**Индивидуальный проект по теме «Физическая культура в цифрах»**

Автор: Литвинова Елизавета Ивановна, ученица 11 Б класса

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы «Школа № 1526 на Покровской»

2023-2024 учебный год

**Введение**

**Актуальность работы.** Система тестирования уже стала неотъемлемой частью учебного процесса во многих школах и университетах по многим предметам. На данный момент тестирование в области физической подготовки является наиболее популярным. Известно, что прежде, чем приступить к использованию различных элементов (особенно это касается силовых упражнений), необходимо изучить базовый теоретический материал и научиться в нем ориентироваться. При проверке теоретических знаний в области профессиональной физической подготовки, наиболее эффективным способом является вариативное тестирование.

Актуальность работы также обосновывается выполнением положений из «Требований к построению системы государственных образовательных стандартов и тестирования», разработанных Национальным Фондом подготовки кадров и утвержденных Министерством образования Российской Федерации, в котором тестирование является одним из основных методов для оценки качества программ обучения. Тест должен быть ориентирован на решение двух групп задач:

• оценка достижений учащихся, основанная на измерении их уровня образования и навыков;

• измерение уровня интеллектуального и личностного развития.

**Обоснование выбора темы.** Данная тема была выбрана, так как разработка материалов по оценке контроля знаний учащихся представляет для меня большой интерес. В данном аспекте физическая культура рассматривается с непривычной в обычном понимании стороны, позволяя тем самым не только оценить и закрепить знания, необходимые для выполнения определенных упражнений, но и акцентировать внимание учащихся на интересных фактах.

**Цель работы** – возможность оценки знаний по физической культуре при помощи разработанных тестов и проверка соответствия уровня знаний школьников образовательной программе и подготовка к промежуточной аттестации.

Реализация поставленной цели обусловила постановку и решение ряда следующих **задач:**

- провести сравнительный анализ существующих методов оценки знаний;

- выявить положительные и отрицательные характеристики тестирования;

- выявить психологические аспекты тестирования;

- провести мониторинговые исследования по предмету;

- проанализировать результаты выполнения заданий;

- обосновать рекомендации по повышению эффективности использования тестирования.

**Практическая** **значимость** работы заключается в том, что разработанные тесты смогут применяться для контроля уровня знаний учащихся.

**Существующие методы оценки знаний учащихся.**

Основные принципы обучения: систематичность, последовательность и прочность. Именно поэтому проверка и оценка знаний, умений и навыков – важный структурный компонент процесса обучения, который должен осуществляться в течение всего учебного года.

Проверка и оценка качества знаний необходима, чтобы выявить, как учащиеся овладевают знаниями, умениями и навыками. Также возможно оценить, работает ли ученик постоянно или урывками. Именно это и обуславливает применение различных методик проверки и оценки знаний.

На протяжении длительного времени оценка эффективности программ и процесса обучения проводилась в основном двумя способами: устный опрос и выполнение письменных заданий (написание контрольных работ, выполнение домашних заданий, программированный контроль).

На мой взгляд, устные ответы часто оцениваются субъективно. Преподаватель обычно задает «подсказанные» вопросы, но оценка ответов на них основана на их собственном понимании учебного материала. Часто такая форма проверки знаний стимулирует механическое запоминание текстов.

Выполнение письменных заданий требует значительных временных затрат как на их написание, так и на последующую проверку. Кроме того, успешное выполнение таких заданий, которые не связаны с конкретными задачами, во многом зависит от литературных навыков, умения писать и излагать мысли, которые не всегда можно измерить знаниями.

Для проверки знаний, как устных, так и письменных, характерна локальность. Она означает, что проверяются только определенные разделы учебного предмета, которые связаны с заданием. Устный способ проверки позволяет компенсировать этот недостаток путем задания дополнительных вопросов преподавателем. Однако письменный способ исключает такую возможность.

Отдельно можно выделить тестирование или программированный контроль.

Сама по себе оценка знаний преследует две главных цели:

* поддержка и улучшение обучения;
* форма подотчетности для заинтересованных сторон.

**Тестирование учащихся.**

Развитие знаний возможно только при наличии способов определения их количественных и качественных характеристик. Именно с помощью соответствующих измерительных процедур можно обнаружить изменения в характеристиках знаний и, основываясь на этом, оценить целесообразность и эффективность используемых средств и методов воздействия на эти характеристики.

Проблема разработки измерительных процедур в области образования, оценки количественных и качественных характеристик полученных знаний, навыков и личностных свойств, остается одной из самых актуальных.

