


Задания для оценки компетенций

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВАРИАНТ 7

ЧАСТЬ 1. Задания для оценки предметных компетенций

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

	<p>Обучающийся старших классов на стадионе при сдаче учебного норматива во время урока по физической культуре:</p> <p>ЧСС = 150 уд/мин АД = 155/90</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 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 обучающегося используется в данном упражнении?

- 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 +25°C, влажность 45 %, скорость ветра 3 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. Найдите неверное утверждение из предложенных:

- 1) с точки зрения затрат энергии на преодоление заданного расстояния, человек на велосипеде является наиболее эффективным из возможных вариантов самодвижущихся транспортных средств
- 2) занятия на велотренажерах не требуют разминки
- 3) езда на велосипеде показана при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата (поясничный остеохондроз, заболевания стопы и т. д.)
- 4) велоспорт – это хорошая тренировка сердечной мышцы

Ответ: _____.

12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры.

Урок № ...

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: спуски; лыжная эстафета.

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

II. Основная часть: 27 мин.

1. Спуски в высокой, средней и низкой стойке в зависимости от высоты склона.
2. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

3. Провести лыжную эстафету.

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. Опишите проведение лыжной эстафеты, при необходимости нарисуйте схему.

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» при какой скорости ветра занятия на открытом воздухе не проводятся ...

- 1) более 5м/с
- 2) более 8 м/с
- 3) более 10м/с
- 4) более 12 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 7 класса.

7 класс

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

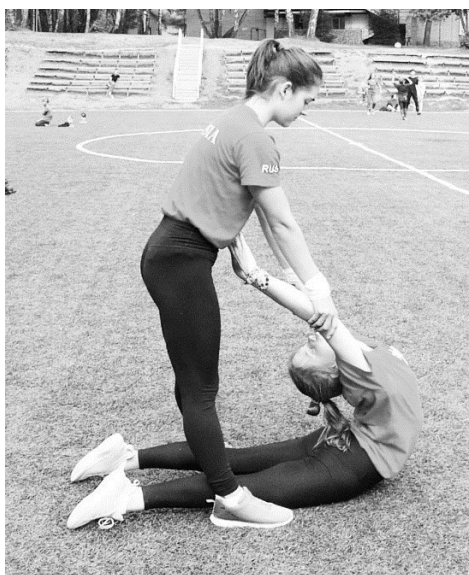
Тема № 2: _____.

Задачи: _____.

Тема № 3: _____.

Задачи: _____.

- Дайте описание упражнений для развития физического качества, представленного на фото, опишите его использование в одном из Ваших уроков. Укажите необходимый инвентарь и оборудование для проведения данного урока.



Ответ:

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

Необходимый инвентарь: _____.

Упражнения:

№	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 ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может	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	За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив		выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	

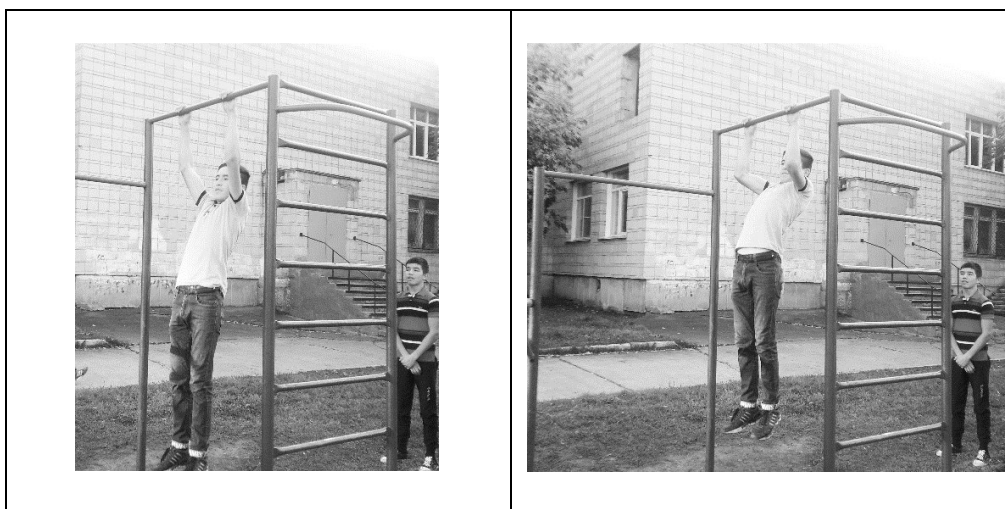
К3: владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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 выполнение нормативов 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 9 класса выполнял следующее задание на оценку.



