

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 пишите в отдельной клеточке в соответствии с приведенными в бланке образцами.

1. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения

- 1) 16-летнего возраста
- 2) 18-летнего возраста
- 3) 14-летнего возраста
- 4) 12-летнего возраста

Ответ: _____.

2. Памяти какого афинского воина был посвящен марафонский забег на Первых Олимпийских играх современности 1896 г. в Афинах?

- 1) Ламбракису
- 2) Нейрону
- 3) Папандреу
- 4) Фидиппиду

Ответ: _____.

3. Какие нижеперечисленные медикаменты и продукты питания не приводят к положительным результатам допинг-контроля, и их можно употреблять без опасения?

- 1) сиропы от кашля
- 2) анальгетики
- 3) молочные продукты
- 4) средства для стимулирования роста волос
- 5) зерновые продукты

Ответ: _____.

4. К показателям физического развития относятся ...

- 1) взрывная сила
- 2) длина тела
- 3) гибкость
- 4) масса тела
- 5) гликемический индекс

Ответ: _____.

5. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют личности

Ответ: _____.

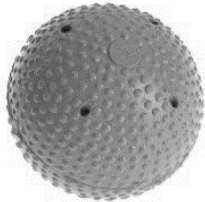
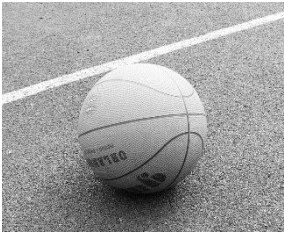

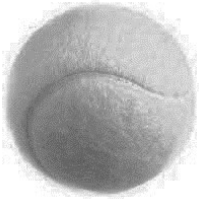
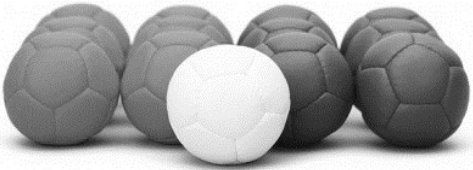
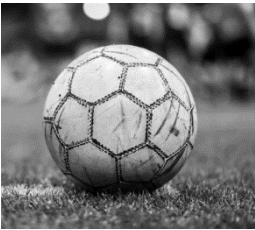
6. Определите три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания.

- 1) развивающие, коррекционные, специфические
- 2) воспитательные, оздоровительные, образовательные
- 3) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические
- 4) развивающие, оздоровительные, гигиенические

Ответ: _____.

7. Выберите мяч для занятий:

- А) футболом
- Б) бочча

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

Верный ответ укажите в таблице.

Ответ:

А	Б

8. В приведенном списке событий, явлений, процессов найдите два, которые необходимо выполнять последовательно для безопасного проведения урока по баскетболу в школе.

Укажите последовательно цифры, которыми они обозначены.

- 1) провести тестирование аэробных способностей учеников
- 2) провести разминку
- 3) изучить историю развития баскетбола в России
- 4) использовать правильную экипировку (обувь, защиту)
- 5) изучить технический регламент проведения соревнований по баскетболу

Ответ: _____.

9. Достижение максимального результата в избранном виде спорта и выполнение спортивных разрядов на официальных соревнованиях, включенных в утвержденный календарный план, является целью ...

Ответ: _____.

10. Прочтите описание.

А. Один из видов АФК, позволяющий удовлетворить потребности личности в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Б. Один из видов АФК, позволяющий удовлетворить потребности личности в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Какому виду адаптивной физической культуры они соответствуют?

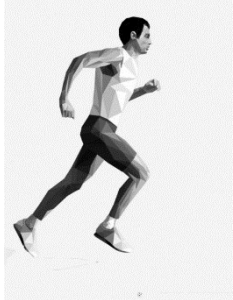
- 1) адаптивное физическое воспитание (образование)
- 2) адаптивный спорт
- 3) адаптивная двигательная рекреация
- 4) адаптивная физическая реабилитация
- 5) креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики
- 6) экстремальные виды двигательной активности

Ответ занесите в таблицу.