Тестирование — это разновидность процедур для измерения свойств объекта. В самом широком понимании тестирование может быть любой процедурой испытания или выполнения некоторого "проверочного задания" субъектом, включая как устные, так и письменные формы. Однако в более узком смысле тестирование означает использование специально разработанных стандартизированных заданий для оценки знаний и способностей учащихся.

Таким образом, профессионально разработанные тесты, в отличие от простого набора контрольных заданий, позволяют объективизировать педагогические измерения и решить проблему оценки знаний.

В настоящее время возникает все большая необходимость оценить знания учащихся, которые были свободны от занятий физической культурой, имеют некоторые ограничения со стороны здоровья на выполнение определенных упражнений, а также при недостаточном посещении занятий. Поэтому использование тестовых технологий является наиболее разумным и эффективным решением.

Ученикам дается задание от учителя на определенное время, они выполняют тесты и предоставляют свои результаты. Оценка строится на основе сложности этих тестов.

Для выполнения тестов ученики могут использовать научно-популярную литературу, интернет, ученики или получить помощь от родителей и одноклассников.

Кроме того, тестирование учащихся может быть организовано на уроках физической культуры, предварительно подготовив ответные бланки. Эта форма проведения урока особенно актуальна при подготовке учащихся к промежуточной аттестации.

Изучив программный материал по физической культуре, мной было разработано 6 тестов из 10 вопросов для учеников 10-11 классов по разделам программы «Легкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Были представлены задания с выбором одного правильного ответа. Задание считается выполненным, если ученик отметил номер правильного ответа. Задание признается невыполненным, если ученик отметил номер неправильного ответа или вообще не дал ответа.

**Результаты проведенного тестирования.**

В мониторинговом исследовании приняло участие 33 учащихся 11 классов ГБОУ Школы №1526 на Покровской. Общее количество обучаемых в 11 классах в ГБОУ Школе № 1526 на Покровской–55 человек. Процент участия в данном мониторинговом исследовании составил 60%, что позволяет говорить об объективных результатах мониторинга, дает возможность сделать необходимые выводы о подготовке учащихся. Процент выполнения заданий составил – 58,41%, средний балл – 15,19 из 26.

**Тест 1. Лёгкая атлетика. Бег**

1. Какие виды бега в лёгкой атлетике можно отнести к нестандартным дистанциям?

* ***бег 30 метров, 60 метров и 300 метров***
* бег 100 метров, 200 метров и 400 метров
* бег 800 метров, 1500 метров и 3000 метров
* бег 5000 метров и 10000 метров

1. Какие виды бега в лёгкой атлетике можно отнести к стандартным дистанциям?

* ***бег 100 метров***
* бег 60 метров
* бег 300 метров
* бег 500 метров

1. Какие виды эстафетного бега лёгкой атлетики входят в программу олимпийских

игр?

* ***эстафетный бег 4 по 100 метров и 4 по 400 метров***
* эстафетный бег 2 по 100 метров и 2 по 400 метров
* эстафетный бег 4 по 200 метров и 4 по 500 метров
* эстафетный бег 3 по 100 метров и 3 по 400 метров

1. Сколько человек принимает участие в финале спринтерского бега?

* ***8 человек***
* 6 человек
* 7 человек
* 10 человек

1. Сколько метров составляет длина беговой дорожки открытого стадиона?

* ***400 метров***
* 300 метров
* 500 метров
* 600 метров

1. Какова ширина беговой дорожки?

* ***125 см***
* 150 см
* 200 см
* 250 см

1. Какая дистанция в лёгкой атлетике является стайерской?

* ***3000 метров***
* 800 метров
* 1000 метров
* 1500 метров

1. Какова длина марафонского бега?

* ***42 км 195 м***
* 42 км 350 м
* 43 км 200 м
* 45 км 300 м

1. Какие виды барьерного бега лёгкой атлетики входят в программу олимпийских игр?

* ***бег с барьерами на 100 м у женщин, 110 м у мужчин и 400 м***
* бег с барьерами на 60 м у женщин, 100 м у мужчин и 400 м
* бег с барьерами на 80 м у женщин, 120 м у мужчин и 400 м
* бег с барьерами на 200 м у женщин, 210 м у мужчин и 400 м

1. В каком году, согласно истории лёгкой атлетики, начались соревнования в беге на Олимпийских играх Древней Греции?

* ***в 776 году до нашей эры***
* в 767 году до нашей эры
* в 976 году до нашей эры
* в 787 году до нашей эры

**Тест 2. Лёгкая атлетика. Метание**

1. Какова длина разбега при метании гранаты?

* ***25–30 метров***
* 5–10 метров
* 40–50 метров
* 100–150 метров

1. Какова длина спортивной гранаты?

* ***23,6 см***
* 24 см
* 24,6 см
* 25 см

1. Какова ширина коридора в метании гранаты?

