

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины	Способ оценивания	Оценочное средство
<p>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>4.эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p>	<p>Зачет с оценкой</p>	<p>Комплект контролирующих материалов для зачета с оценкой</p>

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 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

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

<p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план 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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>		
---	--	--

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 вклад в развитие общества;
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

<p>индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</p> <p>К концу обучения <i>в 10 классе</i> обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре»:</p> <p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>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.</p> <p>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</p> <p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>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».</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»:</p> <p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и</p>		
--	--	--

<p>соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>К концу обучения <i>в 11 классе</i> обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре»:</p> <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</p> <p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>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.</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»:</p> <p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>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;</p> <p>демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		
--	--	--

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций представлены в разделе «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент твёрдо знает программный материал, системно и грамотно излагает его, демонстрирует необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеет понятийным аппаратом.	75-100	<i>Отлично</i>
Студент проявил полное знание программного материала, демонстрирует сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускает непринципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.	50-74	<i>Хорошо</i>
Студент обнаруживает знания только основного материала, но не усвоил детали, допускает ошибки, демонстрирует не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.	25-49	<i>Удовлетворительно</i>
Студент не усвоил основное содержание материала, не умеет систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирует низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.	<25	<i>Неудовлетворительно</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и опыта практической деятельности.

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
1	Выполнить: - штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10); - комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). Используя полученные	

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
	<p>результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</p>	
2	<p>Выполнить: - ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5); - комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</p>	
3	<p>Выполнить: - штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10); - ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</p>	
4	<p>Выполнить: - штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10); - комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с</p>	

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
	<p>преподавателем: 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</p>	
5	<p>Выполнить: - ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5); - комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</p>	
6	<p>Выполнить: - ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5); - штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования.</p>	
7	<p>Выполнить: - штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10); - комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1)</p>	

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
	оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования.	
8	Выполнить: - ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5); - комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем: 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования.	

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов хранится на кафедре, реализующей дисциплину.