

ПКС-1

Способен подготовить занимающихся для достижения спортивных результатов и осуществлять руководство состязательной деятельностью в избранном виде спорта

Б1.В.01.07 «Теория и методика лыжного спорта»

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Назовите приемлемую длину универсальных (для любого стиля) лыж:

- А. рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
- В. рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- С. рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 20 см.

2. Назовите одновременные классические лыжные ходы:

- А. бесшажный, двухшажный, четырехшажный;
- В. бесшажный, одношажный, двухшажный;
- С. одношажный, двухшажный, трехшажный.

3. Каково назначение желобка на скользящей поверхности лыжи:

- А. сохранять лыжную мазь;
- В. увеличивать прочность лыжи;
- С. обеспечивать прямолинейное движение.

Задания на установление последовательности

1. Укажите последовательность при подготовке лыж к соревнованиям

- А. Прогреть утюгом поверхность лыжи
- В. Очистить рабочую поверхность лыжи
- С. Нанести парафин/ мазь

2. Укажите последовательность преодоления бугра

- А. Приближаясь к бугру лыжник выпрямляется
- В. Присесть в глубокой группировке
- С. При скатывании выпрямить ноги

3. Укажите последовательность при обучении торможению

- А. Опробование обучающимися способа торможения
- В. Применение торможения в практике
- С. Рассказ, показ способа торможения

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между лыжными ходами и их характеристикой

Лыжные ходы		Характеристика	
1	Попеременный двухшажный	А	После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед
2	Одновременный одношажный	Б	При движении гонщик делает один толчок ногой, после чего отталкивается одновременно двумя руками и скользит на двух лыжах
3	Одновременный двухшажный	В	Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг

2. Установите соответствие между средствами и методическими указаниями обучения спускам с гор

Средства		Указания	
1	Краткий рассказ о стойках спуска	А	Показ кинограмм и рисунков должен сопровождаться объяснением основных элементов техники
2	Демонстрация преподавателем способов с гор	Б	Преподаватель выполняет спуск по ровному некрутому (до 4-5 градусов) склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым
3	Демонстрация способов спуска на кинограммах, рисунках, учебных кино- и видеофильмах	В	Обратить внимание на самые важные моменты в стойках спуска и условия их применения

Задания открытого типа

1. Назовите комплекс действий при обучении классическим лыжным ходам
2. Назовите способы торможения

Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	С	1	В С А	1	1С 2В 3А
2	В	2	А В С	2	1В 2Б 3А
3	С	3	С А В		
Задания открытого типа					
1	Имитация ходьбы без палок на лыжах на месте, выполнение хода на 3 счета с палками, выполнение хода слитно				
2	Плугом, упором, полуплуг, на параллельных лыжах, падением				

ПКС-2

Способен применять актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения, воспитания, контроля при реализации физкультурно-спортивной деятельности

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Назовите приемлемую длину палок для конькового стиля:

- А. Рекомендуются палки длиной 15-20 сантиметров ниже роста лыжника;
- В. Рекомендуются палки длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- С. Рекомендуются палки длиной 5-10 сантиметров ниже роста лыжника

2. Назовите одновременные классические лыжные ходы:

- А. бесшажный, двухшажный, четырехшажный;
- В. бесшажный, одношажный, двухшажный;
- С. одношажный, двухшажный, трехшажный.

Задания на установление последовательности

1. Укажите последовательность при подготовке лыж к соревнованиям
 - А. Прогреть утюгом поверхность лыжи
 - В. Очистить рабочую поверхность лыжи
 - С. Нанести парафин/ мазь
2. Укажите последовательность пунктов положения о соревнованиях по лыжным гонкам
 - А. Награждение
 - В. Цели и задачи
 - С. Условия проведения
3. Укажите последовательность при обучении торможению
 - А. Опробование обучающимися способа торможения
 - В. Применение торможения в практике
 - С. Рассказ, показ способа торможения

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между лыжными ходами и их характеристикой

Лыжные ходы		Характеристика	
1	Попеременный двухшажный	А	После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед
2	Одновременный одношажный	Б	При движении гонщик делает один толчок ногой, после чего отталкивается одновременно двумя руками и скользит на двух лыжах
3	Одновременный двухшажный	В	Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг

2. Установите соответствие между действием и его характеристикой

Действие		Характеристика	
1	Торможение	А	Ход при котором толчок ногой происходит от подвижной опоры (скользящий упор)
2	Классический ход	Б	Замедление скорости лыжника

			на спусках и поворотах
3	Свободный ход	В	Ход при котором толчок ногой происходит от неподвижной опоры

Задания открытого типа

1. Назовите комплекс действий при обучении классическим лыжным ходам
2. Назовите способы подъема на лыжах
3. Назовите способы торможения

Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	А	1	В С А	1	1С 2В 3А
2	В	2	А В С	2	1Б 2В 3А
		3	С А В		
Задания открытого типа					
1	Имитация ходьбы без палок на лыжах на месте, выполнение хода на 3 счета с палками, выполнение хода слитно				
2	Елочка, лесенка полуюлочка, ступающим шагом, скользящим шагом				
3	Плугом, упором, полуплуг, на параллельных лыжах, падением				