

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 каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- 1) в 1894 г. в Париже
- 2) в 1896 г. в Лондоне
- 3) в 1905 г. в Греции
- 4) в 1908 г. в Лондоне

Ответ: _____.

2. В переводе с греческого языка АТЛЕТИКА означает:

- 1) бег
- 2) борьба
- 3) метание
- 4) прыжки

Ответ: _____.

3. Как часто обновляется Запрещенный список веществ ВАДА? Укажите два верных ответа.

- 1) один раз в квартал
- 2) по мере необходимости
- 3) перед всеми Олимпийскими и Паралимпийскими играми
- 4) не реже одного раза в год

Ответ: _____.

4. Основной обмен – минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя зависит ... Укажите два верных ответа.

- 1) от изучаемого по программе вида спорта
- 2) от поверхности, массы и длины тела
- 3) от возраста и пола
- 4) от атмосферного давления
- 5) от метода исследования

Ответ: _____.

5. Комплексное спортивное сооружение, включающее спортивное ядро (футбольное поле, беговые дорожки, места для прыжков и метаний) с трибунами для зрителей, площадки для спортивных игр и другие, в том числе крытые сооружения называется ...

Ответ: _____.

6. Что относится к средствам физического воспитания?

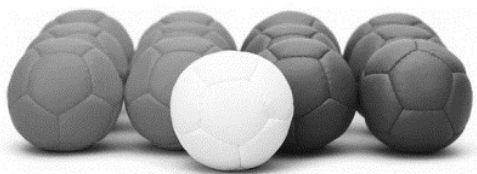


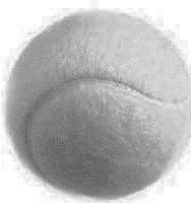

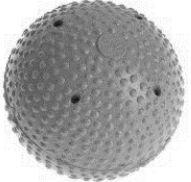
- 1) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка
- 2) соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена
- 3) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы
- 4) солнце, воздух, вода

Ответ: _____.

7. Выберите мяч для занятий:

А) волейболом

Б) хоккеем с мячом

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

Ответ:

А	Б

8. Из приведенного списка выберите название микроциклов – серии занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Запишите последовательно цифры, которыми они обозначены, в порядке возрастания физической нагрузки.

- 1) втягивающие
- 2) ударные
- 3) стандартные
- 4) ординарные
- 5) переменные

Ответ: _____.

9. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата, называется ...

Ответ: _____.

10. Какой компонент (вид) адаптивной физической культуры удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...

А) ... отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Б) ... его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Какому виду адаптивной физической культуры они соответствуют?

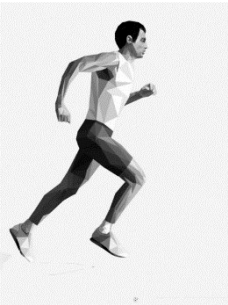
- 1) адаптивное физическое воспитание (образование)
- 2) адаптивный спорт
- 3) адаптивная двигательная рекреация
- 4) адаптивная физическая реабилитация
- 5) креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики
- 6) экстремальные виды двигательной активности

Ответ занесите в таблицу.

Ответ:

А	Б

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

	<p>Обучающийся старших классов на стадионе при сдаче учебного норматива во время урока по физической культуре:</p> <p>ЧСС = 198 уд/мин АД = 180/120</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 60–100 м, тренировка на максимальную силу	Бег 400 м, тренировка на силовую выносливость	Аэробика, бег на длинные дистанции

- 1) 60 м
- 2) 400 м
- 3) 2 км
- 4) 5 км

Ответ: _____.

11.2. Подробно опишите необходимые меры безопасности для проведения урока на открытой спортивной площадке (на стадионе) в следующих условиях: температура воздуха +10°C, скорость ветра 2 м/с, влажность 95 %, пасмурно.

**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**

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) аэробный
- 5) анаэробный (фосфагенный)

Ответ: _____.

12. Ознакомьтесь с конспектом урока физической культуры.

Урок № ...

Тема: Гимнастика

Задачи: строевые упражнения; акробатические упражнения для юношей и девушек; развитие силовых качеств.

I. Подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с мячами.

II. Основная часть: 27 мин.

1. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2–3 шагов разбега, кувырок вперед прыжком через скакалку (высота до 110 сантиметров) с 2–3 шагов разбега, в упор присев.

2. Акробатические упражнения для девушек: равновесие на одной, с шага кувырок вперед, в группировке в упор присев, сед углом упор сзади.

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

3. Развитие силовых качеств – «сгибание, разгибание рук в упоре лежа». Для юношей – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке, в упоре на брусьях; для девушек – руки в упоре на скамейке.

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 с мячами, 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

12.3. В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ...

- 1) металлические части спортивного инвентаря ежедневно протирают влажной ветошью.
- 2) спортивные маты ежедневно протирают мыльно-содовым раствором.
- 3) пол в спортивном зале очищают с помощью моющего пылесоса еженедельно.
- 4) в помещениях общеобразовательных учреждений скорость движения воздуха не более 1 м/сек.

