

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Утверждаю:  
зам. директора по  
организации  
образовательного процесса

---

Н.Г. Лыжина  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**Комплект контрольно-измерительных материалов**

**для оценки результатов освоения программы**

**ОП.08 Лыжный спорт с методикой преподавания**

в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по подготовке  
специалистов по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Нижний Тагил, 2015 г.



**1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов**

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения ОП.08 лыжный спорт с методикой тренировки.

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов

Таблица 1

Объекты оценивания <sup>3</sup>	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания <sup>4</sup>	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<b>Умения</b>				
У1. планировать, занятия по лыжной подготовке;	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	- определяет и обосновывает средства и методы обучения, воспитания; - демонстрирует знания методики обучения; - формулирует цель и задачи урока - правильно дозирует упражнения в соответствии с задачами занятия	Составление конспекта урока Проведение урока по спортивным играм	Дифференцированный зачет
У2. выполнять профессионально значимые двигательные действия в передвижении на лыжах	Техника способов передвижения на лыжах	владеет техникой показа упражнений	Выполнение контрольных упражнений	Дифференцированный зачет
У3. использовать терминологию лыжного спорта	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	- формулирует цель и задачи урока - определяет и обосновывает средства и методы обучения, воспитания;	Составление конспекта урока	Дифференцированный зачет
У5. обучать технике передвижения на лыжах	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	- определяет и обосновывает средства и методы обучения; - добивается устранения общих технических ошибок - устраняет индивидуальные ошибки занимающихся - добивается овладения учащимися правильной схемой изучаемых упражнений	Составление конспекта урока	Дифференцированный зачет
<b>Знания</b>				
З1. терминологию	Конспект урока составлен в	- перечисляет средства и методы обучения,	Составление конспекта	Дифференцированный

лыжного спорта	соответствии с требованиями	воспитания	урока Тест	зачет
32. технику передвижения на лыжах	Техника способов передвижения на лыжах	- называет основные элементы - выполняет контрольные нормативы	Выполнение контрольных упражнений Тест	Дифференцированный зачет
33. содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту в школе	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	- называет основные формы и методы организации - перечисляет средства и методы обучения	Составление конспекта урока Тест	Дифференцированный зачет
34. методику обучения передвижению на лыжах	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	- определяет и обосновывает средства и методы обучения	Составление конспекта урока Тест	Дифференцированный зачет
35. особенности и методику развития физических качеств в лыжном спорте	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями	- определяет и обосновывает средства и методы обучения	Составление конспекта урока Тест	Дифференцированный зачет
36. разновидности оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями		Составление конспекта урока Тест	Дифференцированный зачет
37. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, лыжному оборудованию и инвентарю.	Конспект урока составлен в соответствии с требованиями		Тест	Дифференцированный зачет

**2. Банк контрольно-измерительных материалов**

**2.1. Задание для проведения дифференцированного зачета.**

**Задание 1**

План-конспект занятия по физической культуре раздел лыжная подготовка для учащихся общеобразовательной школы.

**Цель.** Приобретение знаний о принципах организации занятий по физическому воспитанию, методике обучения двигательным действиям.

**Задачи.** Сформулировать цель и задачи занятия; подобрать средства и методы обучения; определить методы организации, управления и контроля в целях решения задач обучения.

**Учебное задание.** В соответствии с темой занятия выделить его цель, сформулировать задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и определить соответствующие им средства, методы (практические, словесные, наглядные) и приёмы обучения.

Подобрать специально-подготовительные или подводящие, основные или вспомогательные упражнения, используя адекватные методические приёмы. Определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря, а также способы оказания помощи или страховки и исправления ошибок в процессе обучения упражнениям. Выделить приёмы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, приёмы текущего контроля и критерии оценки изучаемого упражнения.

Подобрать упражнения и игры для основной и заключительной части занятия. Оформить конспект урока по сложившейся в практике форме.

**Конспект урока по физической культуре № \_\_\_\_\_  
для учащихся \_\_\_\_\_ классов**

Раздел учебной программы \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Место проведения: \_\_\_\_\_

Продолжительность урока \_\_\_\_\_

Оборудование, инвентарь: \_\_\_\_\_

Разработал студент: \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3

**\*Примечание:**

В графе 1 осуществляют последовательную запись заданий, двигательных действий (упражнений).

В графе 2 указывается число повторений (серий, подходов), время выполнения, метраж (длина дистанции).

В графе 3 перечисляются способы организации учащихся, методы выполнения, требования к выполнению, критерии оценки, темп и ритм выполнения, особенности дозировки упражнений, схемы и пояснения к ним.

**2.2. Задание для текущего контроля**

**Тест для проверки знаний по теории и методике лыжного спорта**

**№ 1**

Длина лыж для передвижения коньковыми ходами определяется по формуле: ...

- Длина тела лыжника;
- длина тела плюс 10-20 см;
- на уровне плеча.

**№ 2**

По классификации мази подразделяются на: ...

- зеленые, черные, фиолетовые;
- твердые, полутвердые, жидкие;
- липкие, твердые, мягкие.

**№ 3**

На пластиковые лыжи мазь накладывається:...

