

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**Материалы**  
**для подготовки к итоговой аттестации**

---

по дисциплине

ОП 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой

преподавания: Лыжный спорт

программы подготовки специалиста среднего звена

по специальности 49.02.01. Физическая культура

Квалификация – «Учитель физической культуры

Пермь, 2018

## **1. Пояснительная записка**

Формой итоговой аттестации по дисциплине ОП 08.07. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Лыжный спорт является **дифференцированный зачет**.

*Дифференцированный зачет*, как форма итоговой аттестации проходит в два этапа:

1 этап: выполнение задания в тестовой форме

2 этап: выполнение практического задания .

Для обучающихся, не сдавших самостоятельную внеаудиторную работу и/или не выполнивших требования по текущему контролю в полном объеме, предусмотренные программой при сдаче дифференцированного зачета может быть определен дополнительный этап: выполнение задания из перечня самостоятельной внеаудиторной работы и/или текущего контроля по дисциплине.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины на дифференцированный зачет**

Результатом освоения дисциплины являются

### **сформированные умения:**

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

### **усвоенные знания:**

- историю и этапы развития лыжного спорта;
- терминологию лыжного спорта;
- технику профессионально значимых двигательных действий лыжного спорта;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжам в школе;
- методику обучения двигательным действиям лыжного спорта;
- особенности и методику развития физических качеств в лыжном спорте;
- особенности организации и проведения соревнований по лыжному спорту;
- 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, оборудованию и инвентарю;

### 3. Критерии оценки образовательных достижений

#### 3.1. Шкала оценивания заданий в тестовой форме

Процент результативности (правильности ответов)	Оценка уровня подготовленности	
	Отметка	Вербальный аналог
100% - 85%	5	«отлично»
84% - 69%	4	«хорошо»
68% – 53%	3	«удовлетворительно»
ниже 52%	2	«неудовлетворительно»

#### 3.2. Критерии оценивания практических заданий:

Отметка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно уверенно, в надлежащем ритме, легко и чётко, студент овладел техникой легкоатлетического упражнения. Методика обучения рассказана и показана в правильной последовательности, показаны все подготовительные и подводящие упражнения.

Отметка «4» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно чётко, есть незначительные ошибки в одной из фаз техники (недостаточная амплитуда движения, скорость движения, сила отталкивания). Методика обучения рассказана и показана в правильной последовательности, показаны не все подготовительные и подводящие упражнения.

Отметка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно (соблюдена схема движения), но недостаточно чётко, неуверенно допущены ошибки в отдельных фазах техники гимнастического упражнения (недостаточная амплитуда движения, скорость движения, сила отталкивания). Методика обучения рассказана и показана в неправильной последовательности, показаны не все подготовительные и подводящие упражнения.

Отметка «2» ставится, если двигательное действие не выполнено или выполнено не правильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки в технике гимнастического упражнения. Методика обучения не показана, не показаны подготовительные и подводящие упражнения.

#### Критерии оценки устных ответов

академическая оценка	Содержание	Взаимодействие с собеседником	Речевое оформление	Интонационный рисунок/ произношение
«отлично»	Задание выполнено полностью: цель общения успешно достигнута высказывания связные и логичные; тема раскрыта в полном объеме	Демонстрирует способность начинать и активно поддерживать беседу, соблюдая очередность в обмене репликами; задавать и отвечать на поставленные вопросы, быстро реагировать и проявлять инициативу при смене темы беседы, восстанавливать беседу в случае сбоя	Речевое оформление соответствует цели коммуникации. Допущено незначительное количество речевых ошибок, которые не мешают пониманию	Речь понятна: соблюдает правильный ритм и интонационный рисунок

