

Задания для оценки компетенций

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВАРИАНТ 5

ЧАСТЬ 1. Задания для оценки предметных компетенций

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.



Обучающаяся 11 класса (на переднем плане) во время сдачи тестов по физической культуре:

ЧСС = 176 уд/мин

АД = 140/85

Изучите нижеследующую таблицу.

Таблица 1.

Преимущественный механизм выработки энергии в скелетной мускулатуре в зависимости от физической нагрузки

Выработка энергии	Анаэробная	Анаэробная	Аэробная
Максимальное время работы	Секунды	Минуты	Часы
Субстрат	Креатин-фосфат, АТФ	Глюкоза = Е + молочная кислота	Жир + глюкоза + кислород = Е + вода + углекислый газ
Уровень нагрузки	Максимальная (близко к max ЧСС)	Субмаксимальная	60–80 % от max ЧСС
Примеры	Бег 60–100 м, тренировка на максимальную силу	Бег 400 м, тренировка на силовую выносливость	Аэробика, бег на длинные дистанции

Ответ на задание 11.1 запишите в БЛАНК ОТВЕТОВ № 1 справа от номера задания

11.1. Какой преимущественный механизм выработки энергии организмом в данном упражнении используется?

- 1) анаэробный гликолиз
- 2) локализованный
- 3) анаэробный (фосфагенный)
- 4) генерализованный
- 5) аэробный

Ответ: _____.

Ответ на задание 11.2 запишите в БЛАНКЕ ОТВЕТОВ № 2.

Запишите сначала номер задания (11.2), а затем развернутый ответ на него.

Ответ записывайте четко и разборчиво

11.2. Подробно опишите необходимые меры безопасности для проведения данного урока физической культуры на стадионе в ясный солнечный день, температура воздуха +20°C, влажность 45 %, скорость ветра 5 м/с.

Ответ:

1. Общие требования безопасности: _____.
2. Требования безопасности перед началом занятий: _____.

3. Требования безопасности во время занятий _____

_____.

Ответ на задание 11.3 запишите в БЛАНК ОТВЕТОВ № 1 справа от номера задания

11.3. Как уменьшить болезненность мышц после силовых упражнений?

- 1) использовать препарат элеутерококка
- 2) выполнять небольшое количество повторений, чтобы мышцы не заболели
- 3) выполнить растяжку мышц, которые подверглись силовой нагрузке
- 4) наложить шину и забинтовать

Ответ: _____.

12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры.

Урок № ...

Тема: Легкая атлетика.

Задачи: бег на короткие дистанции.

I. Подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II. Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 м. Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Совершенствование техники бега на 60 м с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
- б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперед;
- в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегать вперед, сразу не выпрямляться. Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

III. Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Ответ на задание 12.1 запишите в БЛАНКЕ ОТВЕТОВ № 1 справа от номера задания

12.1. Укажите, для какого класса предназначен этот урок.

- 1) 1–4 класс
- 2) 6–8 класс
- 3) 10–11 класс
- 4) урок актуален с 1 по 11 класс.

Ответ: _____.

Ответ на задание 12.2 запишите в БЛАНКЕ ОТВЕТОВ № 2.
Запишите сначала номер задания (12.2), а затем развернутый ответ на него.
Ответ записывайте четко и разборчиво

12.2. Дайте описание общеразвивающих упражнений в движении (если необходимо, используйте графические изображения).

Ответ:

№	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1			
2			
3			
4			

Ответ на задание 12.3 запишите в БЛАНКЕ ОТВЕТОВ № 1 справа от номера задания

12.3. В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» моторная плотность урока ($МП = (Тфу * 100 \%) / Тобщ$) должна составлять ...

- 1) не более 60 %
- 2) не менее 70 %
- 3) не менее 90 %
- 4) не более 80 %

Ответ: _____.

Не забудьте перенести все ответы в БЛАНК ОТВЕТОВ № 1 в соответствии с инструкцией по выполнению работы.
Проверьте, чтобы каждый ответ был записан в строке с номером соответствующего задания.

ЧАСТЬ 2. Задания для оценки методических компетенций

*Для записи ответов на задания второй части работы (13-15) используйте
БЛАНК ОТВЕТОВ № 2 (лист 1-4).*

*Запишите сначала номер задания (13, 14 и т.д.), а затем развернутый ответ на него.
Ответы записывайте четко и разборчиво.*

13. Представьте, что Вам предстоит провести урок физической культуры с использованием базовых видов спорта в соответствии с ФГОС ООО.

- Сформулируйте темы и задачи трех различных уроков для 9 класса.

Ответ:

9 класс

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

Тема № 2: _____.

Задачи: _____.

Тема № 3: _____.

Задачи: _____.

- Используя тот же метод тренировки, который представлен на фото, опишите его использование в одном уроков. Укажите необходимый инвентарь и оборудование для проведения данного урока.



Ответ:

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

Необходимый инвентарь: _____.

Метод: _____.

- Предположите, где школьник может использовать полученные знания, умения и навыки во внеурочной и внешкольной деятельности.

Ответ: _____.

14. Ознакомьтесь с критериями выставления оценки по предмету «Физическая культура».

