

Часть 1. Задания для оценки предметных компетенций

Ответом к заданиям 1-10, 11.1, 11.3, 12.1, 12.3 является цифра, последовательность цифр, слово или словосочетание. Сначала укажите ответы в тексте работы, а затем перенесите их в БЛАНК ОТВЕТОВ № 1 справа от номера соответствующего задания, начиная с первой клеточки, без пробелов, запятых и других дополнительных символов. Каждую цифру или букву пишете в отдельной клеточке в соответствии с приведенными в бланке образцами.

1. Основные положения о правах ребенка закреплены в(во)...

- 1) Конвенции о правах ребенка
- 2) Всеобщей декларации прав человека
- 3) Конституции Российской Федерации
- 4) Международном пакте о гражданских правах

Ответ: _____.

2. С 1994 г. Зимние Олимпийские игры проводятся:

- 1) в зависимости от решения МОК
- 2) как дополнение к Летним Олимпийским играм
- 3) для рейтинговой квалификации спортсменов
- 4) со сдвигом в 2 года от Летних Олимпийских игр

Ответ: _____.

3. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

- 1) пропагандировать основы безопасного выполнения физических упражнений
- 2) защищать фундаментальное право спортсменов на спорт, свободный от допинга
- 3) аннулировать результаты соревнований и возмещать финансовый ущерб
- 4) создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне

Ответ: _____.

4. Сокращение одиночного мышечного волокна при динамическом упражнении проходит две фазы, укажите их.

- 1) фаза сокращения
- 2) фаза действия
- 3) фаза утомления
- 4) фаза расслабления
- 5) фаза противодействия

Ответ: _____.

5. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ... физического упражнения.

Ответ: _____.

6. Физические упражнения – это ...

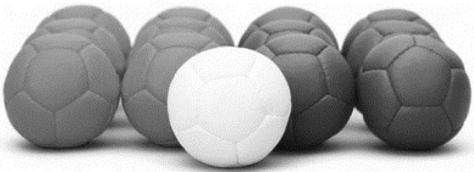
- 1) многократное повторение двигательных действий
- 2) активные движения и эффектные позы
- 3) определенным образом организованные двигательные действия
- 4) комплекс разнонаправленных движений

Ответ: _____.

7. Выберите мяч для занятий:

А) баскетболом

Б) художественной гимнастикой

1) 	4) 
2) 	5) 
3) 	6) 

Ответ:

А	Б

8. Укажите правильную последовательность форм контроля на уроках физической культуры:

- 1) диагностирование качества усвоения учеником основ и взаимосвязей изученного раздела, его личностных образовательных приращений по выделенным ранее направлениям
- 2) текущий контроль
- 3) тестирование
- 4) систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика
- 5) предварительный контроль
- 6) итоговый контроль

Ответ: _____.

9. В тяжелой атлетике – расстояние между кистями рук при захвате грифа для подъема штанги; в спортивной гимнастике – определение способа удерживания гимнаста на гимнастическом снаряде; в акробатике – различные способы захвата рук партнера в парных упражнениях и пирамидах; в художественной гимнастике – способ держания спортивного предмета в процессе выполнения упражнения называется ...

Ответ: _____.

10. Прочтите описание.

А. Один из видов АФК, позволяющий удовлетворить потребности личности в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Б. Основной вид социокультурной реабилитации или абилитации инвалидов, способный удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Какому виду адаптивной физической культуры они соответствуют?

- 1) адаптивное физическое воспитание (образование)
- 2) адаптивный спорт
- 3) адаптивная двигательная рекреация
- 4) адаптивная физическая реабилитация
- 5) креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики
- 6) экстремальные виды двигательной активности

Ответ занесите в таблицу.

Ответ:

А	Б

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей:

	<p>Старшеклассница на уроке физической культуры:</p> <p style="text-align: center;">ЧСС = 128 уд/мин АД = 140/80</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 школьница.

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) 100 м
- 2) 200 м
- 3) 600 м
- 4) 3 км

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. Подробно опишите необходимые меры безопасности для проведения урока на открытой спортивной площадке (на стадионе) в следующих условиях: температура воздуха – 15°C, скорость ветра 2 м/с.

