

## КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: 11

Форма обучения: очно-заочная

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Ковалева Н.В.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 1) **гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### 2) **патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### 3) **духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### 4) **эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### **III. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных средств**

Контрольно-измерительные материалы (далее - КИМ) по учебной дисциплине общеобразовательного цикла «Физическая культура» разработаны на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования и Рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура».

Цель: контрольно-измерительные материалы предназначены для проведения итоговой промежуточной аттестации учащихся 11 класса и оценки их результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Форма проведения: зачёт (тест)

#### **2. Задания для итоговой аттестации**

##### **Содержание работы**

В тест включены задания по изученным темам основных разделов программы по физической культуре в 11 классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной двигательной деятельности», «Физическое совершенствование». Спортивная и физическая подготовка».

В процентном соотношении оценки (по пятибалльной системе) выставляются в следующих диапазонах:

«2» - менее 50%; «3» - 50-65%; «4» - 65-85%; «5» - 85-100%.

### 1 Вариант

#### **Задание 1**

1. Родина гимнастики...

- а) Индия, Китай;
- б) Греция, Индия;
- в) Корея, Китай;
- г) Индия, Япония.

2. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastire*, *gymnast*, обозначающего...

- а) усиливаю;
- б) обнаженный;
- в) пластичный;
- г) упражняю.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

- а) наскок;
- б) спрыгивание;
- в) соскок;
- г) завершение упражнения.

4. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

- а) упор;
- б) вертикальное усилие;
- в) хват;
- г) вис.

5. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне;
- в) 1920 в Бельгии;
- б) 1912 в Стокгольме;
- г) 1904 в Канаде.

6. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- а) угловой удар;
- б) свободный удар;
- в) штрафной удар;
- г) 11 метровый удар.

7. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери;
- б) Вильям Морган;
- в) Ясутака Мацудайра;
- г) Анатолий Эйнгорн.

8. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин?

- а) 2м 43см;
- б) 2м 45см;
- в) 2м 47см;
- г) 2м 50см.

9. Создателем игры в баскетбол считается...

- а) Х. Нильсон;
- б) Л. Ордин;
- в) Д. Нейсмит;
- г) Ф. Шиллер.

10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек;
- б) 10 человек;
- в) 12 человек;
- г) 24 человека.



## ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

№ задания	Правильные ответы	Количество баллов
1.	А	1
2.	Г	1
3.	В	1
4.	Б	1
5.	В	1
6.	Б	1
7.	Б	1
8.	А	1
9.	В	1
10	Б	1

5- 10-9 баллов

4- 8-7 баллов

3 – 6-5 баллов

2 – менее 5 баллов

1- 0 баллов

### Задание 2.

Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете? Дайте несколько советов, рекомендаций одноклассникам.

Эталоны ответов:

Здоровье — означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни — привычное выполнение человеком определенных правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни включает:

- 1) нравственность;
- 2) регулярные физические упражнения.
- 3) правильное питание.
- 4) соблюдение гигиенических норм.

- 5) регулярный полноценный сон.
- 6) закаливание.
- 7) правильное сочетание труда и отдыха.
- 8) отсутствие вредных привычек.
- 9) проживание в экологически благоприятных условиях.

Свои рекомендации:

## **2 вариант**

### **Задание 1**

1. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;
- б) лично-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

2. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км195 м;
- б) 32 км195 м;
- в) 50 км195 м;
- г) 45 км195 м.

3. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

- 1. *Закрепление.*
- 2. *Ознакомление*
- 3. *Разучивание*
- 4. *Совершенствование.*

а) 1, 2, 3, 4.      б) 2, 3, 1, 4.    в) 3, 2, 4, 1.      г) 4, 3, 2, 1.

4. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а) А.      б) В.      в) С.      г) РР.

5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м;      б) 200м;      в) 500м;      г) 1500м.

6. Способы торможения на лыжах:

- а) коньком;  
б) плугом;  
в) перешагиванием;  
г) все вышеперечисленные варианты.

7. Разновидность стойки лыжника при спуске:

- а) согнув ноги;  
б) низкая;  
в) умеренная;  
г) заниженная.

8. Страна, в которой зародился лыжный спорт:

- а) Норвегия;  
б) Франция;  
в) Италия;  
г) Россия.

9. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:

- а) термокостюм;  
б) шарфик;  
в) головной убор;  
г) перчатки.

10. Разновидность биатлона:

- а) кружение;  
б) спринт;  
в) лыжное двоеборье;  
г) скоростной спуск.

## ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

№ задания	Правильные ответы	Количество баллов
1.	Г	1
2.	А	1
3.	Б	1
4.	В	1
5.	В	1
6.	Б	1
7.	Б	1
8.	А	1
9.	Б	1
10	Б	1

### Задание 2.

Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете? Дайте несколько советов, рекомендаций одноклассникам.

Эталоны ответов:

Здоровье — означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни — привычное выполнение человеком определенных правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни включает:

- 1) нравственность;
- 2) регулярные физические упражнения.
- 3) правильное питание.
- 4) соблюдение гигиенических норм.
- 5) регулярный полноценный сон.
- 6) закаливание.
- 7) правильное сочетание труда и отдыха.
- 8) отсутствие вредных привычек.

9) проживание в экологически благоприятных условиях.

Свои рекомендации:

### **1.Критерии оценивания результатов входного контроля (теста).**

**Эталон ответов:**

1. 16

2. 16

3. 16

4. 16

5. 16

6. 16

7. 16

8. 16

9. 16

10. 16

11. 56 (за полный правильный ответ)

Максимальная сумма за выполнение всей итоговой контрольной работы, которую может получить ученик, составляет 15 баллов.

В процентном соотношении оценки (по пятибалльной системе) выставляются в следующих диапазонах:

«2» - менее 50%; «3» - 50-65%; «4» - 65-85%; «5» - 85-100%.

### **2.Критерии оценивания итогового зачёта (промежуточная аттестация)**

**Эталон ответов:**

1. 16

2. 16

3. 16

4. 16

5. 16

6. 16

7. 16

8. 16

9. 16

10. 16

11. 56 (за полный правильный ответ)

**Максимальная сумма за выполнение всей итоговой контрольной работы, которую может получить ученик, составляет 15 баллов.**

В процентном соотношении оценки (по пятибалльной системе) выставляются в следующих диапазонах:

«1» - 0, «2» - менее 50%; «3» - 50-65%; «4» - 65-85%; «5» - 85-100%.