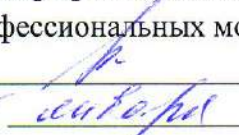




Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин и
профессиональных модулей

 Т.В. Иванова

15 сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»

 Г.В.Шульц

17 04 2020 г

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**по ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
с методикой преподавания»**

ОП.08.03 «Лыжная подготовка»

**для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(4 семестр)**

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

Оценочные средства разработаны на основе программы дисциплины ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» ОП.08.03 «Лыжная подготовка»

Составитель:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, входит в состав общепрофессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка).

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

В результате освоения раздела «Лыжная подготовка», обучающийся должен обладать предусмотренными по специальности 49.02.01 Физическая культура умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих компетенций.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачёт**.

Код	Результат	Показатели оценки
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i>		
У	- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжной подготовке) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Принимает решение в различных педагогических ситуациях. Применяет теоретические знания и опыт для решения профессиональных задач Демонстрирует выполнение профессионально значимых двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>		
З	- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Применяет современные средства и методы построения образовательного процесса. Использует средства и методы обучения, адекватные поставленным задачам, уровню

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; - особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы судейства по базовым видам спорта; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	подготовленности обучающихся, их индивидуальным характеристикам. Обосновывает выбранные методы и средства обучения. Владеет методами диагностики индивидуальных особенностей. Использует знания по дисциплине в организации учебного процесса.
---	--

Формируемые компетенции	Оценка результатов сформированности компетенций
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. З-1. Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности У-1. Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности О-1. Имеет опыт качественного выполнения профессиональных функций З-2. Знает социальную значимость и место на рынке труда осваиваемой профессии У-2. Умеет отслеживать перспективы развития осваиваемой профессии в современных социально-экономических условиях О-2. Имеет опыт презентации осваиваемой профессии З-3. Знает внешние и внутренние возможности для удовлетворения своих профессиональных интересов и потребностей (кружки, конкурсы, предметные декады) У-3. Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов и потребностей О-3. Имеет опыт демонстрации сущности, социальной	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)

значимости и устойчивости своего выбора (конкурсы профессионального мастерства, профориентационные мероприятия для школьников)	
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. З-1. Знает способы и методы решения типовых профессиональных задач У-1. Умеет планировать собственную профессиональную деятельность, подбирать ресурсы, способы и методы решения типовых профессиональных задач О-1. Имеет опыт решения типовых профессиональных задач З-2. Знает понятия «эффективность» и «качество» У-2. Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-2. Имеет опыт оценки собственной деятельности в соответствии с предложенными критериями эффективности и качества З-3. Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-3. Умеет применять к собственной деятельности способы оценки эффективности и качества решения профессиональных задач О-3. Имеет опыт объективного оценивания собственной деятельности при решении профессиональных задач	- Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. З-1. Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций У-1. Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации О-1. Имеет опыт различения стандартных и нестандартных ситуаций З-2. Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков У-2. Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом с учетом возможных рисков О-2. Имеет опыт принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков З-3. Знает меру ответственности за принятые решения У-3. Умеет предвидеть и оценить ответственность за принятое решение О-3. Имеет опыт аргументации принятого решения и несения ответственности (за него) З-4. Знает направления и способы решения профессиональной проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях У-4. Умеет решать профессиональные проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

О-4.Имеет опыт решения профессиональных проблем в стандартных и не стандартных ситуациях З-5.Знает виды и формы рисков при принятии решения У-5.Умеет оценивать риски при принятии решения О-5.Имеет опыт оценивания рисков при принятии решения	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. З-1.Знает источники информации и способы продуктивной работы с ними У-1.Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-1.Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-2.Знает способы и средства поиска информации У-2.Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2.Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-3.Знает цели и направления профессионального развития У-3.Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей профессионального развития О-3.Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей профессионального развития З-4.Знает цели и направления личностного развития У-4.Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-4.Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития З-5.Знает критерии анализа и оценки информации, необходимой для решения профессиональных задач и профессионального развития. У-5.Умеет анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения профессиональных задач и профессионального развития. О-5.Имеет опыт анализа информации для решения профессиональных задач и профессионального развития	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. З-1.Знает виды и возможности информационно-коммуникационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности У-1.Умеет рационально выбирать информационно-	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение презентаций и рефератов по основным спасательным действиям в рамках ЧС. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)