К1: при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели, как глубина, полнота ответа, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

К2: для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	За то же выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	За выполнение, в котором: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

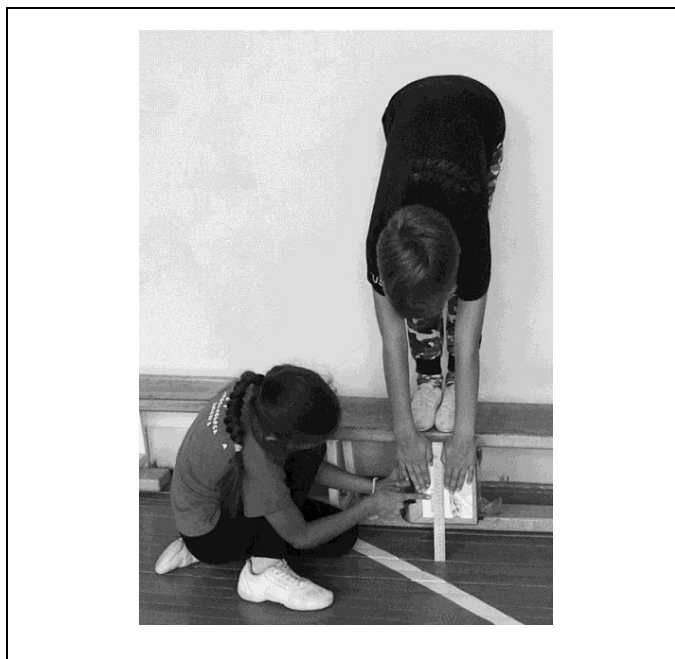
К3: владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся умеет : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

К4: в соответствии с письмом Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету “Физическая культура”» общеобразовательным организациям рекомендовано учитывать результаты по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса ГТО в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Если обучающимся пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90–100 % или выполнены нормативы испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО	Если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70–89 %	Если пройдено 3–4 испытания (теста) и нормативы выполнены на 55–69 %	Если пройдено менее 3 тестов и нормативы выполнены менее чем на 55 %

На одном из занятий обучающийся выполнял задание на оценку.



• Определите, в соответствии с какими критериями (К1, К2, К3 или К4) Вы будете оценивать выполнение задания обучающимся? Выбранные критерии внесите в 1 столбец, оцените выполнение задания обучающимся, если его результат в данном упражнении +14 см, и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления отметки.

Критерии оценивания работы	Балл	Комментарий

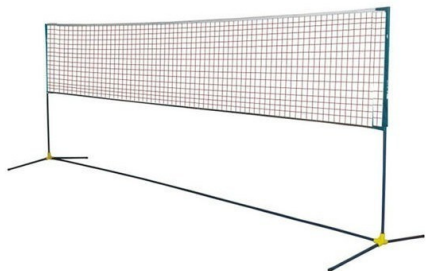



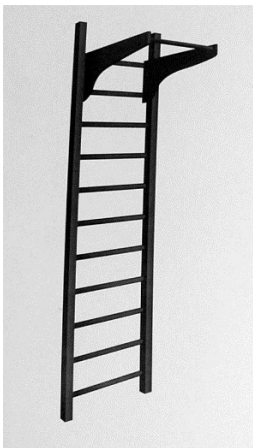

• На основе работы ученика выявите его достижения и проблемы в занятиях физической культурой.

Ответ: _____.

• Предложите варианты дальнейшей работы с данным учеником по развитию двигательных действий, мотивации к уроку физической культуры, в том числе с использованием ИКТ.

Ответ: _____.

15. Ознакомьтесь с имеющимся инвентарем (оборудованием).

1) 	2) 
3) 	4) 
5) 	6) 

• Выберите необходимый инвентарь и оборудование для урока физической культуры из вариативной части программы по физической культуре с указанием темы и класса, в котором данный урок уместен.

Ответ:

Класс: _____.

Тема: _____.

Необходимый инвентарь для проведения урока _____.

- Обозначьте планируемые результаты, на достижение которых может быть ориентирован данный урок.

Ответ:

I. Предметные:

1) _____;

_____.

2) _____

_____.

II. Метапредметные:

1) _____;

2) _____

_____.

III. Личностные:

1) _____;

2) _____

_____.

- Составьте конспект урока с указанием используемых методических приемов.

Ответ:

_____ класс

Тема: _____

Задача: _____.

I. Подготовительная часть: _____ мин. _____.

II. Основная часть: _____ мин. _____.

III. Заключительная часть: _____ мин. _____.

- Представьте, что среди обучающихся Вашего класса есть девушка, успешно занимающаяся в Школе искусств по классу «Скрипка», которая готовится к участию в Международном конкурсе скрипачей Владимира Спивакова. Что необходимо учесть при планировании данного урока? Кратко опишите вариант организации деятельности ученика с такими особенностями в образовании на данном уроке.

Ответ: _____.

- Сформулируйте домашнее задание для обучающихся к данному уроку (задание на самостоятельный третий урок физкультуры), повышающее мотивацию к занятиям с использованием ресурсов информационной среды современного общества.

Ответ: _____.