


## Задания для оценки компетенций

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ВАРИАНТ 6

## ЧАСТЬ 1. Задания для оценки предметных компетенций

## 11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

	<p>Обучающийся 9 класса на уроке физической культуры при сдаче учебного норматива во время урока по физической культуре.</p> <p>ЧСС = 180 уд/мин АД = 150/90</p>
--	--

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 тах ЧСС)	Субмаксимальная	60–80 % от тах 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 в данном упражнении используется?**

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

Ответ: \_\_\_\_\_.

**Ответ на задание 11.2 запишите в БЛАНК 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 +12°C, влажность 45 %, скорость ветра 6 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. Какие проблемы со здоровьем наиболее вероятно могут возникнуть у обучающегося, выполняющего задание на заднем плане фото?**

- 1) одышка
- 2) когнитивный диссонанс из-за несоответствия ожидаемых и предметных результатов в процессе овладения двигательным действием
- 3) болезненность в локтевых суставах (полностью выпрямленные руки могут привести к травме локтевого сустава)
- 4) нарушение координации движений

Ответ: \_\_\_\_\_.

## **12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры.**

Урок № ...

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: совершенствование техники подъема и спуска изученными способами.

I. Подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Разминка.

II. Основная часть: 27 мин.

1. Совершенствование техники подъема скользящим шагом выполняется на пологих подъемах при прохождении дистанции.

2. Совершенствование техники подъема способом «полуелочка». Способ «полуелочка» применяется при взбеганиях на пологих подъемах.

3. Совершенствование техники подъема способом «елочка». Способ «елочка» применяется на дистанции при взбеганиях на крутых подъемах.

4. Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске. При преодолении бугров ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин ноги,

наоборот, немного выпрямляются.

5. Спуски с преодолением ворот в конце спуска со склона.

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 разминки перед уроком лыжной подготовки.**

Ответ:

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

**Ответ на задание 12.3 запишите в БЛАНК 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» если этот урок запланирован в средней полосе Российской Федерации, то будет отменен при следующих условиях:**

- 1)  $-8^{\circ}\text{C}$  и скорость ветра до 8 м/с
- 2)  $-11^{\circ}\text{C}$  и скорость ветра 4 м/с
- 3)  $-15^{\circ}\text{C}$  и без ветра
- 4)  $-12^{\circ}\text{C}$  и скорость ветра 9 м/с

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 8 класса.

**8 класс**

Тема № 1: \_\_\_\_\_.

Задачи: \_\_\_\_\_.

Тема № 2: \_\_\_\_\_.

Задачи: \_\_\_\_\_.

Тема № 3: \_\_\_\_\_.

Задачи: \_\_\_\_\_.

• Найдите общее между первой и второй ситуацией на фото. Используя упражнения на развитие этого же физического качества, что представлено на фото, опишите их в одном из предложенном Вами уроков. Укажите необходимый инвентарь и оборудование для проведения данного урока.

1)



2)



Ответ:

Тема № 1: \_\_\_\_\_.

Задачи: \_\_\_\_\_.

Необходимый инвентарь: \_\_\_\_\_.

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

- Предположите, где обучающийся 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	За то же выполнение, если: при выполнении ученик действует	За выполнение, в котором: двигательное действие в основном выполнено правильно, но	За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы

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	так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	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

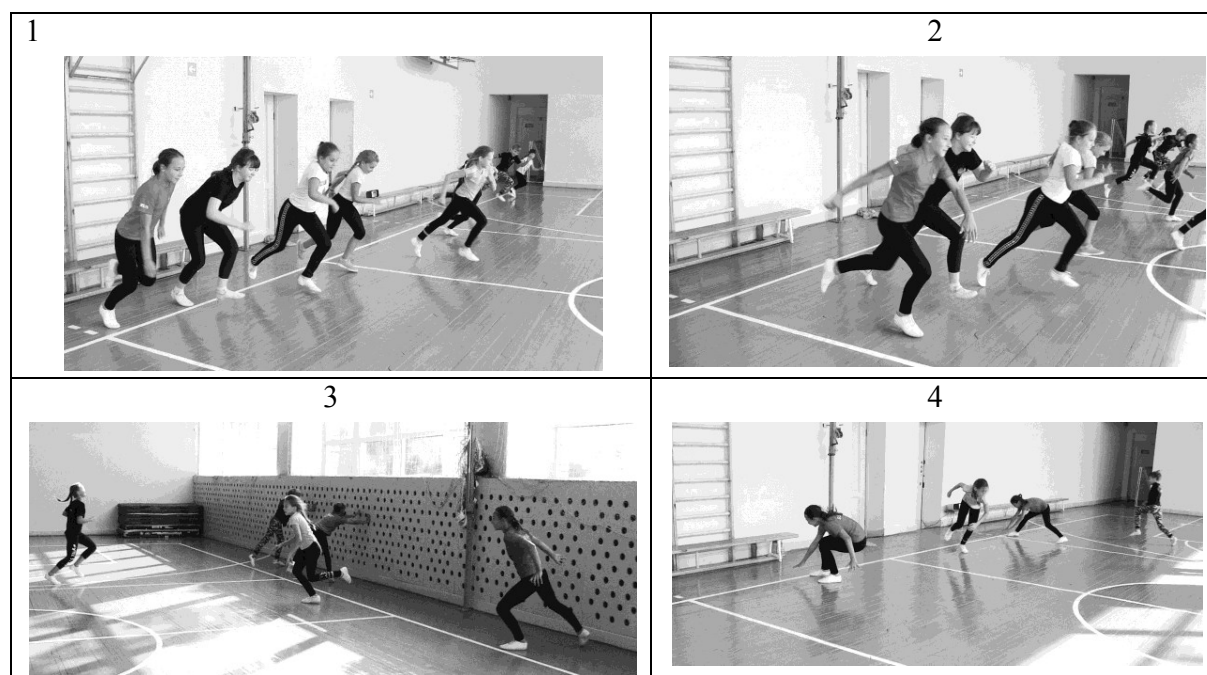
**К4:** в соответствии с письмом Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету “Физическая культура”» общеобразовательным организациям рекомендовано учитывать результаты по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса ГТО в ходе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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Если обучающимся пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы	Если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы	Если пройдено 3–4 испытания (теста) и	Если пройдено менее 3 тестов и нормативы