коммуникационные технологии в соответствии с задачами профессиональной деятельности О-1.Имеет опыт рационального выбора информационно-коммуникационных технологий в соответствии с задачами профессиональной деятельности З-2.Знает способы использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности У-2.Умеет выбирать способы использования информационно-коммуникационных технологий в зависимости от задач профессиональной деятельности О-2.Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов применения информационно-коммуникационных технологий при решении задач профессиональной деятельности З-3.Знает специализированные аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности У-3.Умеет использовать аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности О-3.Имеет опыт эффективного применения аппаратно-программных средств для осуществления профессиональной деятельности З-4.Знает направления совершенствования профессиональной деятельности через применение информационно-коммуникационных технологий У-4.Умеет отбирать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности О-4.Имеет опыт применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности с целью ее совершенствования	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. З-1.Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством, коллегами, партнерами У-1.Умеет выбирать стиль общения с руководством, коллегами, партнерами О-1.Имеет опыт соблюдения этических норм в процессе делового общения в коллективе и команде, с руководством, коллегами, партнерами З-2.Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-2.Умеет подбирать формы и методы индивидуального и группового взаимодействия в зависимости от решаемых профессиональных задач О-2.Имеет опыт взаимодействия в группе, коллективе, команде для решения профессиональных задач З-3.Знает средства и процедуры деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

У-3. Умеет использовать средства и соблюдать процедуру деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами О-3. Имеет опыт установления деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1. Знает степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся У-1. Умеет оценить степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся О-1. Имеет опыт оценивания собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся З-2. Знает способы целеполагания для организации деятельности обучающихся У-2. Умеет ставить цели для организации деятельности обучающихся О-2. Имеет опыт целеполагания при организации деятельности обучающихся З-3. Знает средства и приемы мотивации обучающихся У-3. Умеет мотивировать обучающихся на продуктивную деятельность О-3. Имеет опыт мотивирования обучающихся на продуктивную деятельность при выполнении заданий З-4. Знает способы организации и контроля работы обучающихся У-4. Умеет организовывать и оценивать работу обучающихся О-4. Имеет опыт организации и оценки работы обучающихся	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-1. Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов У-1. Умеет анализировать свои личностные и профессиональные качества в соответствии с требованиями профессионального стандарта О-1. Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития З-2. Знает возможности саморазвития профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации У-2. Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития через	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Внеаудиторная работа. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

повышение квалификации и самообразование О-2.Имеет опыт обоснования выбора форм и методов профессионального и личностного развития через самообразование и повышение квалификации З-3.Знает алгоритм проектирования индивидуальной программы профессионального и личностного развития У-3.Умеет проектировать программу индивидуального профессионального и личностного развития О-3.Имеет опыт проектирования программы индивидуального профессионального и личностного развития	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. З-1.Знает приоритетные направления обновления целей профессиональной деятельности в современных условиях У-1.Умеет определять, обновлять, корректировать цели профессиональной деятельности в современных условиях О-1.Имеет опыт формулирования, обновления, корректировки целей профессиональной деятельности в современных условиях З-2.Знает нормативные основания обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях У-2.Умеет определять направления обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях О-2.Имеет опыт обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях З-3.Знает условия и направления смены технологий в профессиональной деятельности У-3.Умеет находить актуальную информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности, применять ее на практике О-3.Имеет опыт применения инновационных технологий в профессиональной деятельности	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. З-1.Знает требования нормативных документов к мероприятиям в области охраны жизни и здоровья обучающихся У-1.Умеет организовывать мероприятия, направленные на охрану жизни и здоровья обучающихся О-1.Имеет опыт разработки плана мероприятий, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся З-2.Знает способы профилактики травматизма обучающихся У-2.Умеет осуществлять профилактику травматизма обучающихся О-2.Имеет опыт осуществления профилактики травматизма обучающихся	- Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Владение основными умениями по страховки и самостраховки.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1. Знает нормативно-правовой порядок построения профессиональной деятельности У-1. Умеет строить профессиональную деятельность с соблюдением необходимых правовых норм О-1. Имеет опыт построения продуктивной профессиональной деятельности с соблюдением необходимых правовых норм З-2. Знает действующие нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность У-2. Умеет применять нормативно-правовые акты при решении профессиональных задач О-2. Имеет опыт применения нормативно-правовых актов при решении профессиональных задач	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности З-1. Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-1. Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О-2. Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. - Наблюдение. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - отбор учебно-методического обеспечения; - построение поурочного плана; - грамотность оформления плана учебного занятия. - проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	- реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами; - построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - соблюдение техники безопасности на занятии. - анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - степень охвата контролем обучающихся. - оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. - оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	- правильность заполнения и ведения учебной документации (календарного, тематического, поурочного планирования и т.п.), соблюдение требований к её оформлению. - проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимся
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- правильность разработки учебно-методического комплекта; - правильность разработки учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта. - проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися.
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.	- умение работать с профессиональной литературой; - умение оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов; - проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре;
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; - проверка и оценка правильности выполнения отчётов, рефератов, конспектов.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	- уметь выполнять курсовые работы; - уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания. - проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.
--	--

