


Задания для оценки компетенций

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВАРИАНТ 8

ЧАСТЬ 1. Задания для оценки предметных компетенций

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

	<p>Обучающаяся старших классов при сдаче учебного норматива во время урока по физической культуре.</p> <p>ЧСС = 185 уд/мин АД = 175/100</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 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. Какое наибольшее количество минут из предложенных вариантов сможет выполнять непрерывно данное упражнение девушка в таком режиме (с таким пульсом)?

- 1) 3 сек.
- 2) 10 сек.
- 3) 2 мин.
- 4) 40 мин.

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. Дайте подробное описание необходимых мер безопасности для проведения данного урока физической культуры в спортивном зале.

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

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

Ответ: _____.

12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры.

Урок №...

Тема: Гимнастика

Задачи: строевые упражнения; акробатические упражнения для юношей и девушек; развитие силовых качеств.

I. Подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить повороты кругом на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах.

II. Основная часть: 27 мин.

1. Акробатические упражнения для юношей: из стойки на руках кувырок вперед в упор присев; кувырок назад через стойку на руках.

2. Акробатические упражнения для девушек: поворот кругом из упора лежа сзади в упор лежа; упор лёжа боком; упор лежа на локтях («планка») – зафиксировать положение на 10 сек.

Принять меры по безопасности и страховке: разместить маты, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке для юношей; руки в упоре на скамейке для девушек.

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. Описать общеразвивающие упражнения в парах, если необходимо, поясните графическими изображениями (рисунками).

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» какого минимального размера может быть спортивный зал в общеобразовательной школе?

- 1) $7,0 \times 12,0$ м
- 2) $9,0 \times 18,0$ м
- 3) $12,0 \times 24,0$ м
- 4) $18,0 \times 30,0$ м

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 10 класса.

10 класс

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

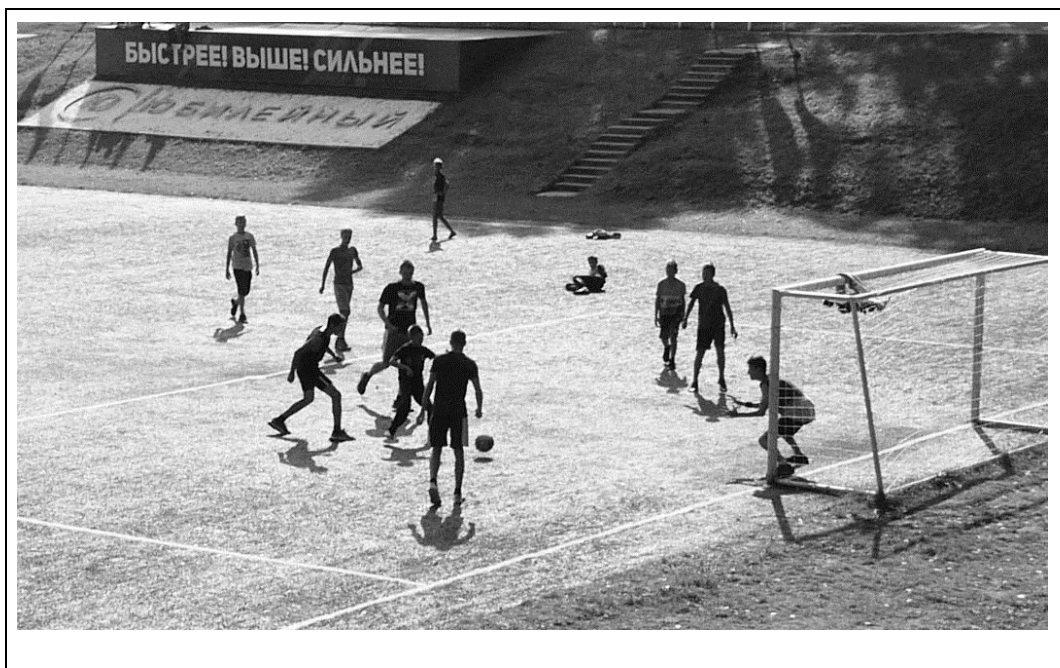
Тема № 2: _____.

Задачи: _____.

Тема № 3: _____.

Задачи: _____.

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



Ответ:

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

Необходимый инвентарь: _____.

Упражнения: _____.

- 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».

K1: 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, чётко, 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

