

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

**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 среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил,

2021

РАССМОТРЕНО:
на заседании предметно-цикловой
комиссии по подготовке учителей
физической культуры
Протокол № 1/21
от 17.09.2021 г.
Председатель ПЦК

_____/Перезолов А.Е./

Разработчик: Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель, высшая квалификационная категория.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов | 4 |
| 1.1. Область применения..... | 4 |
| 1.2. Объекты оценивания – результаты освоения УД..... | 4 |
| 1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения УД..... | 5 |
| 1.4. Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации..... | 6 |
| 2. Банк контрольно-измерительных материалов | 7 |
| 2.1. Задания для текущего контроля..... | 7 |
| 2.2. Контрольные упражнения (нормативы)..... | 12 |
| 2.3. Задания для промежуточной аттестации..... | 13 |

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для проверки результатов освоения УД ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (Лыжный спорт с методикой преподавания), основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Объекты оценивания – результаты освоения МДК

КИМ позволяет оценить следующие результаты освоения УД ОП. 08 Лыжный спорт с методикой преподавания в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой:

умения:

- планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия в передвижении на лыжах;
- использовать терминологию лыжного спорта;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений на лыжах;
- обучать технике передвижения на лыжах;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт лыжного инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

знания:

- историю и этапы развития лыжного спорта;
- терминологию лыжного спорта;
- технику передвижения на лыжах;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту в школе;
- методику обучения передвижению на лыжах;
- особенности и методику развития физических качеств в лыжном спорте;
- основы судейства по лыжному спорту;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, лыжному оборудованию и инвентарю.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у студентов следующих **профессиональных и общих компетенций:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения УД.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой предусматривается текущий и промежуточный контроль.

Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Текущий контроль результатов освоения УД ОП.08 Лыжный с методикой преподавания в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих форм контроля:

- выполнение контрольных упражнений;
- выполнение практических заданий;
- проверка выполнения самостоятельной работы.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный и письменный опрос.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний.

Самостоятельная подготовка студентов по УД предполагает следующие виды и формы работы:

- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;
- Самостоятельное изучение материала и конспектирование учебной и специальной литературы;
- Работа со справочной литературой и нормативными документами;
- Подготовка к зачету.

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по УД ОП.08 Лыжный спорт с методикой преподавания – дифференцированный зачёт, вопросы для которого содержится в данном КИМ.

Студенты допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом УД ОП.08 Лыжный спорт с методикой преподавания.

1.4. Система оценивания КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической работы;
- 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.

2. Банк контрольно-измерительных материалов

2.1. Задания для текущего контроля

Самостоятельные задания

Задание 1

Цель: Изучить технику и методику обучения преодолению спусков.

Задание: Составить модель обучения технике преодоление спусков в средней стойке.

Структура выполнения задания

1. Название способа передвижения на лыжах
2. Применение способа передвижения (*Для чего применяется, в каких условиях, ситуациях*)
3. Техника выполнения (*Раскрыть технику выполнения, структуру движений*)
4. Ошибки (*Перечислить какие ошибки могут допускать учащиеся при обучении*)
5. Комплекс упражнений для обучения (*Составить комплекс из 10 упражнений для обучения, упражнения составляются в последовательности от простого к сложному, заканчивается упражнениями на совершенствование*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

6. Комплекс подготовительных упражнений (*Какие физические качества, способности, мышцы нужно развивать для успешного овладения спуску в средней стойке? Составить комплекс упражнений для их развития 8-10 упр.*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

Задание 2

Цель: Изучить технику и методику обучения торможений

Задание: Составить модель обучения технике торможения «плугом».

Структура выполнения задания

1. Название способа передвижения на лыжах
2. Применение способа передвижения (*Для чего применяется, в каких условиях, ситуациях*)
3. Техника выполнения (*Раскрыть технику выполнения, структуру движений*)
4. Ошибки (*Перечислить какие ошибки могут допускать учащиеся при обучении*)
5. Комплекс упражнений для обучения (*Составить комплекс из 10 упражнений для обучения, упражнения составляются в последовательности от простого к сложному, заканчивается упражнениями на совершенствование*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

6. Комплекс подготовительных упражнений (*Какие физические качества, способности, мышцы нужно развивать для успешного овладения торможению «плугом»? Составить комплекс упражнений для их развития 8-10 упр.*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

Задание 3

Цель: Изучить технику и методику обучения преодоления подъемов.

Задание: Составить модель обучения технике преодоления подъемов «ёлочкой».

Структура выполнения задания

1. Название способа передвижения на лыжах
2. Применение способа передвижения (*Для чего применяется, в каких условиях, ситуациях*)
3. Техника выполнения (*Раскрыть технику выполнения, структуру движений*)
4. Ошибки (*Перечислить какие ошибки могут допускать учащиеся при обучении*)
5. Комплекс упражнений для обучения (*Составить комплекс из 10 упражнений для обучения, упражнения составляются в последовательности от простого к сложному, заканчивается упражнениями на совершенствование*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

6. Комплекс подготовительных упражнений (*Какие физические качества, способности, мышцы нужно развивать для успешного овладения преодоления подъемов «ёлочкой»? Составить комплекс упражнений для их развития 8-10 упр.*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

Задание 4

Цель: Изучить технику и методику обучения попеременному двухшажному ходу

Задание: Составить модель обучения технике попеременного двухшажного хода.