Ответ:

А	Б

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

	<p>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 махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2–3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7–8 шагов разбега. Обратить 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»
<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 обучающимся; 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. Обучающийся 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>

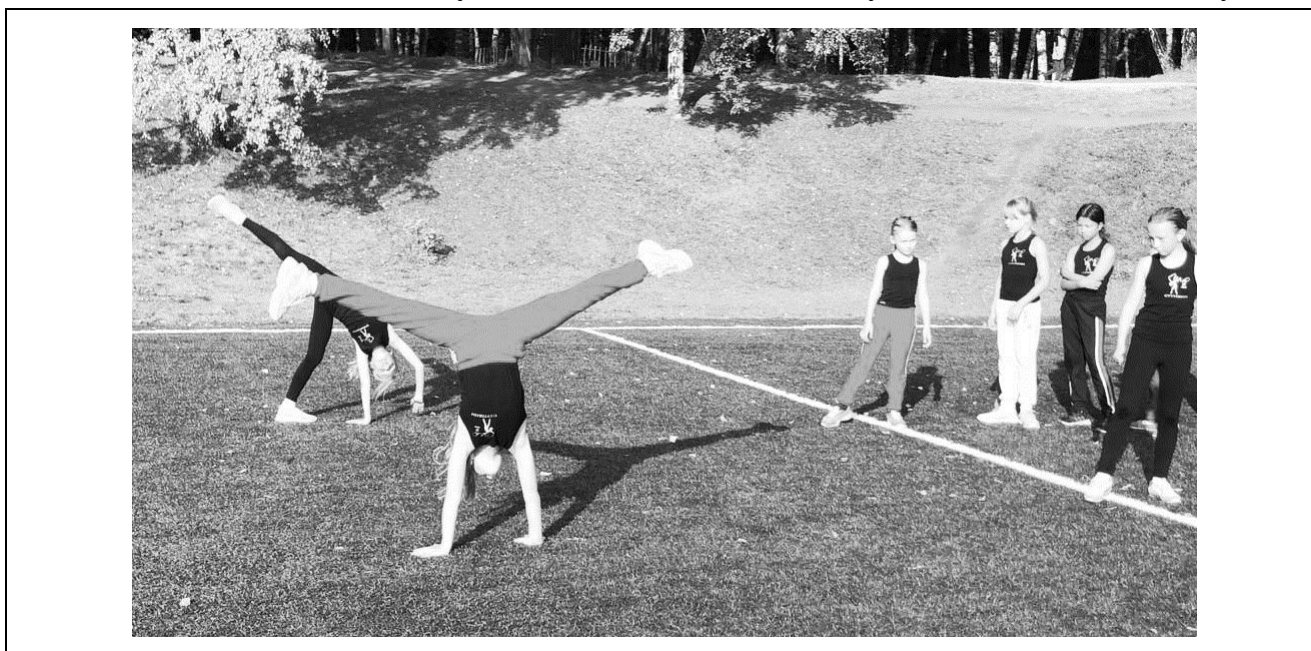
К3: владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Обучающийся: – 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>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

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 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


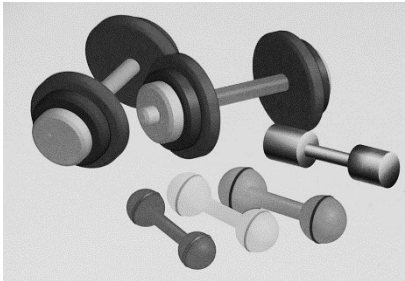




• На основе выполнения задания обучающейся при соблюдении необходимых требований к технике, выявите ее достижения и проблемы в занятиях физической культурой. (Девушка имеет спортивный разряд по виду спорта «Художественная гимнастика».)

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: _____.