

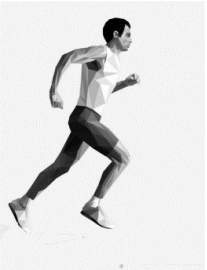
Задания для оценки компетенций

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВАРИАНТ 2

ЧАСТЬ 1. Задания для оценки предметных компетенций

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

| | |
|---|---|
|  | <p>Старшеклассник на уроке физической культуры (на стадионе):</p> <p>ЧСС = 175 уд/мин АД = 160/90</p> |
|---|---|

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

11.1. Используя данные нижеследующей таблицы, предположите, какую дистанцию бежит спортсмен.

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 60–100м, тренировка на максимальную силу | Бег 400 м, тренировка на силовую выносливость | Аэробика, бег на длинные дистанции |

- 1) 30 м
- 2) 100 м
- 3) 500 м
- 4) 3 км

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 на открытой спортивной площадке (на стадионе) в следующих условиях: температура воздуха +29°C, скорость ветра 1 м/с, влажность 78 %.

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 старшеклассника используется при беге на этой дистанции?

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

Ответ: _____.

12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры

Урок № ...

Тема: Легкая атлетика.

Задачи: обучение технике прыжков в длину с разбега; развитие скоростно-силовых качеств.

I. Подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II. Основная часть: 27 мин.

1. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной ногой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2–3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7–8 шагов разбега. Обратите внимание на активное отталкивание, активное маховое движение ногой вверх-вперед.

Выполнить 3–5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков: скачки на правой, левой, выпрыгивание, бег прыжками.

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 «на месте», если необходимо, изобразите схематично.

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 жаркую, сухую погоду в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- 1) поверхности спортивных площадок рекомендуется подметать
- 2) травяной покров необходимо подготовить к началу учебного дня
- 3) поверхности спортивных площадок и травяной покров рекомендуется поливать за 20 мин до начала спортивных занятий
- 4) искусственное покрытие спортивных площадок необходимо пылесосить перед началом занятий

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 6 класса.

6 класс

Тема № 1: _____.

Задачи: _____

Тема № 2: _____.

Задачи: _____

Тема № 3: _____

Задачи: _____

- Используя метод тренировки, представленный на фото, опишите его применение на одном из уроков. Укажите необходимый инвентарь и оборудование для проведения данного урока.



Ответ:

Тема №__ : _____.

Задачи: _____.

Оборудование, инвентарь _____.

Описание метода _____.

• 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 |

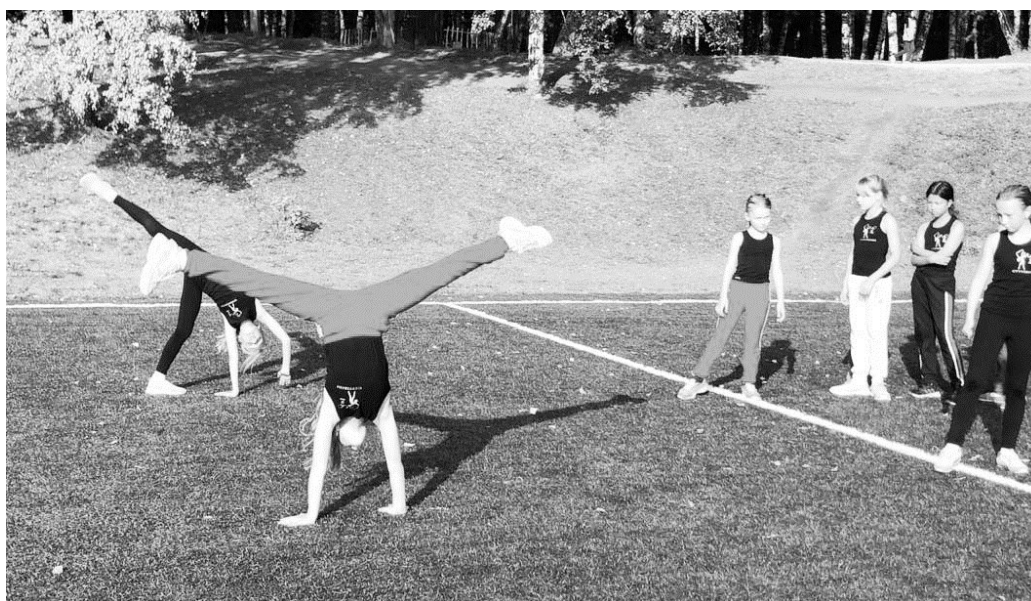
К3: владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

| 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 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 обучающиеся выполняли следующее задание на оценку.



• Определите, в соответствии с какими критериями (К1, К2, К3 или К4) Вы будете оценивать выполнение задания девушками? Выбранные критерии внесите в 1 столбец, оцените работу ученицы, выполняющей упражнение на переднем плане фотографии, и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления отметки.

Ответ:

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


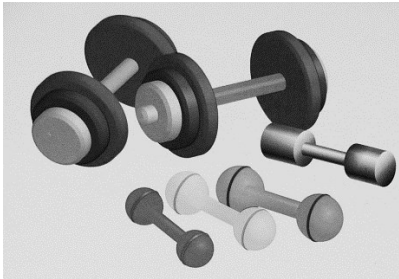




• На основе выполнения задания обучающейся при соблюдении необходимых требований к технике, выявите ее достижения и проблемы в занятиях физической культурой. (Девушка имеет спортивный разряд по виду спорта «Художественная гимнастика».)

Ответ: _____.

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

Ответ: _____.

15. Ознакомьтесь с имеющимся инвентарем и 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 учеников Вашего класса есть ученик с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (ADHD). Что необходимо учесть при планировании данного урока? Кратко опишите вариант организации деятельности ученика с такими специальными потребностями в образовании на данном уроке.

Ответ: _____.

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

Ответ: _____.