

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. В каком году состоялись первые Олимпийские игры античности (Древней Греции)?

- 1) в 906 г. до нашей эры
- 2) в 1201 г. нашей эры
- 3) в 776 г. до нашей эры
- 4) в 393 г. нашей эры

Ответ: _____.

2. В каком году и каком городе появилась традиция зажигать Олимпийский огонь?

- 1) 1900 г., Париж
- 2) 1912 г., Стокгольм
- 3) 1928 г., Амстердам
- 4) 1936 г., Берлин

Ответ: _____.

3. Дисквалифицированному за допинг спортсмену ...

Укажите два верных ответа.

- 1) разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации
- 2) не разрешается в течение срока действия дисквалификации принимать участие в организованных тренировочных мероприятиях
- 3) не разрешено принимать участие в соревнованиях любого рода
- 4) разрешено принимать участие в товарищеских матчах
- 5) разрешено принимать участие в любых соревнованиях
- 6) разрешено принимать участие в соревнованиях по другим видам спорта

Ответ: _____.

4. В соответствии с теорией функциональных систем П. К. Анохина к органам исполнительных систем функциональной системы движения относят ...

Укажите два верных ответа.

- 1) кардиореспираторную систему
- 2) пищеварительную систему
- 3) костную систему

- 4) нейроэндокринную систему
- 5) мышечную систему
- 6) выделительную систему

Ответ: _____.

5. Наиболее важные, существенные положения (правила), отражающие основные естественно-научные закономерности воспитания вообще и физического воспитания в частности называются ... физической культуры.

Ответ: _____.


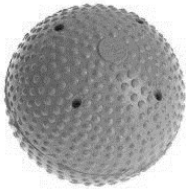

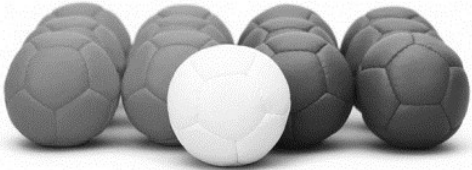
6. По какому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения?

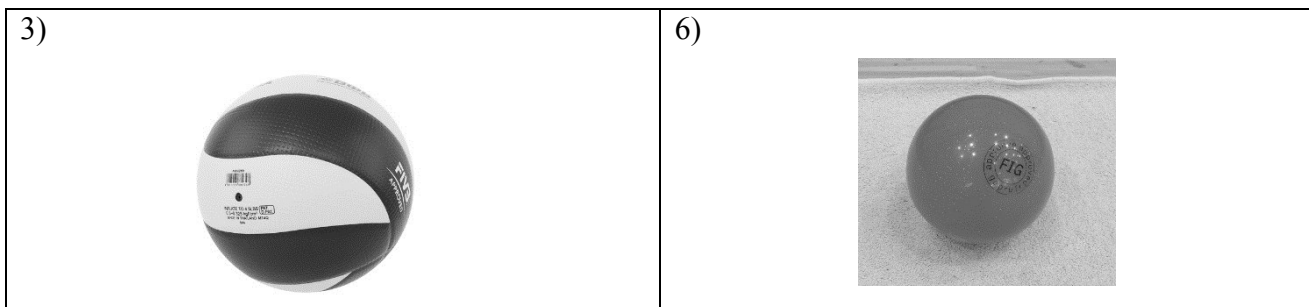
- 1) классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств
- 2) классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации
- 3) классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности
- 4) классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения

Ответ: _____.

7. Выберите мяч для занятий:

- А) волейболом
- Б) хоккеем с мячом

1) 	4) 
2) 	5) 



Укажите верный ответ в таблице.

Ответ:

А	Б

8. При отсутствии физической активности и малоподвижном образе жизни начинаются атрофические процессы в системах органов человека. Укажите, какие две системы органов в первую очередь начинают страдать от атрофии.

- 1) нейроэндокринная
- 2) мышечная
- 3) костная
- 4) сердечно-сосудистая

Ответ: _____.

9. Положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры, называется ...

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?