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 10 класса.

10 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 метода _____.

• 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»
<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 одиннадцатилетняя девушка выполняла задание на оценку:



Попытка, зафиксированная на фото, была лучшей – 148 см, остальные 9 попыток были не засчитаны – девочка падала, заступала.

• 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 с учетом показанного результата и выставьте баллы в столбец 2. В столбце 3 поясните основание выставления оценки.

Ответ:

Критерии оценивания работы	Балл	Комментарий

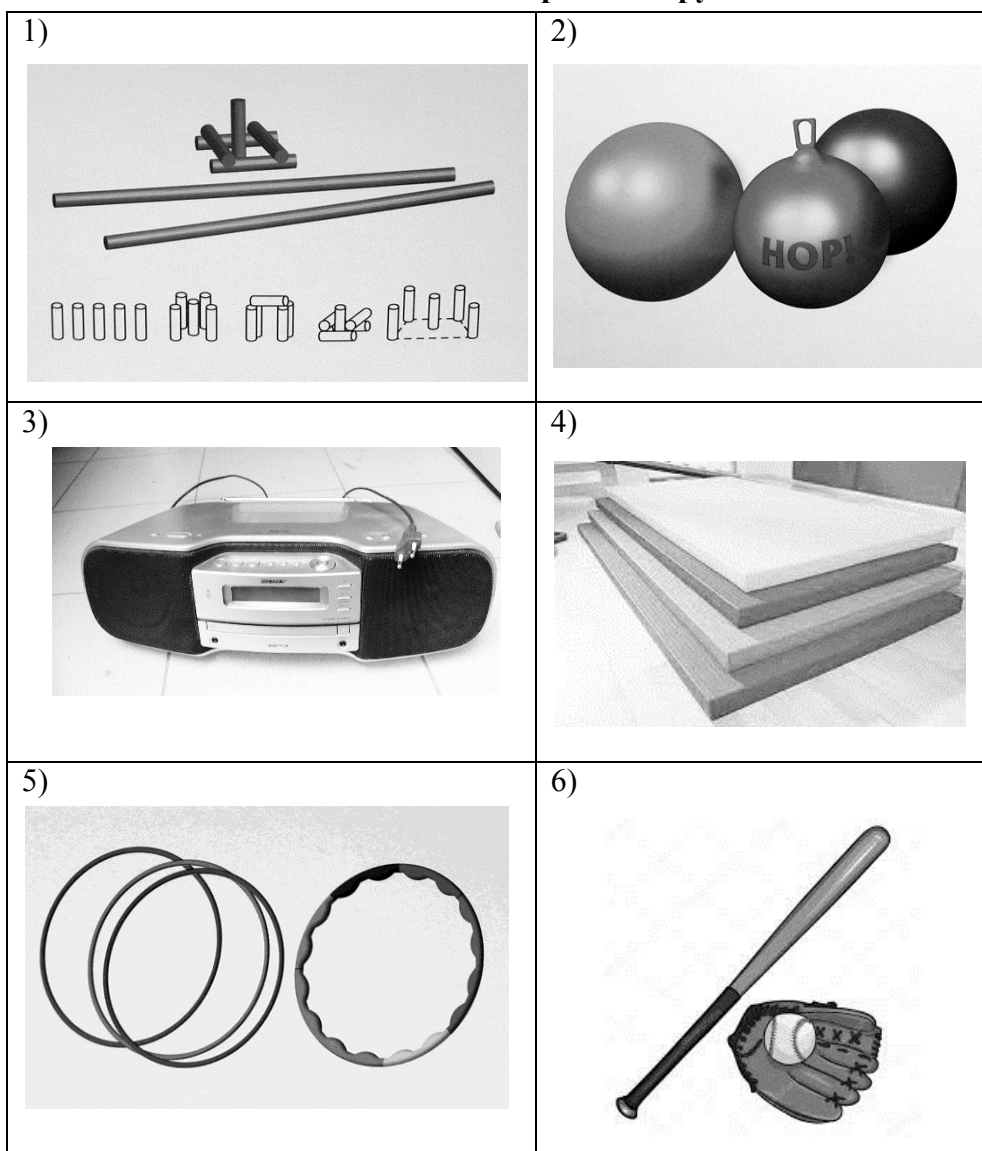
- На основе качества выполнения задания девушкой при соблюдении необходимых требований к технике выявите ее достижения и проблемы в занятиях физической культурой.

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.



- 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.

_____ класс.

Тема: _____.

Задача: _____.

I. Подготовительная часть: _____ мин. _____.

II. Основная часть: _____ мин. _____.

III. Заключительная часть: _____ мин. _____.

- Представьте, что среди обучающихся Вашего класса есть слабослышащий юноша, перенесший в раннем возрасте кохлеарную имплантацию. Что необходимо учесть при планировании данного урока? Кратко опишите вариант организации физкультурной деятельности обучающегося 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: _____.