* ***10 метров***
* 20 метров
* 30 метров
* 40 метров

1. Под каким углом выпускается граната?

* ***под углом 40–42°***
* под углом 10–12°
* под углом 20–22°
* под углом 30–32°

1. Сколько весит граната у девушек?

* ***500 грамм***
* 400 грамм
* 600 грамм
* 700 грамм

1. Сколько весит граната у юношей?

* ***700 грамм***
* 500 грамм
* 600 грамм
* 800 грамм

1. Каков норматив для получения золотого знака отличия VI ступени ГТО у юношей в метании гранаты?

* ***36 метров***
* 30 метров
* 48 метров
* 56 метров

1. Каков норматив для получения золотого знака отличия VI ступени ГТО у девушек в метании гранаты?

* ***22 метра***
* 33 метра
* 44 метра
* 52 метра

1. Сколько попыток даётся при метании гранаты?

* ***3 попытки***
* 4 попытки
* 5 попыток
* 6 попыток

1. Какова ширина дорожки в метании гранаты?

* ***4 метра***
* 8 метров
* 10 метров
* 12 метров

**Тест 3. Лёгкая атлетика. Прыжки**

1. Сколько попыток даётся для выполнения прыжка в длину с места?

* ***3 попытки***
* 2 попытки
* 4 попытки
* 6 попыток

1. Каков рекорд мира Хавьера Сотомайора в прыжках в высоту?

* ***2 м 45 см***
* 2 м 43 см
* 2 м 42 см
* 2 м 41 см

1. Сколько финальных попыток даётся каждому участнику соревнований в тройном прыжке?

* ***3 попытки***
* 2 попытки
* 4 попытки
* 6 попыток

1. Каков рекорд мира Елены Исинбаевой в прыжках с шестом?

* ***5 м 06 см***
* 4 м 50 см
* 5 м 10 см
* 5 м 15 см

1. Каков норматив для получения золотого знака отличия VI ступени ГТО у юношей в прыжках в длину с места?

* ***235 см***
* 230 см
* 213 см
* 192 см

1. Каков норматив для получения золотого знака отличия VI ступени ГТО у девушек в прыжках в длину с места?

* ***188 см***
* 175 см
* 173 см
* 157 см

1. Какова ширина бруска для отталкивания в прыжках в длину?

* ***20 см***
* 25 см
* 30 см
* 35 см

1. Какова ширина ямы для прыжков в длину?

* ***3 метра***
* 4 метра
* 5 метров
* 6 метров

1. Какова длина дорожки для прыжков в длину?

* ***не менее 40 метров***
* не менее 30 метров
* не менее 20 метров
* не менее 10 метров

1. Сколько даётся времени на выполнение попытки в прыжках в длину?

* ***1 минута***
* 2 минуты
* 3 минуты
* 4 минуты

**Тест 4. Спортивные игры. Волейбол**

1. Каков размер волейбольной площадки?

* ***18 метров в длину и 9 метров в ширину***
* 16 метров в длину и 8 метров в ширину
* 20 метров в длину и 10 метров в ширину
* 28 метров в длину и 15 метров в ширину

1. Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке одновременно?

* ***6 игроков***
* 5 игроков
* 7 игроков
* 8 игроков

1. Сколько секунд после свистка даётся игроку для выполнения подачи?

* ***8 секунд***
* 5 секунд
* 6 секунд
* 10 секунд

1. Игрок какой зоны имеет право выполнять подачу?

* ***игрок зоны 1***
* игрок зоны 2
* игрок зоны 3
* игрок зоны 4

1. Из скольких партий состоит волейбольный матч?

* ***из 5 партий***
* из 2 партий
* из 4 партий
* из 6 партий

1. Сколько очков должна набрать команда для победы в партии?

* ***25 очков***
* 20 очков
* 23 очка
* 27 очков

1. Сколько партий нужно выиграть для победы в матче?

* ***3 партии***
* 2 партии
* 4 партии
* 5 партий

1. Сколько очков должна набрать команда для победы в пятой партии?

* ***15 очков***
* 10 очков
* 20 очков
* 25 очков

1. Какова высота сетки на мужских соревнованиях?

* ***2 м 43 см***
* 2 м 35 см
* 2 м 40 см
* 2 м 45 см

1. Какова высота сетки на женских соревнованиях?

* ***2 м 24 см***
* 2 м 14 см
* 2 м 20 см
* 2 м 22 см

**Тест 5. Спортивные игры. Баскетбол**

1. Каков размер баскетбольной площадки?

