

## КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс (ы): 12 Б

Форма обучения: очно-заочная

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Кирсанова Е.И.

### 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 текущего контроля и итоговой аттестации в форме *«зачета»*.

Контрольно-оценочные средства разработаны в соответствии с примерной и рабочей программами учебного предмета «Физическая культура».

#### 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке: ЛИЧНОСТНЫЕ:

##### 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;

убеждённости 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.

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### 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;

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.

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;

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.

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:

### ***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 ИТОГОВОЙ 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 промежуточной аттестации учащихся 12 класса и оценки их результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Форма проведения: зачёт (контрольная работа)

### **Итоговый контроль 12 класс**

#### **Инструкция по заполнению тестовых заданий**

Работа состоит из 12 заданий. Отвечая на вопросы с 1-го по 3-ий, в 5-ом, 6-ом и 7-ом выберите один (или несколько) правильных ответов из предложенных вариантов. В 4-ом и 8-ом вопросах установите соответствие между понятиями, определения которых прочитали, в 9-11-ом вопросах напишите слово или сочетание слов; в 12-ом дайте развёрнутый ответ.

На выполнение работы отводится **40 минут**.

#### **1. К антропометрическим показателям относятся?**

а) рост;

б) вес;

- в) ЧСС;
- г) объем грудной клетки;
- д) артериальное давление.

Ответ: \_\_\_\_\_

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

- а) 1 раз;
- б) 2 раза;
- в) 3 раза;
- г) ни разу.

Ответ: \_\_\_\_\_

**3. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями;
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
3. упражнения «на выносливость»;
4. упражнения «на быстроту и гибкость»;
5. упражнения «на силу»;
6. дыхательные упражнения.

- а) 1, 2, 5, 4, 3, 6;      б) 6, 2, 3, 1, 4, 5;      в) 2, 6, 4, 5, 3, 1;      г) 2, 1, 3, 4, 5, 6.

Ответ: \_\_\_\_\_

**4. 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: \_\_\_\_\_

**5. Вращение кулаками. Этот жест судьи в футболе означает:**

- а) свободный удар;
- б) штрафной удар;
- в) угловой удар.



Ответ: \_\_\_\_\_

**6. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

Ответ: \_\_\_\_\_

**7. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?**

- а) Свекла
- б) Бананы
- в) Греча
- г) Макароны

Ответ: \_\_\_\_\_

**8. Установите соответствие.**

1) Размеры волейбольной площадки	а) 120*90
2) Размеры баскетбольной площадки	б) 28*15
3) Размеры футбольной площадки	в) 9*18

Ответ: \_\_\_\_\_

**9. 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: \_\_\_\_\_

10. Назовите виды туризма по способу передвижения.

Ответ: \_\_\_\_\_

11. Какие приёмы запрещены во всех видах борьбы?

Ответ: \_\_\_\_\_

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

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

### Эталоны ответов

1.	а, б, г
2.	б
3.	в
4.	1 – а; 2 – б, д; 3 – в
5.	а
6.	в
7	в, г
8.	1 – в, 2 – б, 3 – а
9.	Держава, страна, воля, слава, достоянье, Отечество, союз, мудрость, страна
10.	пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автототорный, конный
11.	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
12	<p>12. 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-трудоной деятельности.</p> <p>Здоровый образ жизни включает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) нравственность;</li> <li>2) регулярные физические упражнения;</li> <li>3) правильное питание;</li> <li>4) соблюдение гигиенических норм;</li> <li>5) регулярный полноценный сон;</li> <li>6) закаливание;</li> <li>7) правильное сочетание труда и отдыха;</li> <li>8) отсутствие вредных привычек;</li> <li>9) проживание в экологически благоприятных условиях.</li> </ol> <p>Свои рекомендации:...</p>

Максимальное количество за выполнение работы – 16 баллов (по 2 балла за задание 9-12)

Критерии оценивания

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
14 - 16 б.	11 - 13 б.	9 - 12 б.	0 - 8 б.	0 б. – не приступал к выполнению задания