Ответ: _____.

Ответ на задание 11.3 запишите в БЛАНК ОТВЕТОВ № 1 справа от номера задания

11.3. Какой преимущественный механизм выработки энергии организмом старшеклассницы используется при беге на этой дистанции?

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

Ответ: _____.

12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры.

Урок №...

Тема: Гимнастика

Задачи: строевые упражнения; акробатические упражнения для мальчиков и девочек; развитие гибкости.

I. Подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

II. Основная часть: 27 мин.

1. Акробатические упражнения для девушек: из упора присев кувырок вперед, назад, перекаат назад в стойку на лопатках, встать прогнувшись.

2. Акробатические упражнения для юношей: из упора присев два кувырка вперед, кувырок назад, в упор присев, встать прогнувшись.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног, рук и туловища из различных исходных положений:

- стоя,
- в выпаде,
- сидя на полу.

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

Задание 12.2. Дайте описание 3–4 общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, если необходимо, поясните рисунками.

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

Задание 12.3. Высота школьного спортивного зала для проведения урока гимнастики в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» должна быть не менее ...

- 1) 3 м
- 2) 5 м
- 3) 6 м
- 4) 8 м
- 5) 9 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 11 класса.

Ответ:

Тема № 1: _____.

Задачи: _____.

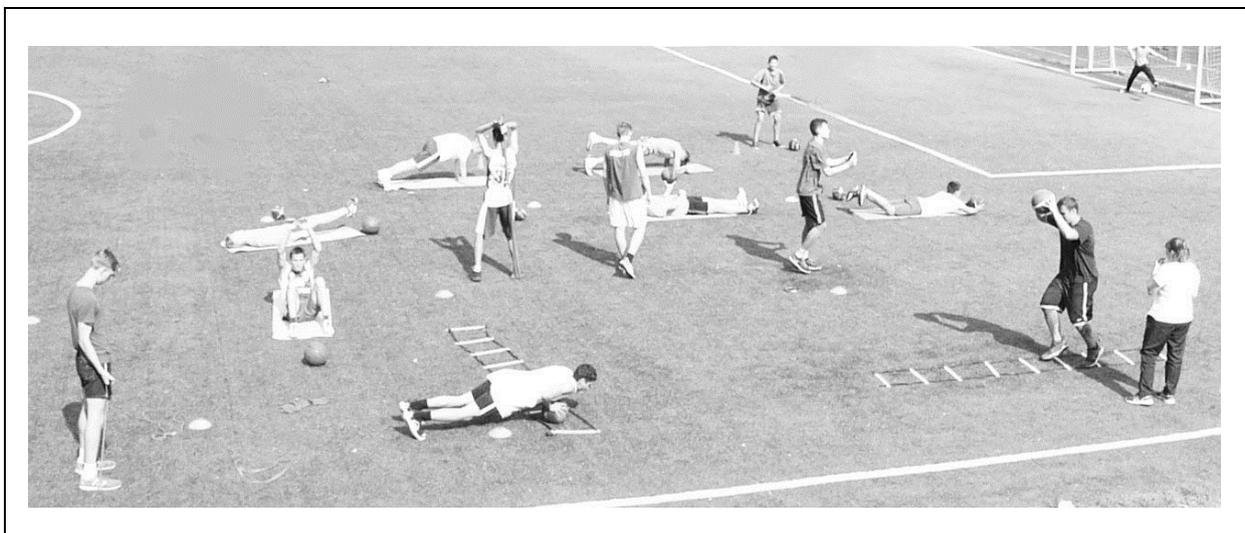
Тема № 2: _____.

