

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

индекс наименование профессионального модуля

МДК.03.07. Теоретические основы преподавания лыжного спорта

индекс наименование учебной дисциплины (модуля)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

код

наименование

наименование цикла: Профессиональный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Москва, 2026 г.

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.07 Теоретические основы преподавания лыжного спорта, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация
разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, МДК 03.07 Теоретические основы преподавания лыжного спорта.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.07 Теоретические основы преподавания лыжного спорта.

| № | Контролируемые разделы, темы, модули | Формируемые компетенции (код компетенции) | Оценочные средства | | |
|---|--|---|-----------------------------|----------------------------------|------------|
| | | | Количество тестовых заданий | Другие оценочные средства | |
| | | | | Вид | Количество |
| 1 | Анализ техники передвижения классических ходов | ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4 | 10 | Практико-ориентированные задания | 2 |
| | | | | Доклад | 1 |
| 2 | Анализ техники передвижения коньковых ходов | ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4 | | Практико-ориентированные задания | 2 |
| | | | | Доклад | 1 |
| | | | | Экзамен | 1 |
| | | Всего | 10 | | 7 |

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
5 / 7 семестр**

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Описание техники одновременного одношажного хода/описание техники попеременного двухшажного хода

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

| | |
|------------------------|--|
| Критерии оценки | |
|------------------------|--|

| | |
|----|---|
| 30 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибку |
| 22 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки |
| 18 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок |

2. Описание техники подъема в гору/описание техники спуска с горы

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

| Критерии оценки | |
|-----------------|---|
| 30 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибку |
| 22 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки |
| 10 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Предмет и задачи курса лыжного спорта. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
2. Место лыжного спорта в государственных программах по физическому воспитанию населения. Значение лыжного спорта.
3. Типы и разновидности лыжного спорта и их характеристика.
4. Биатлон. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по биатлону у женщин и мужчин.
5. Лыжные гонки. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
6. Горнолыжный спорт. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
7. Фристайл. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по фристайлу.
8. Сноубординг. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по

сноубордingu.

9. Лыжное двоеборье. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по лыжному двоеборью.

10. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

| Алгоритм оценивания | Оценка в баллах |
|--|------------------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

Тест «Лыжи и другие зимние виды спорта»

1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

А) со ступающего и скользящего шага;

Б) с поворотов на месте;

В) с преодоления неровностей.

2. Основным способом передвижения на лыжах является:

А) переступание;

Б) скольжение;

В) подъем.

3. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

А) головы;

Б) локтя поднятой руки;

В) ладони поднятой руки;

Г) кончиков пальцев поднятой руки.

4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

А) чуть выше подмышки;

Б) чуть выше плеч;

В) на уровне плеч.

5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

А) переступание;

Б) «елочкой»;

В) «лесенкой».

6. Способ подъема на склон на лыжах называется:

А) «плугом»;

Б) «упором»;

В) «елочкой»;

Г) «веером».

7. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «переступание».

8. При подъеме в гору используется способ:

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «елочкой»;

Г) все перечисленные.

9. Самым быстрым лыжным ходом является:

А) одновременный двухшажный коньковый ход;

Б) попеременный двухшажный ход;

В) одновременный одношажный ход;

Г) одновременный бесшажный ход.

10. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»:

А) лыжный;

Б) санный;

В) конькобежный.

11. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____ и температуры воздуха

А) снега;

Б) лыж;

В) здоровья.

12. Скелетон является разновидностью:

А) санного спорта;

Б) конькобежного спорта;

В) горнолыжного спорта;

Г) многоборья.

13. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта:

А) да;

Б) нет, относятся

14. Завершите предложение. Назовите зимний вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию

Лыжные гонки

15. Участники соревнований конькобежного спорта стартуют:

А) парами;

Б) тройками;

В) четверками.

16. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

А) скейтборд;

Б) дуатлон;

В) сноуборд;

Г) фристайл;

Д) теннис;

Е) плавание.

17. 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.

18. 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.

19. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

А) волейбол;

Б) баскетбол;

В) гимнастика;

Г) керлинг;

Д) фехтование;

Е) бобслей;

Ж) скелетон

20. Что не относится к зимним видам спорта:

А) скейтборд;

Б) дуатлон;

В) сноуборд;

Г) фристайл.