«хорошо»	Задание выполнено: цель общения достигнута, высказывания в основном логичные и связанные, однако; тема раскрыта не в полном объеме	В большинстве случаев демонстрирует способность начинать (при необходимости), и поддерживать беседу, реагировать и проявлять определенную инициативу при смене темы. В некоторых случаях наблюдаются паузы. Сигнализирует о наличии проблемы в понимании собеседника	Речевое оформление в основном соответствует цели коммуникации. Наблюдаются некоторые затруднения при подборе слов и отдельные неточности при переходе на более абстрактные темы. Допущены немногочисленные речевые ошибки, которые не препятствуют пониманию	В основном речь понятна: ритм и интонационный рисунок иногда нарушаются
«Удовлетворительно»	Задание выполнено частично: цель общения достигнута не полностью, тема раскрыта недостаточно	Не стремится начинать (при необходимости) и поддерживать беседу, передает наиболее общие идеи в ограниченном контексте, в значительной степени зависит от помощи со стороны собеседника.	Используется ограниченный словарный запас, частично соответствующий цели коммуникации. Допущены многочисленные речевые ошибки, не препятствующие пониманию или единичные ошибки, затрудняющие понимание.	В отдельных случаях понимание речи может быть затруднено из-за неправильного ритма или интонационного рисунка; требуется напряженное внимание со стороны слушающего
«неудовлетворительно»	Задание не выполнено, цель общения не достигнута	Не может поддерживать беседу	Речевое оформление в целом не соответствует цели коммуникации	Речь почти не воспринимается на слух

#### 4. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Развитие лыжного спорта в России.
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
5. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
6. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
7. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
8. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.

9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
11. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
12. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
13. Принципы обучения.
14. Методы обучения.
15. Структура процесса обучения.
16. Организация обучения и подготовка мест занятий.
17. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
18. Анализ техники и методика обучения: попеременному двухшажному ходу, попеременному четырехшажному ходу.
19. Анализ техники и методика обучения: одновременному бесшажному ходу, одновременному одношажному ходу, одновременному двухшажному ходу.
20. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
21. Анализ техники и методика обучения: способам переходов с хода на ход, способам преодоления подъемов, способам преодоления неровностей, способам торможений.
22. Анализ техники и методика обучения стойкам при спусках.
23. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне: переступанием; упором; плугом; из упора; на параллельных лыжах.
24. Организация и содержание работы по подготовке выполнения нормативов ГТО в лыжных гонках с разными категориями населения.
25. Формы организации занятий по лыжному спорту в системе образовательных и учреждений дополнительного образования.
26. Структура и содержание тренировочного занятия по лыжному спорту
28. Содержание и методика проведения тренировочных занятий с различными возрастными группами.
29. Планирование спортивной подготовки по лыжному спорту.
30. Последовательность обучения передвижению на лыжах.
31. Развитие физических способностей на занятиях лыжным спортом..
33. Характеристика применения игр и игрового метода на занятиях лыжным спортом.
37. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжном спорте.
38. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
39. Содержание спортивной подготовки в лыжном спорте.
40. Основные средства и методы подготовки в лыжном спорте.
42. Характеристика документов планирования и управления спортивной подготовкой
45. Организация и подготовка соревнований по лыжным гонкам.
46. Проведение соревнований по лыжным гонкам.
47. Состав и обязанности главной судейской коллегии соревнований по лыжным гонкам.
48. Организация и проведение соревнований по выполнению нормативов комплекса ГТО в лыжных гонках
49. Работа с судейской коллегией.
50. Организация и проведение соревнований в школе.

## 5. Список информационных источников для подготовки к дифференцированному зачету

1. «Конституция Российской Федерации» от 12 декабря 1993г.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 10 ноября 2008г.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012г., №273-ФЗ.
4. Федеральный государственный стандарт основного общего образования по физической культуре
5. Федеральный государственный стандарт среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень)
6. Федеральный государственный стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень).
7. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. - М., ФиС 2013.-215с.
8. Аграновский М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов ФК.М., «Физкультура и спорт», 2011г. – 345с.
9. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.:КНОРУС, 2014. – 304с.
10. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. М.: «Просвещение», 2009г. -245с.
11. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. «Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС», 2012г. – 412с.
12. Бутин И.М. Лыжный спорт. М.: «Просвещение», 2011г. – 386с.
13. Вядякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков. Издательство «Учитель», 2011г. – 248с.
14. Евстратов В.Д. Лыжный спорт. Учебно – методическое пособие. М.: «Физкультура и спорт», 2010г. – 368с.
15. Котьков Н.Н. Лыжная подготовка. «Орловский государственный технический университет» Орел, 2012г. – 123с.
16. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. «Библиотека учителя»,2012г.- 245с.
17. Людсков П.Н., Спиридонов К.Н. Лыжные гонки. М. «Физкультура и спорт», 2012г.- 320с.
18. Самсонов И.Т. Урок физической культуры в современной школе, 2015г. – 245с.