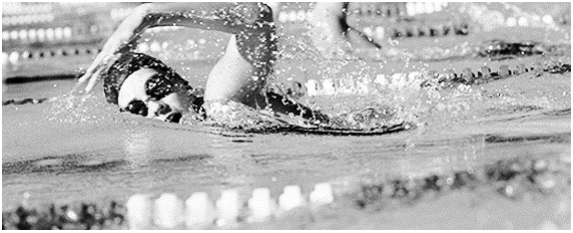
- 1) адаптивное физическое воспитание (образование)
- 2) адаптивный спорт
- 3) адаптивная двигательная рекреация
- 4) адаптивная физическая реабилитация
- 5) креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики
- 6) экстремальные виды двигательной активности

Ответ занесите в таблицу.

Ответ:

А	Б

11. Ознакомьтесь с ситуационной задачей.

	<p>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 плышет 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 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» 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»
<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 тоже 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>

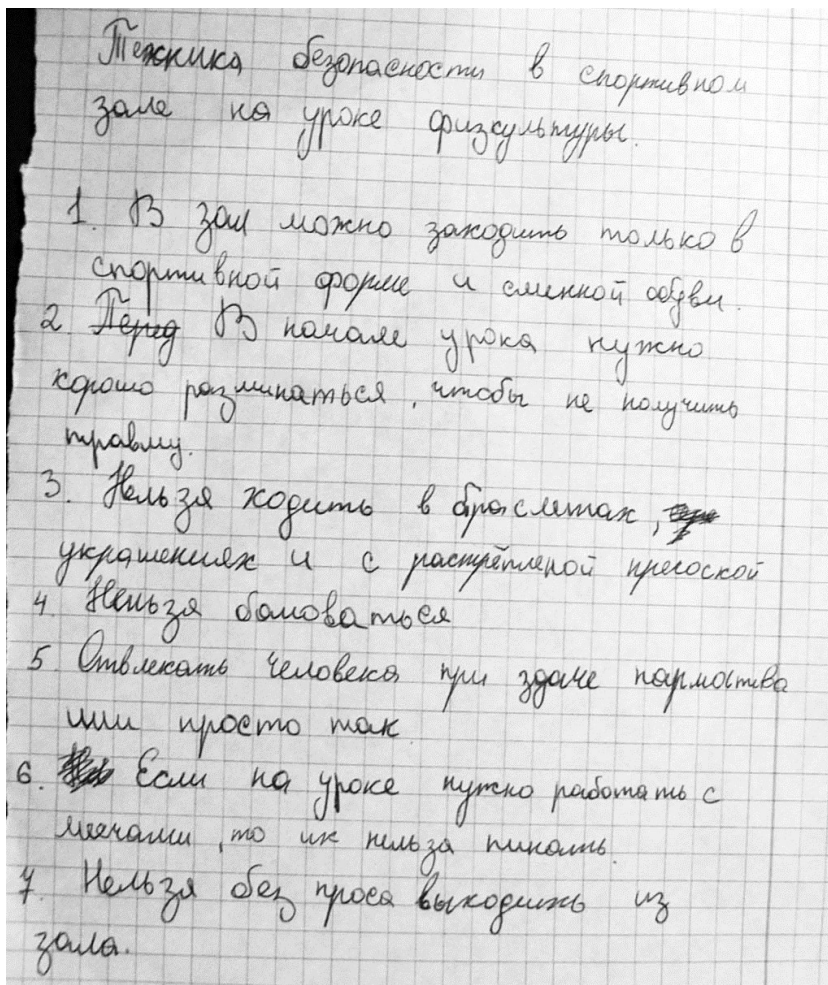
К4: в соответствии с письмом Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету “Физическая культура”» общеобразовательным организациям рекомендовано учитывать результаты по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса ГТО в ходе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

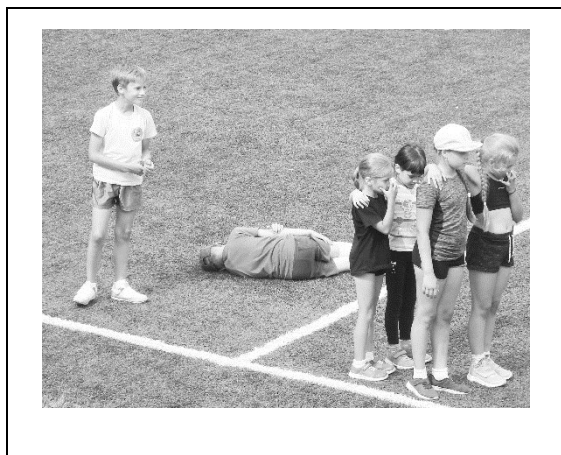
Задача: _____.

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: _____.