

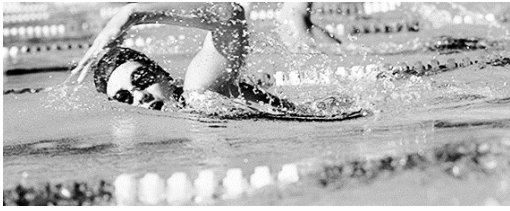
Задания для оценки компетенций

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВАРИАНТ 4

ЧАСТЬ 1. Задания для оценки предметных компетенций

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

| | |
|---|--|
|  | <p>Десятиклассница на уроке физической культуры:</p> <p>ЧСС = 140 уд/мин АД = 135/85</p> |
|---|--|

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

11.1. Используя данные нижеследующей таблицы, предположите, какую дистанцию плывет спортсменка.

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 |

- 1) 10 м
- 2) 25 м
- 3) 50 м
- 4) 200 м

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 урока в бассейне:

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 в данном упражнении используется?

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

Ответ: _____.

12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры

Урок № ...

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: переход с попеременного четырехшажного хода на одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход; прохождение дистанции.

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

II. Основная часть: 27 мин. 1. Закрепить технику перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный двухшажный ход, четырехшажный: шаг правой, шаг левой, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую; повторить аналогично, начиная с левой. Одновременный одношажный ход: шаг правой, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую. Шаг левой, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую (применяется на пологих спусках для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника). На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 м, применяя изученные способы передвижения на лыжах. Прохождение

дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девушкам – до 3 км, юношам – до 5 км, следить за техникой работы рук.

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 попеременного двухшажного хода и того, как осуществляется его изучение в летний период.

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 проводится в условиях Заполярья, то занятия отменяются при следующих условиях:

- 1) -11°C и скорость ветра до 5 м/с
- 2) -13°C и без ветра
- 3) -15°C и скорость ветра 6–10 м/с
- 4) -18°C и без ветра

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 5 класса.

5 класс

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

Тема № 2: _____.

Задачи: _____.

Тема № 3: _____.

Задачи: _____.

- Используя метод тренировки, который представлен на фото, дайте описание его применения на одном из уроков. Укажите необходимый инвентарь и оборудование для проведения данного урока.



Ответ:

Тема №__ : _____.

Задачи: _____.

Оборудование, инвентарь _____.

Описание _____.

- Предположите, где обучающиеся могут 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 тоже 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 |

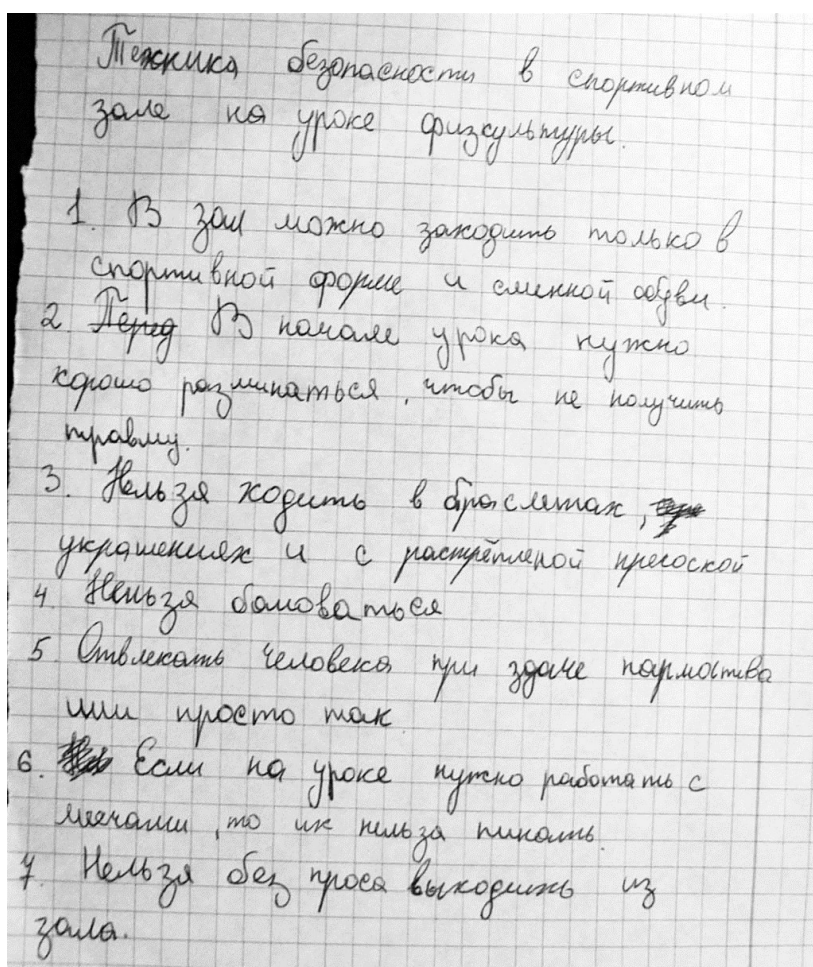
К4: в соответствии с письмом Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету “Физическая культура”» общеобразовательным организациям рекомендовано учитывать результаты по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса ГТО в ходе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

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|---|---|---|
| Если обучающимися 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? Выбранные критерии внесите в 1 столбец, оцените выполнение задания обучающейся по письменной работе и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления оценки.



Ответ:

| Критерии оценивания работы | Балл | Комментарий |
|----------------------------------|------|-------------|
| | | |

• На основе письменной работы обучающейся выявите его 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 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 приёмов.

_____ класс.

Тема: _____.

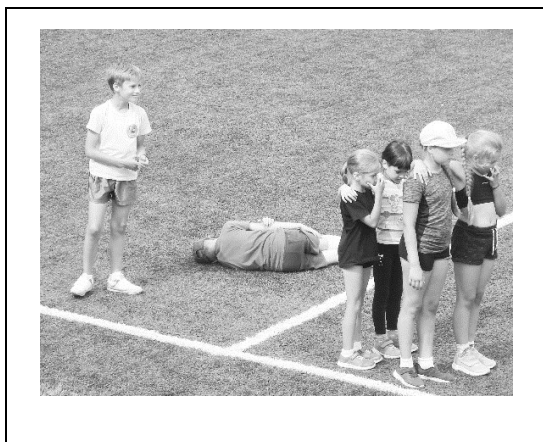
Задача: _____.

I. Подготовительная часть: _____ мин. _____.

II. Основная часть: _____ мин. _____.

III. Заключительная часть: _____ мин. _____.

- Представьте, что среди обучающихся Вашего класса есть юноша с истероидными чертами характера, имеющий склонность к демонстративному (артистическому) поведению. Пример на фото (обучающийся во время урока упал и лежит).



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: _____.