2. Описание правил оформления результатов оценивания

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *дифференцированный зачет*, который состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть дифференцированного зачета проводится путем выполнения теста. Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут.

Практическая часть дифференцированного зачета проводится в форме демонстрации 6 специальных, подводящих упражнений для основной части урока по основным темам раздела лыжная подготовка.

Практическая часть содержит пять разновидностей заданий на проявление основных знаний и умений: техника одновременного бесшажного хода, техника двушажных ходов, техника конькового хода, техника подъемов на лыжах, техника спусков и остановок. На выполнение нормативов отводится 60 минут.

3. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине.

3.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания:

В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику одновременного бесшажного хода с учениками 5 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения.

В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику двушажных ходов с учениками 5 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику конькового хода с учениками 7 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику подъемов на лыжах с учениками 9 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику спусков и остановок с учениками 3 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: *задание выполняется на лыжной трассе и на стадионе.*
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.
3. Оборудование и инвентарь: *Лыжные палки, ботинки, лыжи.*

Критерии оценки

Виды практического задания	Краткая характеристика		
	«5»	«4»	«3»
В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику одновременного бесшажного хода с учениками 5 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения, но демонстрация со значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику двушажных ходов с учениками 5 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения, но демонстрация со значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику конькового хода с учениками 7 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения, но демонстрация со значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику подъемов на лыжах с учениками 9 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения, но демонстрация со значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо закрепить технику спусков и	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для

остановок с учениками 3 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий от простого к сложному.	обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	обучения, но демонстрация со значительными ошибками техники выполнения.
--	--	---	---

3.2. Теоретическая часть.

Пакет заданий

Теоретическая часть зачета проводится путем выполнения теста (4 варианта по 12 вопросов).

Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут.

Практическая часть зачета проводится в форме практического занятия.

Описание системы оценивания

За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл.

За неправильный ответ 0 баллов

Баллы	Оценка
11-12	отлично
10 - 8	хорошо
7-5	удовлетворительно
Менее 5	неудовлетворительно

1.вариант

1.Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж

- А. длина палок на 30 см меньше роста лыжника
- Б. длина палок равна росту лыжника
- В. длина палок немного больше роста лыжника

2.Укажите правильный вариант держания лыжной палки

- А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
- Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
- В. правильны оба варианта

3.Перечислите основные способы передвижения на лыжах

- А. классический и коньковые стили передвижения
- Б. лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
- В. переходы с одного лыжного хода на другой

4.Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- А. может не уступать лыжню
- Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5.Самый простой способ торможения на лыжах:

- А. «плугом»
- Б. «на параллельных лыжах
- В. «полуплугом»

6. При обгоне лыжника подают сигнал:

- А. свистком
- Б. голосом
- В. касанием палкой

7.Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:

- А. попеременный двухшажный
- Б. одновременный одношажный
- В. одновременный двухшажный

8.Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- А. армрестлинг
- Б. биатлон
- В. бобслей

9.В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- А. общий
- Б. одиночный или парный
- В. групповой

10.Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- А. быстроту
- Б. силу
- В. выносливость

11.На лыжи для классического хода парафин наносят

- А. на колодку лыжи
- Б. на концы лыж
- В. на всю скользящую поверхность

12.Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)