• Определите, в соответствии с какими критериями (К1, К2, К3 или К4) Вы будете оценивать выполнение задания обучающимся? Выбранный критерий внесите в 1 столбец, оцените выполнение задания обучающимся, если он смог выполнить 5 раз упражнение в представленном качестве и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления этой оценки.

Ответ:

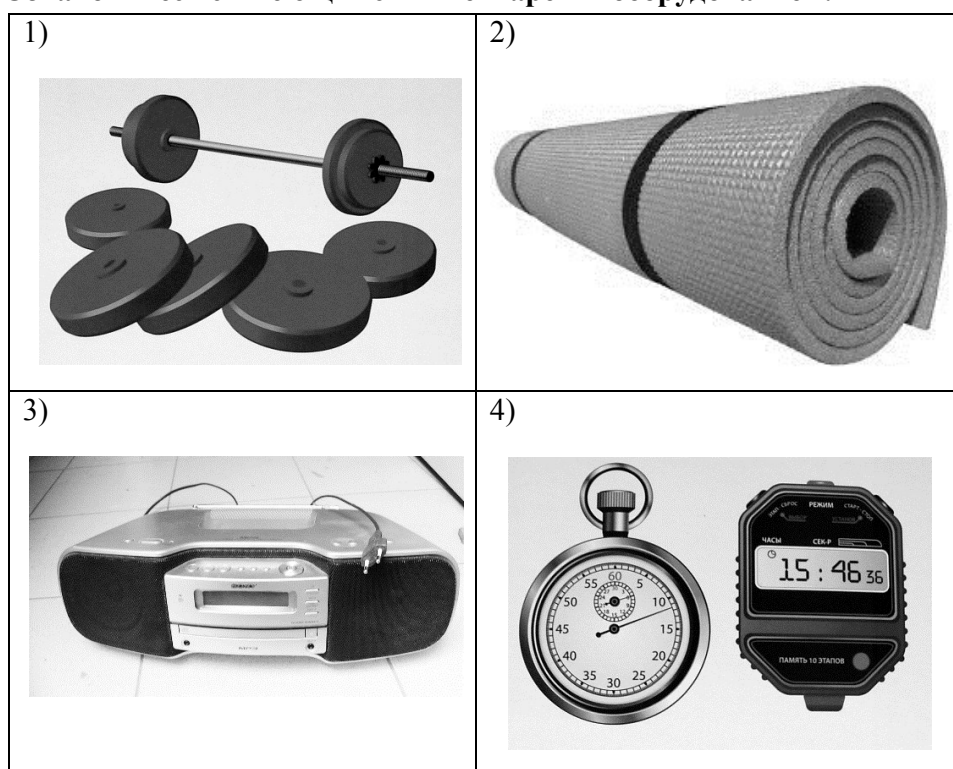
Критерии оценивания работы	Балл	Комментарий

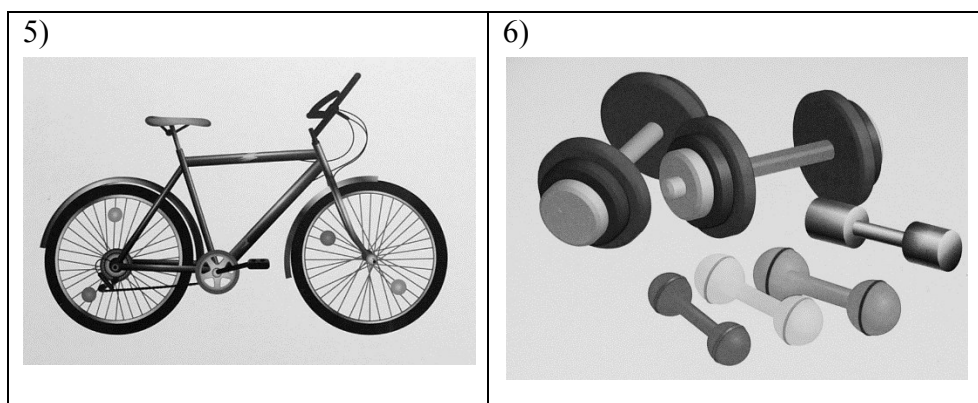
• На основе результатов и техники выполнения упражнения обучающимся выявите его достижения и проблемы в занятиях физической культурой.

Ответ: _____.

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

Ответ: _____.

15. Ознакомьтесь с имеющимся инвентарём 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 девушка, изображенная на фото справа.



Что необходимо учесть при планировании данного урока? Кратко опишите вариант организации деятельности обучающейся 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: _____.