21. 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.*

22. Биатлон относится к :

А) санному виду спорта;

Б) конькобежному спорту;

В) горнолыжному спорту;

Г) *лыжному виду спорта.*

Ключ к тесту

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|--------------|----|-------|----|----|-------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| а | б | в | а | б | в | а | г | а | а | а | а | б | Лыжные гонки | а | б,в,г | б | а | г,е,ж | а | г | г |

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 22 баллов, минимальная – 10 баллов.

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| Критерии оценки | |
| 20- 16 | 86-100% правильных ответов теста |
| 15 - 12 | 71-85% правильных ответов теста |
| 10 | не менее 55% правильных ответов теста |

6 / 8 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Описание техники одновременного одношажного конькового хода/описание техники одновременного двухшажного конькового хода

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

| | |
|------------------------|---|
| Критерии оценки | |
| 30 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибки |
| 24 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки |
| 18 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок |

2. Описание техники торможения

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов. (за 2 задания)

| Критерии оценки | |
|-----------------|---|
| 30 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы. Допускает незначительные ошибки |
| 24 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы, допуская незначительные ошибки. Допускает 2-3 ошибки |
| 18 | Студент знает технику выполнения, самостоятельно может обозначить ее фазы только с помощью преподавателя. Допускает 4-5 ошибок |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Развитие лыжного спорта в СССР после 1917 г.
2. Развитие лыжного спорта в СССР в послевоенные годы.
3. Развитие лыжного спорта в Беларуси.
4. Выступления белорусских спортсменов на Зимних Олимпийских играх.
5. Понятие о технике передвижения на лыжах в лыжной подготовке.
6. Классификация способов передвижения на лыжах.
7. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
8. Лыжный инвентарь и уход за ним.
9. Способы подбора лыж и лыжных палок (для классического и свободного стиля) и требования, предъявляемые к ним в лыжной подготовке.
10. Классификация и конструкция лыж и лыжных палок.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

| Алгоритм оценивания | Оценка в баллах |
|--|-----------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |

| | |
|--|-----------|
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест к экзамену

Экзамен для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4 Тест экзамену:

Тест «Лыжная подготовка»

1. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:

- а) до -15°C +
- б) до -21°C
- в) до -18°C

2. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:

- а) зигзагом
- б) наискось +
- в) прямо

3. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок:

- а) лыжи для прыжков трамплина
- б) лыжи для слалома
- в) лыжи для туризма +

4. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

- а) на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода +
- б) на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода
- в) длина лыж не имеет значения

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

- а) длина лыж не имеет значения
- б) на 40-50 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- в) на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода +

6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

- а) коньковый
- б) классический +
- в) одновременно

7. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

- а) отталкивание палками
- б) постановкой палок
- в) постановкой одной из лыж +

8. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:

- а) основе закономерностей и принципов +
- б) основе спортивного календаря
- в) основе морфологических показателей спортсмена

9. Двигательный навык характеризуется:

- а) постоянным осмыслением выполняемых действий
- б) оптимальными действиями лыжника
- в) минимальным контролем со стороны сознания +

10. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:

- а) соревновательный метод
- б) сочетание нагрузки и отдыха +
- в) переменный метод

11. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

- а) торможение падением +
- б) плугом
- в) боком

12. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

- а) правилами соревнований
- б) методикой обучения +
- в) биологическими ритмами человека

13. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:

- а) да +
- б) нет
- в) зависит от вида соревнований

14. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:

- а) развитии специальных физических качеств
- б) создании правильного образа действия +
- в) выборе качественного лыжного инвентаря

15. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:

- а) 1956 +
- б) 1984
- в) 1989

16. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

- а) сила сопротивления воздуха
- б) сила тяжести +
- в) движущая сила

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

- а) одновременным двухшажным
- б) одновременным одношажным
- в) попеременным двухшажным +

18. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- а) попеременный четырехшажный ход
- б) попеременный четырехэтажный ход +
- в) попеременный двухшажный ход

19. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход +

20. Какой способ передвижения на лыжах существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный двухшажный ход +
- в) постоянный четырехэтажный ход

21. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:

- а) торможение боковым соскальзыванием +
- б) торможение «упором»
- в) торможение «полуплугом»

22. Какой способ передвижения на лыжах существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный четырехшажный ход +
- в) постоянный четырехэтажный ход

23. Важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу:

- а) лыжевая подготовка
- б) лыжное движение
- в) лыжная подготовка +

24. Высота лыжных палок при классическом ходе:

- а) рост ученика
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика +
- в) до уровня плеч ученика

25. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

- а) можно
- б) нет, обязан уступить в любом случае
- в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее +

26. Длина лыж при классическом ходе:

- а) до уровня глаз ученика
- б) рост с вытянутой рукой +
- в) рост ученика

27. Какой лыжный ход самый скоростной:

- а) одновременный одношажный +
- б) попеременный двухшажный
- в) одновременный двухшажный

28. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

- а) уверенно выступить на соревнованиях
- б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
- в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок +

29. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом» +
- б) поворота на месте махом
- в) поворота переступанием

30. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

- а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
- б) подготовки к соревнованиям и участия в них
- в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 30 баллов, минимальная – 16 баллов.

| Критерии оценки | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 30-25 | 86-100% правильных ответов теста |
| 24-20 | 71-85% правильных ответов теста |
| 16 | не менее 55% правильных ответов теста |

Экзамен для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

Вопросы к экзамену:

1. Предмет и задачи курса лыжного спорта. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
2. Место лыжного спорта в государственных программах по физическому воспитанию населения. Значение лыжного спорта.
3. Типы и разновидности лыжного спорта и их характеристика.
4. Биатлон. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по биатлону у женщин и мужчин.
5. Лыжные гонки. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
6. Горнолыжный спорт. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
7. Фристайл. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по фристайлу.
8. Сноубординг. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по сноубордингу.
9. Лыжное двоеборье. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по лыжному двоеборью.
10. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.
11. Развитие лыжного спорта в СССР после 1917 г.
12. Развитие лыжного спорта в СССР в послевоенные годы.
13. Развитие лыжного спорта в России.
14. Выступления российских спортсменов на Зимних Олимпийских играх.
15. Понятие о технике передвижения на лыжах в лыжной подготовке.
16. Классификация способов передвижения на лыжах.
17. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
18. Лыжный инвентарь и уход за ним.
19. Способы подбора лыж и лыжных палок (для классического и свободного стиля) и требования, предъявляемые к ним в лыжной подготовке.
20. Классификация и конструкция лыж и лыжных палок.
21. Обувь и одежда лыжника. Требования, предъявляемые к одежде и обуви с учетом температурных норм проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке.
22. Лыжные мази их разновидности.
23. Необходимый инвентарь для подготовки пластиковых лыж.
24. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.
25. Способы определения жесткости лыж.
26. Методы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
27. Принципы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
28. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
29. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
30. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
31. Разновидности конькового хода и их основное назначение.
32. Способы переходов с хода на ход в лыжных гонках.

33. Способы преодоления подъемов на лыжах.
34. Способы торможений, используемые в лыжных гонках.
35. Повороты на месте и в движении используемые в лыжных гонках.
36. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
37. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
38. Типы уроков по лыжной подготовке.
39. Структура урока по лыжной подготовке.
40. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.
41. Травмы при занятиях лыжным спортом. Первая помощь и профилактика.
42. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения.
43. Меры профилактики простудных заболеваний и обморожений.
44. Классификация соревнований по лыжному спорту.
45. Основные разделы и форма составления Календарного плана соревнований по лыжному спорту.
46. Положение о соревнованиях по лыжным гонкам. Характеристика разделов положения.
47. Оборудование и подготовка стартового городка к соревнованиям по лыжным гонкам.
48. Подготовка и оборудование старта и финиша. Подготовка судейского
49. инвентаря к соревнованиям по лыжным гонкам.
50. Состав главной судейской коллегии по лыжным гонкам. Организация
51. работы судей.
52. Обязанности и права главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
53. Утверждение результатов соревнований и подведение итогов.
54. Разновидности и порядок проведения жеребьевки в лыжных гонках.
55. Составление стартовых протоколов.
56. Судьи на соревнованиях по лыжным гонкам и их обязанности.
57. Организация и обязанности работы бригады судей на старте на соревнованиях по лыжным гонкам.
58. Организация работы и обязанности бригады судей на финише на соревнованиях по лыжным гонкам.
59. Организация и обязанности работы бригады судей на дистанции на соревнованиях по лыжным гонкам.
60. Виды старта в лыжных гонках. Команды стартера при выпуске участников со старта и его действия при нарушении правил старта, опоздание участников на старт.
61. Требования к выбору и подготовке трасс, измерение и разметка дистанции для лыжных гонок, прокладка лыжни.
62. Последовательность и структура процесса обучения в лыжной подготовке.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Критерии: *30 баллов («отл.»)* выставляется, если студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения,

умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы.

20 баллов («хор.») выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

10 баллов («удовл.») выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

меньше 10 баллов («неудовлетворительно») выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.