

## КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА для промежуточной аттестации

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: 12Г

Форма обучения: очно-заочная

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Князева Т.Ю.

### I. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 1.1 Область применения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся 12 класса, осваивающих программу учебного предмета «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме *«зачёта»*.

Контрольно-оценочные средства разработаны в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

#### 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 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 русского 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; убежденность 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**

##### **Базовые логические действия:**

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.

##### **Базовые исследовательские действия:**

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
осуществлять различные виды 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.

#### **Работа с информацией:**

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**

##### **Общение:**

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**

##### **Самоорганизация:**

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;

**Самоконтроль, принятие себя и других:**

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; 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 ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Совместная деятельность:**

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 адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

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

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

**Цель:** контрольно-измерительные материалы предназначены для проведения промежуточной аттестации учащихся 12 класса и оценки их результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

**Форма проведения:** зачёт (итоговая контрольная работа).

### **Итоговая контрольная работа по теме «Физическое совершенствование». 12 класс**

#### **Инструкция по выполнению работы**

На выполнение работы отводится 40 минут.

Отвечая на вопросы с 1-го по 5-й, нужно выбрать один (или несколько) правильных ответов из предложенных вариантов. В 6-ом по 11-ый вопросах вы должны установить соответствие, последовательность между понятиями, заполнить таблицу; в 10-ом по 15-ый вопросам написать одно слово (или несколько слов), определение которых прочитали.

**Задания имеют три уровня сложности: базовый\*, повышенный\*\* и высокий\*\*\*.**

**1. \*Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**

- а) «Нырок»
- б) «Ножницы»
- в) «Перешагивание»
- г) «Фосбери-флоп»

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**2. \*Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**

- а) 1 раз;

- б) 2 раза;
- в) 3 раза;
- г) ни разу.

Ответ: \_\_\_\_\_

**3. \*В бассейнах какой длины проводятся официальные соревнования по плаванию?**

- а) 25 метров;
- б) 100 метров;
- в) 50 метров.

Ответ: \_\_\_\_\_

**4. \*Основными элементами игры в гандбол являются:**

- а) спортивная ходьба;
- б) бег;
- в) прыжки;
- г) метание.

Ответ: \_\_\_\_\_

**5. \*Вращение кулаками. Этот жест судьи в баскетболе означает:**

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.



Ответ: \_\_\_\_\_

**6. \*В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?**

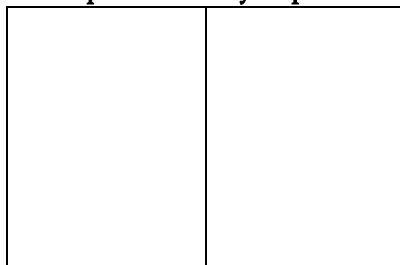
1. Упражнения "на выносливость".
2. Силовые упражнения.
3. Упражнения "на гибкость"

4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения "на координацию "

- а. 1, 2, 3, 4, 5;
- б. 3, 2, 1, 5, 4;
- в. 5, 4, 2, 3, 1;
- г. 2, 3, 1, 4, 5.

Ответ: \_\_\_\_\_

7. \*Нарисовать расстановку игроков в волейболе на площадке:



Ответ (цифры) вставить в таблицу.

8. \*Установите соответствие.

ЗАДАЧА	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1. тренировка сердечной мышцы	А) упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе;
2. приведение в норму кровяного давления	Б) упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности;
3. расширение кровеносных сосудов	В) увеличение объема и интенсивности физических упражнений
	Г) прием витаминов и пищевых добавок
	Д) отказ от вредных привычек

Ответ: \_\_\_\_\_

9. \*Установите соответствие.

Вид спорт	Продолжительность игры
-----------	------------------------



1) баскетбол	А) 3 х 20 мин
2) хоккей с шайбой	Б) 2 х 45 мин
3) гандбол	В) 4 х 10 мин
	Г) 2 х 30 мин

Ответ: \_\_\_\_\_

**10. \* Сопоставьте гимнастические термины с их определениями.**

Гимнастические термины	Определения
1. Группировка	а. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как
2. Вис	б. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется
3. Хват	в. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

Ответ: \_\_\_\_\_

**11. \*\*Установите соответствие.**

1) Размеры волейбольной площадки	а) 120*90
2) Размеры гандбольной площадки	б) 40*20
3) Размеры футбольной площадки	в) 9*18

Ответ: \_\_\_\_\_

**12. \*\*Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова.**

Россия – священная наша \_\_\_\_\_,

Россия – любимая наша \_\_\_\_\_.

Могучая \_\_\_\_\_, великая \_\_\_\_\_

Твое \_\_\_\_\_ на все времена!

Славься, \_\_\_\_\_ наше свободное,

Братских народов \_\_\_\_\_ вековой,

Предками данная \_\_\_\_\_ народная!

Славься, \_\_\_\_\_! Мы гордимся тобой!

Ответ: \_\_\_\_\_

13. \*\*\*Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.

Ответ: \_\_\_\_\_

14. \*\*\*Назовите виды туризма по способу передвижения.

Ответ: \_\_\_\_\_

15. \*\*\*Какие приёмы запрещены во всех видах борьбы?

Ответ: \_\_\_\_\_

#### Эталоны ответов:

1.	г
2.	б
3.	а, в
4.	б, в, г
5.	а
6.	в
7.	2            1 3            6 4            5
8.	1 – а; 2 – б, д; 3 – в
9.	1 – в, 2 – а, 3 – г
10.	1 – в, 2 – а, 3 – б
11.	1 – в, 2 – б, 3 – а
12.	Держава, страна, воля, слава, достоянье, Отечество, союз, мудрость, страна
13.	физические упражнения, силы природы, гигиенические факторы
14.	пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автотормозный, конный
15.	бросать соперника на голову; падать всем телом, нанося удары; скручивать шею; касаться лица; надавливать на любую часть тела локтем или коленом; делать захваты за кисти рук, пальцы на руках и ногах
	Максимальное количество баллов – 23 (за задание 1-10 – 1 балл, 11,12 – 2 балла, 13-15 – 3 балла)

### III. ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ (КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ)

№	Формы и методы	Критерии оценивания	Критерии оценки
---	----------------	---------------------	-----------------

	контроля		
1	Промежуточная аттестация (итоговая контрольная работа-зачёт).	Не приступал к выполнению заданий Низкий уровень: менее 7 баллов Базовый уровень: 7-8 баллов Повышенный уровень: 9-14 баллов Высокий уровень: 15- и выше	«1» «2» «3» «4» «5»