

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Для текущей и промежуточной аттестации студентов в каждом семестре выполняется тестирование по физической и теоретической подготовке, оценивается план-конспект урока по лыжной подготовке и его практическое проведение.

Тестирование по спортивно-технической подготовке:

1. Прохождение дистанции на время:

- женщины: 5 км - 30 мин 00 с;
- мужчины: 10 км - 56 мин 22 с.

Стиль свободный. Для студентов старше 30 лет норматив корректируют по соответствующему возрастному коэффициенту

2. Сдача техники классических и коньковых стилей передвижения на лыжах (оценка не ниже удовлетворительной)

Техника классического лыжного хода	Техника конькового лыжного хода	оценка
Грубые ошибки	Грубые ошибки	1
4 ошибки и более	4 ошибки и более	2
3 ошибки	3 ошибки	3
1-2 ошибки	1-2 ошибки	4
Небольшие недочеты	Небольшие недочеты	5

По методико – практическому разделу оценивается

- умение анализировать выполнение лыжного хода занимающимися, выделять ошибки и выявлять их причины;
- правильно подбирать упражнения для устранения ошибок;
- составить план-конспект занятия и провести по нему занятие со своей группой;
- разработать положение и календарный план соревнований;
- составить заявку на соревнование от организации и провести жеребьевку;
- принять участие в судействе во внутривузовских соревнованиях по лыжным гонкам в качестве судей на старте, на финише, в секретариате.