

## **КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА для промежуточной аттестации**

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: 11 Г

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 11 класса, осваивающих программу учебного предмета *«Физическая культура»*.

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

Контрольно-оценочные средства разработаны в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре.

#### **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 убеждённость, 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**

#### **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**

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

Форма проведения: зачёт (контрольная работа)

**2.Содержание работы.**

В работу включены задания по изученным темам основных разделов программы по физической культуре в 11 классе: «Знания о физической культуре», «Организация самостоятельных занятий», «Физическое совершенствование», «Спортивная и физическая подготовка».

**Выполните задания на бланках контрольной работы**

**1 Вариант**

*Базовый уровень*

**Задание 1**

1.Родина гимнастики...

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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

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

Ответ: \_\_\_\_\_

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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.

Ответ: \_\_\_\_\_

*Повышенный уровень*

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.

Ответ: \_\_\_\_\_

7. Автором создания игры в волейбол считается...

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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

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

Ответ: \_\_\_\_\_

9. Создателем игры в баскетбол считается...

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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.

Ответ: \_\_\_\_\_

#### ОТВЕТЫ

№ 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

*Высокий уровень*

#### Задание 2.

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

Ответ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ответ к 11:

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:...

5- 10-9 баллов

4- 8-7 баллов

3 – 6-5 баллов

2 – менее 5 баллов

## 2 вариант

### *Базовый уровень*

#### **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.

Ответ: \_\_\_\_\_

2. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км195 м;

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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.

Ответ: \_\_\_\_\_

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.

Ответ: \_\_\_\_\_

5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

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

Ответ: \_\_\_\_\_

*Повышенный уровень*

6. Способы торможения на лыжах:

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

Ответ: \_\_\_\_\_

7. Разновидность стойки лыжника при спуске:

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

Ответ: \_\_\_\_\_

8. Страна, в которой зародился лыжный спорт:

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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

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

Ответ: \_\_\_\_\_

10. Разновидность биатлона:

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

Ответ: \_\_\_\_\_

*Высокий уровень*

## Задание 2.

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

Ответ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

### III. ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ (КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ)

#### ОТВЕТЫ

№ 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

#### Ответ к 11:

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:...

5- 10 - 9 баллов

4- 8 - 7 баллов

3 - 6-5 баллов

2 - менее 5 баллов

#### Критерии оценивания итогового зачёта (промежуточная аттестация)

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» - не приступал к выполнению заданий, «2» - менее 50% (низкий уровень); «3» - 50-65% (базовый уровень знаний); «4» - 65-85% (повышенный уровень знаний); «5» - 85-100% (высокий уровень знаний).

.