- А. лыжные гонки
- Б. биатлон
- В. фристайл

2.вариант

1.Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей

- А. защищать лыжи от механических повреждений
- Б. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
- В. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

2.Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

- А. на крупнозернистом снеге
- Б. на свежавывавшем снеге
- В. на падающем снеге

3.Биатлон – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

4.В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам

- А. Норвегии
- Б. Франции
- В. Финляндии

5.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

6. Как называются стойки спусков со склона

- А. высокая, средняя, низкая
- Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе
- В. глубокая низкая прямая

7. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- А. «лесенкой»
- Б. «елочкой»
- В. беговым шагом

8. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- А. Коньковый
- Б. Классический
- В. Четырехшажный

9. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж

- А. длина палок равна росту лыжника
- Б. длина палок несколько превышает рост лыжника
- В. длина палок на 20 см меньше роста лыж-ка

10. Укажите правильный вариант держания лыжной палки

- А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
- Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
- В. правильны оба варианта

11. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- А. попеременный четырехэтажный ход
- Б. попеременный двухшажный ход
- В. попеременный четырехшажный ход

12. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо

- А. на всю скользящую поверхность
- Б. на колодку лыжи
- В. только на концы лыж

3. вариант

1. Биатлон относится к:

- А. санному виду спорта;
- Б. конькобежному спорту;
- В. горнолыжному спорту;
- Г. лыжному виду спорта

2. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- А. 
- Б. 
- В. 

3. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей

- А. защищать лыжи от механических повреждений
- Б. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
- В. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

4. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

- А. на крупнозернистом снеге
- Б. на свежавыпавшем снеге
- В. на падающем снеге

5. 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.

6. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам

- А. Норвегии

Б.Франции

В.Финляндии

7.Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнивать возможности назыв:

А. Голкипер

Б. Гандикап

В. Предварительный старт

8. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

А. нет, обязан уступить в любом случае

Б. можно

В. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

9.В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

А. касанием рукой лыжника

Б. касание палкой лыж соперника

В. наездом на пятки лыж соперника

Г. голосом

10.Основой техники попеременного двухшажного хода является...

А. широкий скользящий шаг;

Б. попеременная работа палками;

В. сильное отталкивание ногой.

11.Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

А. Незаконченный толчок ногой;

Б. Двухопорное скольжение;

В. Незаконченный толчок рукой.

12.Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

А. может не уступать лыжню

Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей.

4.вариант

1.Самый удобный способ подъема наискось:

А. «елочка»

Б. «лесенка»

В. «полуелочка»

2.Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:

А.основная

Б.высокая

В.низкая

3.Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

А. Коньковый

Б. Классический

В. Четырехшажный

4.Укажите способ поворотов в движении

А. упором, нажимом, разворотом, прыжком

Б. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах

В. прыжком, махом, соскальзыванием

5.Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

А. плугом

Б. торможение падением

В. боком

6.Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

А. елочкой

Б. лесенкой

7.Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

А. только одиночным

Б. только общим

В. одиночным, парным и общим

8.Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

А. коньковый

Б. классический

9.Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

А. эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.

Б. эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

В. длина лыж не имеет значения

10.Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

А. нет

Б. да

11.Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

А. нет, обязан уступить в любом случае

Б. можно

В. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

12.Какого способа передвижения на лыжах не существует:

А. попеременный четырехэтажный ход

Б. попеременный двухшажный ход

В. попеременный четырехшажный ход

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	А	1	Б	1	Г	1	В
2	А	2	Б	2	А	2	А
3	Б	3	Г	3	Б	3	А
4	Б	4	А	4	Б	4	Б
5	В	5	А	5	Б	5	Б
6	Б	6	А	6	А	6	А
7	А	7	Б	7	Б	7	В

8	Б	8	А	8	В	8	Б
9	Б	9	В	9	Г	9	А
10	В	10	А	10	А	10	Б
11	Б	11	А	11	Б	11	В
12	А	12	А	12	Б	12	А

Бланк ответов (для теста)

Группа _____ Курс _____ Дата _____

Дисциплина _____ Физическая культура _____

Специальность _____

ФИО студента _____

Вариант № _____

Выбранный номер ответа впиши в колонку с ответами

№ задания	Буква ответа	Количество баллов
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Итого баллов:		
Оценка:		

Дата: _____

Преподаватель _____