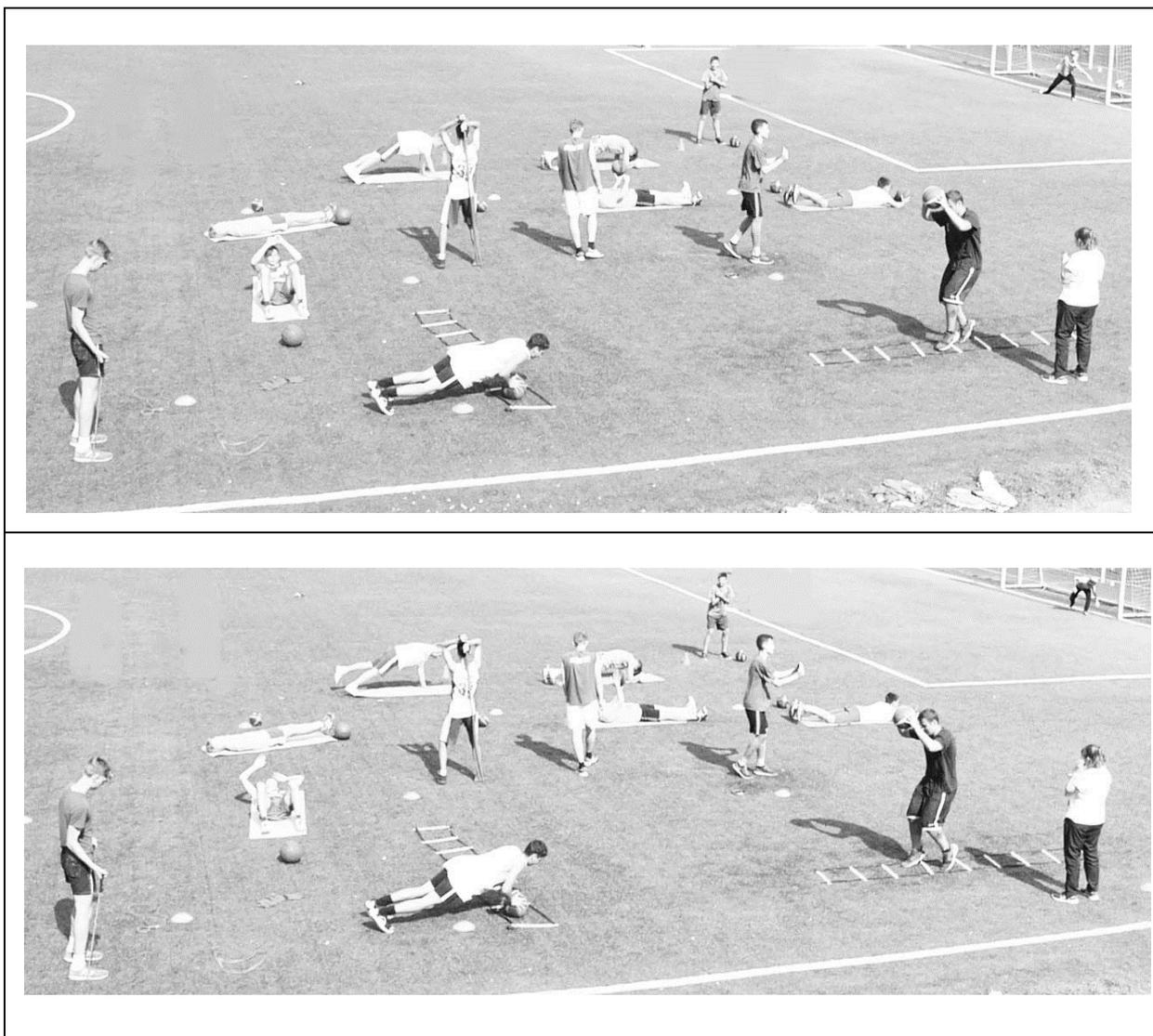
Задачи: _____.

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 _____.