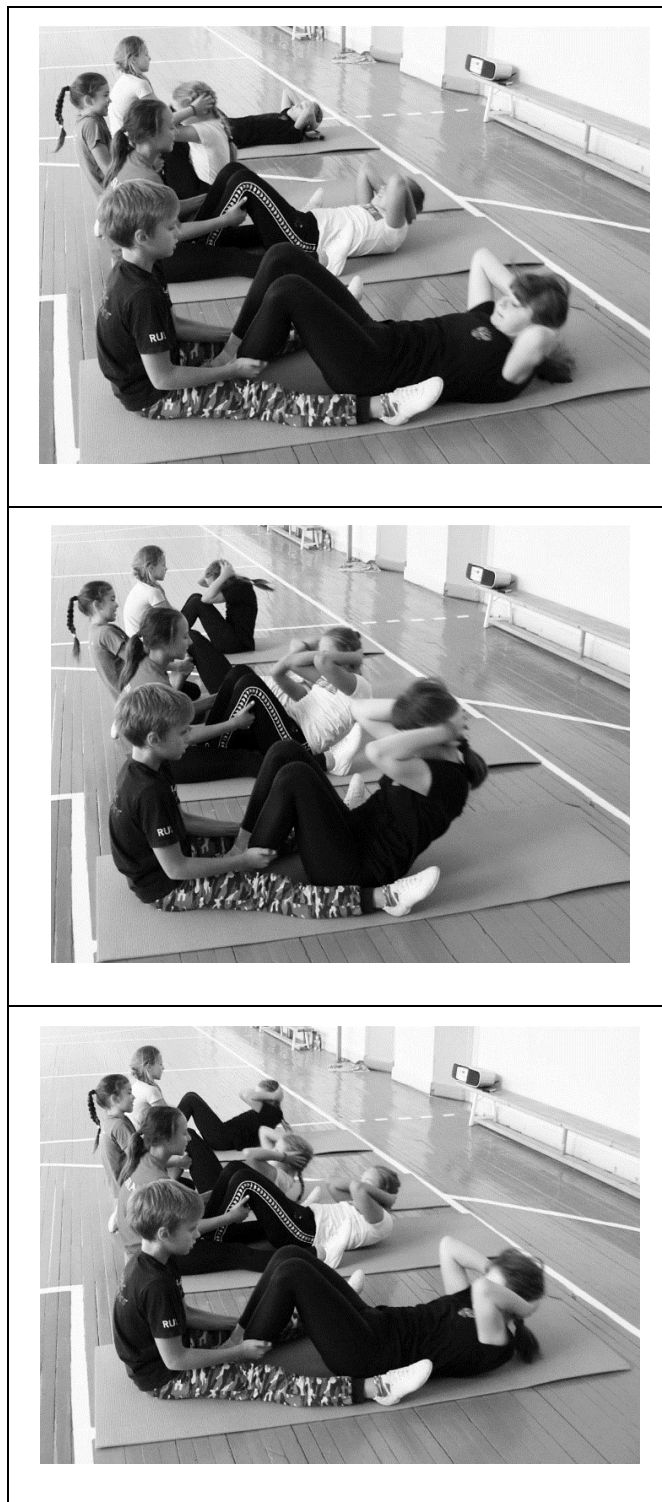
К3: владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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 обучающаяся (на переднем плане фото) выполняла задание на оценку.



• Определите, в соответствии с какими критериями (К1, К2, К3 или К4) Вы будете оценивать выполнение задания обучающейся? Выбранный критерий внесите в 1 столбец, оцените выполнение упражнения девушкой, если она смогла выполнить только 18 подъемов за 1 мин. в представленном качестве и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления отметки.

Ответ:

Критерии оценивания работы	Балл	Комментарий

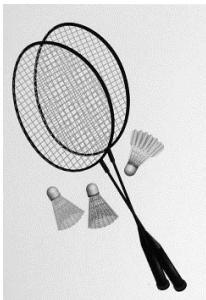



• На основе качества выполнения задания обучающимся при соблюдении необходимых требований к технике выявите его достижения и проблемы в занятиях физической культурой.

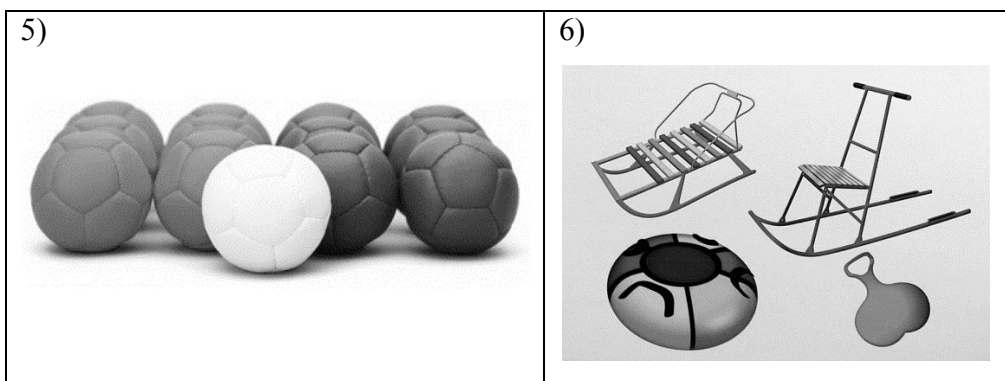
Ответ: _____.

• 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 и оборудованием.

<p>1)</p> 	<p>2)</p> 
<p>3)</p> 	<p>4)</p> 



• 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: _____.

- Представьте, что среди обучающихся Вашего класса есть юноша с поражением опорно-двигательного аппарата, передвигающийся на коляске. Что необходимо учесть при планировании данного урока? Кратко опишите вариант организации деятельности обучающегося с такими специальными потребностями 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: _____.