- на всю скользящую поверхность;
- под колодку;
- на носки и на пятки.

**№ 4**

На деревянные лыжи мазь накладывається: ...

- под колодку;
- на всю скользящую поверхность;
- на носки и пятки.

**№ 5**

Согласно классификации передвижение на лыжах подразделяются на: ...

- ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов;
- классические и коньковые ходы;
- ходы на пластиковых и деревянных лыжах.

**№ 6**

Подготовка мест занятий включает: ...

- лыжня в лесу, спуски с гор, лыжня в открытом поле;
- учебная площадка, учебная лыжня, тренировочный круг учебный склон;
- лыжня сделанная бураном.

**№ 7**

Один цикл попеременного двухшажного хода состоит из: ...

- из двух попеременных шагов и одновременных отталкиваний палками;
- двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;
- из двух попеременных отталкиваний палками.

**№ 8**

Классические лыжные ходы делятся на: ...

- коньковые и полуконьковые;
- одновременные и попеременные;
- на равнине и в подъем.

**№ 9**

К попеременным лыжным ходам относятся: ...

- попеременный коньковый, попеременный полуконьковый;
- попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный;
- попеременный многошажный ход.

**№ 10**

К одновременным классическим ходам относятся: ...

- одновременный коньковый ход;
- одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход.

**№ 11**

Коньковые ходы делятся на: ...

- одновременный бесшажный и попеременный четырехшажный;
- одновременные, попеременные и коньковый ход без отталкивания палками;
- одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход.

**№ 12**

К попеременным коньковым ходам относятся: ...

- попеременный четырехшажный;
- попеременный двухшажный;

- попеременный одношажный.

### № 13

К одновременным коньковым ходам относится: ...

- одновременный трехшажный;
- полуконьковый, одношажный, двухшажный;
- одновременный бесшажный ход.

### № 14

Способы преодоления подъемов на лыжах: ...

- коньковым ходом, попеременным двухшажным;
- ступающий, скользящий, беговой, полуюлочкой, елочкой, лесенкой;
- ступенькой, одновременными ходами.

### № 15

Преодоление спусков: ...

- с отталкиванием и без отталкивания палками;
- стойка при спуске наискось, стойка отдыха;
- высокая стойка, средняя, низкая.

### № 16

Повороты на месте: ...

- в высокой стойке, в низкой стойке;
- переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков;
- махом, прыжком с опорой и без опоры на палки.

### № 17

Повороты в движении: ...

- на двух лыжах, с торможением, без торможения;
- переступанием, упором, плугом;
- на параллельных лыжах.

### № 18

Способы торможения на лыжах: ...

- торможение левой и правой лыжей, двумя палками;
- торможение изменением стойки спуска, упором, полуплугом, плугом;
- боковым соскальзыванием, торможение палками, преднамеренным падением.

### № 19

Какое основное физическое качество развивается в лыжной подготовке: ...

- координация;
- выносливость;
- быстрота.

### № 20

В состав судейской коллегии входят: ...

- судьи на линии, судьи в поле;
- главный судья, главный секретарь, начальник трассы;
- судьи контролеры, бригада судей на старте, бригада судей на финише, врач.

### № 21

На соревнованиях по лыжным гонкам допускаются следующие виды стартов: ...

- открытый, закрытый групповой;
- одиночный, парный, групповой, общий, открытый;
- дневной и вечерний.

### № 22

Температурные режимы для школьников в безветренную погоду: ...

- начальные классы до (-10<sup>0</sup>), средние до (-15<sup>0</sup>), старшие до (-18<sup>0</sup>);
- начальные классы до (-15<sup>0</sup>), средние до (-18<sup>0</sup>), старшие до (-21<sup>0</sup>);
- начальные классы до (-17<sup>0</sup>), средние до (-20<sup>0</sup>), старшие до (-25<sup>0</sup>).

Тест оценивается по 5-ти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

**Условия аттестации (положительного заключения):**

90-100% от максимального балла – соответствует оценке «5» (отлично)

75-89% от максимального балла – соответствует оценке «4» (хорошо)

65-74% от максимального балла – соответствует оценке «3» (удовлетворительно)

**2.3. Контрольные упражнения (нормативы)**

**Критерии оценки уровня развития специальных двигательных качеств студентов**

Девушки			Юноши		
прохождение дистанции, км (контрольное время 1ч 50мин)		3 км. мин	прохождение дистанции, км (контрольное время 2 часа)		5 км. мин.
«отлично»	20	15.00	«отлично»	25	21.00
«хорошо»	18	16.00	«хорошо»	22,5	22.30
«удовлетворительно»	15	17.00	«удовлетворительно»	20	24.00

**Критерии оценки техники двигательного умения**

Оценка техники: попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного и бесшажного ходов, спуск в средней стойке, преодоление подъема (беговым, ступающим шагом, «елочкой») поворот переступанием, скользящий шаг, подводящие упражнения без лыж.

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» – двигательное действие выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено с грубыми ошибками, которые значительно или полностью искажают технику способа передвижения.

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической работы;
- качество оформления отчета по практической работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по 5-ти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.