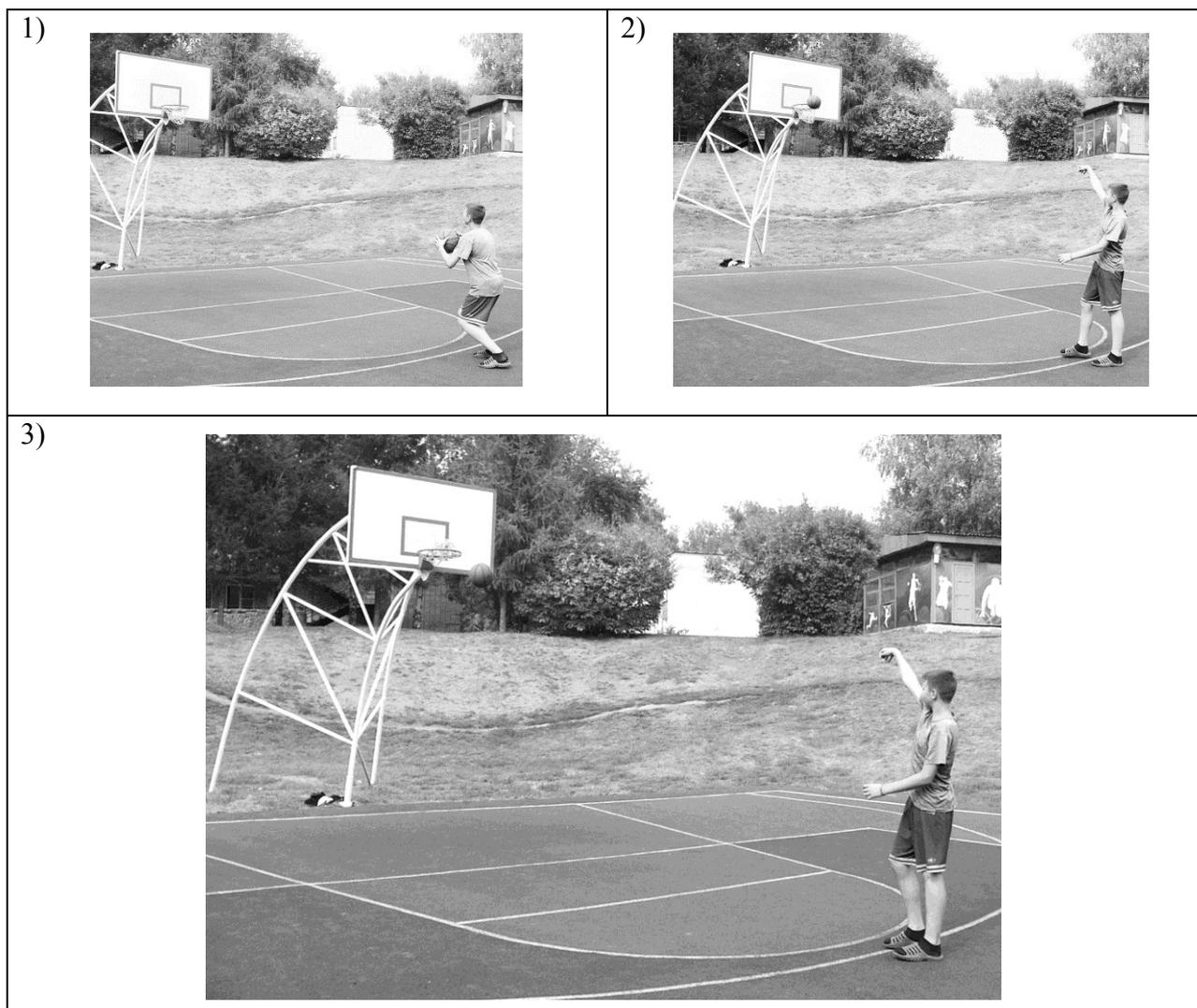
Описание _____.

Станция	Юноши	Девушки
1		
2		
3		
4		
5		

• Предположите, где школьник может использовать полученные знания, умения и навыки во внеурочной и внешкольной деятельности.

Ответ: _____.

14. На одном из занятий старшеклассник выполнял следующее задание на оценку:



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 учащийся 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»
<p>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 учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>За то же выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>За выполнение, в котором: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

К4: в соответствии с письмом Минобрнауки России от 15 июля 2014 г. № 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 учащимся 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 %

- Определите, в соответствии с какими критериями (К1, К2, К3 или К4) Вы будете оценивать работу ученика? Выбранные критерии внесите в 1 столбец, оцените работу ученика и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления отметки.

Критерии оценивания работы	Балл	Комментарий

- На основе работы ученика 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 (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, имеющая первый разряд по спортивной аэробике. 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 учащихся к данному уроку (задание на самостоятельный третий урок физкультуры), повышающее мотивацию к занятиям с использованием ресурсов информационной среды современного общества.

Ответ: _____.