выполнены на 90–100 % Или выполнены нормативы испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО	выполнены на 70– 89 %	нормативы выполнены на 55–69 %.	выполнены менее чем на 55%
--	--------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

**На одном из занятий десятилетняя обучающаяся (на переднем плане фото) выполняла задание на оценку, ее результат 10,2 сек.**



• Определите, в соответствии с какими критериями (К1, К2, К3 или К4) Вы будете оценивать выполнение задания обучающимся? Выбранный критерий внесите в 1 столбец, оцените работу девушки и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления отметки.

Ответ:

Критерии оценивания работы	Балл	Комментарий

• На основе результатов выполнения задания обучающейся выявите ее достижения и проблемы в занятиях физической культурой.

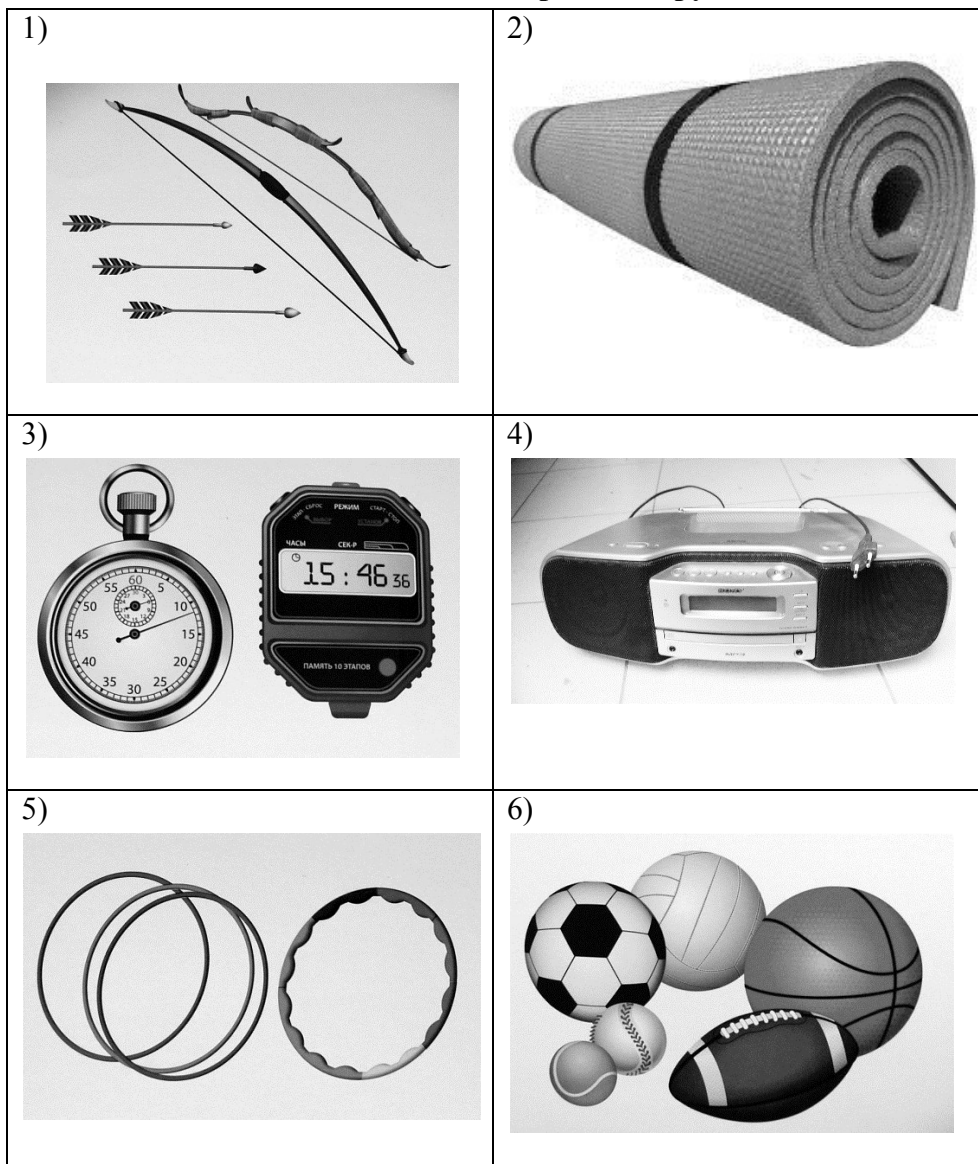
Ответ: \_\_\_\_\_.



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

Ответ: \_\_\_\_\_.

**15. Ознакомьтесь с имеющимся инвентарем и оборудованием.**



- 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 юноша, занимающийся художественной гимнастикой. 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: \_\_\_\_\_.