздняя, не по месту);
 - неполный перенос веса при смене опорной ноги:
 - раннее закантовывание лыжи;
 - недостаточный/избыточный наклон туловища.
- «3» - одна грубая ошибка:
 - недостаточное закантовывание лыжи;
 - провисание на палках (опускание плеч ниже кистей руки при отталкивании);
 - непопадание в ось лыжи при переносе веса;
 - несогласованность работы рук, ног и корпуса;
 - упражнение выполняется с двумя и более грубыми ошибками;
- или три и более незначительных ошибки

Промежуточная аттестация

Оценочное средство – экзамен

Примерная тематика экзаменационных вопросов:

1. Классификация видов лыжного спорта и способов передвижения на лыжах.
2. Метод целостного обучения двигательным действиям в лыжном спорте
3. Метод обучения по разделениям двигательным действиям в лыжном спорте
4. Метод обучения подбором подводящих упражнений двигательным действиям в лыжном спорте
5. Применение вспомогательных и подводящих упражнений в технической подготовке лыжников
6. Техника, методика обучения и исправления ошибок в классических лыжных ходах.
7. Техника, методика обучения и исправления ошибок в коньковых лыжных ходах.
8. Техника, методика обучения и исправления ошибок в горнолыжной технике.
9. Техника, методика обучения и исправления ошибок при преодолении подъемов.
10. Подводящие и вспомогательные упражнения в подготовке лыжников
11. Обучение технике и тактике лыжного спорта как педагогический процесс.

12. Техника, методика обучения и исправления ошибок в передвижениях на лыжероллерах.
13. Особенности, цели и задачи процесса технической подготовки в лыжных гонках.
14. Принципы, средства и методы обучения в лыжной подготовке.
15. Типичные ошибки освоения техники классических лыжных ходов и способы их устранения.
16. Типичные ошибки освоения техники коньковых лыжных ходов и способы их устранения.
17. Особенности технической подготовки лыжников в бесснежный период.
18. Основы спортивной тренировки в лыжных гонках. Особенности, цели и задачи процесса.
19. Принципы, средства и методы подготовки лыжников.
20. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.
21. Документация на соревнованиях по лыжным гонкам.

Критерии оценивания:

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом и может на практике решать задачи планирования и проведения обучения и совершенствования техники, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по сущности рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов, не в состоянии на практике решать задачи планирования и проведения обучения и совершенствования техники.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие : [16+] / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. – 114 с.
2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко [и др.]. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с.

Дополнительная литература:

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. - Москва : Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-library.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-library». - Текст : электронный
2. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. – (профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6
3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 189 с. – (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08356-9

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. Университетская информационная система «Россия» <http://uisrussia.msu.ru>