Структура выполнения задания

1. Название способа передвижения на лыжах
2. Применение способа передвижения (*Для чего применяется, в каких условиях, ситуациях*)
3. Техника выполнения (*Раскрыть технику выполнения, структуру движений*)
4. Ошибки (*Перечислить какие ошибки могут допускать учащиеся при обучении*)
5. Комплекс упражнений для обучения (*Составить комплекс из 15 упражнений для обучения, упражнения составляются в последовательности от простого к сложному, заканчивается упражнениями на совершенствование*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

6. Комплекс подготовительных упражнений (*Какие физические качества, способности, мышцы нужно развивать для успешного овладения попеременным двухшажным ходом? Составить комплекс упражнений для их развития 10 упр.*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

Задание 5

Цель: Изучить технику и методику обучения одновременному одношажному ходу.

Задание: Составить модель обучения технике одновременного одношажного хода.

Структура выполнения задания

1. Название способа передвижения на лыжах
2. Применение способа передвижения (*Для чего применяется, в каких условиях, ситуациях*)
3. Техника выполнения (*Раскрыть технику выполнения, структуру движений*)
4. Ошибки (*Перечислить какие ошибки могут допускать учащиеся при обучении*)
5. Комплекс упражнений для обучения (*Составить комплекс из 10 упражнений для обучения, упражнения составляются в последовательности от простого к сложному, заканчивается упражнениями на совершенствование*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

6. Комплекс подготовительных упражнений (*Какие физические качества, способности, мышцы нужно развивать для успешного овладения одновременным одношажным ходом? Составить комплекс упражнений для их развития 10 упр.*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

Задание 5

Цель: Изучить технику и методику обучения одновременному бесшажному ходу.

Задание: Составить модель обучения технике одновременного бесшажного хода.

Структура выполнения задания

1. Название способа передвижения на лыжах
2. Применение способа передвижения (*Для чего применяется, в каких условиях, ситуациях*)
3. Техника выполнения (*Раскрыть технику выполнения, структуру движений*)
4. Ошибки (*Перечислить какие ошибки могут допускать учащиеся при обучении*)
5. Комплекс упражнений для обучения (*Составить комплекс из 10 упражнений для обучения, упражнения составляются в последовательности от простого к сложному, заканчивается упражнениями на совершенствование*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

6. Комплекс подготовительных упражнений (*Какие физические качества, способности, мышцы нужно развивать для успешного овладения одновременным бесшажным ходом? Составить комплекс упражнений для их развития 8-10 упр.*)

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|------------|-----------------------|
| | | |

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 накладывается: ...

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

№ 4

На деревянные лыжи мазь накладывается: ...

- 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, полувелочкой, 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 (-10⁰), средние до (-15⁰), старшие до (-18⁰);
- начальные классы до (-15⁰), средние до (-18⁰), старшие до (-21⁰);
- начальные классы до (-17⁰), средние до (-20⁰), старшие до (-25⁰).

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):

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.

2.2. Контрольные упражнения (нормативы)**Критерии оценки уровня развития специальных двигательных качеств студентов**

| Девушки | | | Юноши | | |
|--|-------------|-------------|---|-------------|-------------|
| прохождение дистанции, км (контрольное время 1ч 50 мин) | 3 км мин | 3 км мин | прохождение дистанции, км (контрольное время 2 часа) | 5 км мин | 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.

2.3. Задание для проведения дифференцированного зачета

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов

Таблица 1

| Объекты оценивания ³ | Показатели | Критерии | Тип задания; № задания ⁴ | Форма аттестации (в соответствии с учебным планом) |
|--|--|--|---|--|
| Умения | | | | |
| 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 | Конспект урока составлен в соответствии с | - определяет и обосновывает средства и методы обучения; | Составление конспекта урока | Дифференцированный зачет |

| | | | | |
|---|--|---|---|--------------------------|
| на лыжах | требованиями | <ul style="list-style-type: none"> - добивается устранения общих технических ошибок - устраняет индивидуальные ошибки занимающихся - добивается овладения учащимися правильной схемой изучаемых упражнений | | |
| Знания | | | | |
| 31. терминологию лыжного спорта | Конспект урока составлен в соответствии с требованиями | - перечисляет средства и методы обучения, воспитания | Составление конспекта урока Тест | Дифференцированный зачет |
| 32. технику передвижения на лыжах | Техника способов передвижения на лыжах | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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, | Конспект урока составлен в соответствии с требованиями | | Составление конспекта урока Тест | Дифференцированный зачет |

| | | | | |
|--|--|--|------|--------------------------|
| особенности их эксплуатации | | | | |
| 37. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, лыжному оборудованию и инвентарю. | Конспект урока составлен в соответствии с требованиями | | Тест | Дифференцированный зачет |

Задание

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.

Вопросы для зачета по лыжному спорту с методикой преподавания

1. Классификация способов передвижения на лыжах.
2. Возможные ошибки в овладении техникой попеременного двухшажного хода.
3. Возможные ошибки в овладении техникой одновременного одношажного хода.
4. Возможные ошибки в овладении техникой одновременного бесшажного хода.
5. Анализ техники попеременного двухшажного хода.
6. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
7. Анализ техники одновременного одношажного хода.
8. Условия хранения, правила эксплуатации и подбора лыжного инвентаря.
9. Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке с детьми школьного возраста.
10. Значение занятий лыжной подготовки для развития, воспитания и образования детей школьного возраста.
11. Техника преодоления подъёмов: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Методика обучения преодолению подъемов.
12. Техника преодоления спусков. Методика обучения преодолению спусков.
13. Техника выполнения торможений. Методика обучения торможениям.
14. Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Методика обучения поворотам.
15. Средства обучения и совершенствования попеременному двухшажному ходу.
16. Средства обучения и совершенствования одновременному одношажному ходу.
17. Средства обучения и совершенствования одновременному бесшажному ходу.
18. Причины возникновения ошибок в технике передвижения на лыжах. Последствия несвоевременного исправления ошибок.
19. Структура и содержание урока по лыжной подготовке.
20. Анализ основных элементов техники классических лыжных ходов.
21. Методика начального обучения передвижению на лыжах («Школа лыжника»).