* ***28 метров в длину и 15 метров в ширину***
* 18 метров в длину и 9 метров в ширину
* 20 метров в длину и 10 метров в ширину
* 25 метров в длину и 15 метров в ширину

1. Какова высота баскетбольного кольца?

* ***3,05 м***
* 3,07 м
* 3,08 м
* 3,10 м

1. Каково время игры матча NBA?

* ***4 тайма по 12 минут***
* 4 тайма по 8 минут
* 4 тайма по 10 минут
* 4 тайма по 15 минут

1. Каково время игры матча FIBA?

* ***4 тайма по 10 минут***
* 4 тайма по 8 минут
* 4 тайма по 10 минут
* 4 тайма по 15 минут

1. Сколько секунд разрешено находиться в зоне штрафного броска игроку атакующей команды без мяча?

* ***не более 3 секунд***
* не более 2 секунд
* не более 5 секунд
* не более 7 секунд

1. Сколько очков набирает команда за одно попадание штрафного броска?

* ***1 очко***
* 2 очка
* 3 очка
* 4 очка

1. Сколько шагов допускается сделать игроку с мячом в руках перед передачей или броском в кольцо?

* ***2 шага***
* 3 шага
* 1 шаг
* 4 шага

1. В каком году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр?

* ***в 1936 году***
* в 1904 году
* в 1932 году
* в 1940 году

1. Сколько фолов набирает игрок, после чего его дисквалифицируют?

* ***5 фолов***
* 2 фола
* 3 фола
* 4 фола

1. Сколько очков набирает команда за одно попадание мячом с близкой дистанции?

* ***2 очка***
* 1 очко
* 3 очка
* 4 очка

**Тест 6. Гимнастика**

1. В каком году гимнастику официально признали видом спорта после того, как включили её в программу первых современных Олимпийских игр?

* ***в 1896 году***
* в 1900 году
* в 1904 году
* в 1908 году

1. Как подсчитывается средний балл в опорном прыжке в спортивной гимнастике?

* ***после выполнения 2 попыток***
* после выполнения 3 попыток
* после выполнения 4 попыток
* после выполнения 6 попыток

1. Сколько видов упражнений входит в программу женского многоборья спортивной гимнастики?

* ***4 вида упражнений***
* 5 видов упражнений
* 6 видов упражнений
* 7 видов упражнений

1. Сколько видов упражнений входит в программу мужского многоборья спортивной гимнастики?

* ***6 видов упражнений***
* 5 видов упражнений
* 7 видов упражнений
* 8 видов упражнений

1. В каком году на Олимпийских играх, художественная гимнастика дебютировала впервые?

* ***в 1984 году***
* в 1988 году
* в 1992 году
* в 1996 году

1. Сколько видов упражнений включает классическое многоборье художественной гимнастики?

* ***4 вида упражнений***
* 2 вида упражнений
* 6 видов упражнений
* 8 видов упражнений

1. Каков размер гимнастического ковра по регламенту в художественной гимнастике?

* ***14 на 14 метров***
* 16 на 16 метров
* 18 на 18 метров
* 20 на 20 метров

1. Какова максимальная оценка за упражнение в художественной гимнастике?

* ***20 баллов***
* 10 баллов
* 15 баллов
* 25 баллов

1. Какова длина ленты в художественной гимнастике?

* ***6 метров***
* 5 метров
* 7 метров
* 8 метров

1. Какова максимальная оценка за выполнение акробатического упражнения на Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре?

* ***10 баллов***
* 20 баллов
* 30 баллов
* 40 баллов

**Заключение**

Результаты мониторинга учащихся 11 классов позволили получить объективную оценку состояния общеобразовательной подготовки обучающихся, что является особенно важным для выпускников образовательных учреждений, так как позволяет выявить пробелы в знаниях учеников с целью их устранения и качественной подготовке к сдаче государственной итоговой аттестации учащихся 11 классов. Статистические данные показали, что более 50% тестируемых справились с поставленной задачей и, соответственно, усвоили основную часть школьной программы. Результаты можно признать удовлетворительными. Тестируемые показали хорошие знания в рамках базового и повышенного уровня.

**Список литературы**

1. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 85 с. (Физическая культура и спорт в школе).

2. Физическая культура: Учебное пособие для поступающих в высшее физкультурное учебное заведение / Под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. - М.: РГАФК, Факультет довузовской подготовки, 2001-131 с.

3. Козицын А. Л. Применение тестирования в практике физической подготовки // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 22. – С. 39–43. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56371.htm.

4. Кузнецов С.В., Волков А.Н. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников ОВД РФ. Электронный учебник. - Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2015. - 350 с.

5. Груздева М, Л., Кошелев И.А. Педагогическое оценивание результатов образовательного процесса в вузе/Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12-1. С. 70-72.