

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций учащихся спортивных лицеев
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»
в рамках тестирования, проводимого 03 апреля 2023 г.

№ во-проса	Всего баллов	Правильные ответы	Структурный анализ		
			Код во-проса	Баллы	Спецификация баллов
1.	12	Ученик выделит четыре компонента здорового образа жизни (ЗОЖ) из следующих пяти: <i>рациональное питание; двигательная активность; закаливание организма; санитарно-гигиенические условия труда и быта; избегание вредных привычек.</i> Компонент, относящийся к физической культуре – <i>двигательная активность.</i>	1.1.	5	1 балл за: -каждый идентифицированный компонент; -определение понятия «двигательная активность».
		Качество жизни современного человека может быть обеспечено при соблюдении им принципов, требований и санитарно-гигиенических норм, составляющие здорового образа жизни.	1.2.	2	2 балла, если ответ учащегося будет коррелировать с идеей ответа в шкале.
		Идентифицированный учеником компонент должен фигурировать в списке, отраженном в пункте 1.1. Объяснение учеником причины несоблюдения соответствующего компонента ЗОЖ должно быть уместным и ясно сформулирован.	1.3.	3	1 балл –правильная идентификация компонента. 2 балла и меньше в зависимости от релевантности ответа.
		Долголетие человека обеспечивает сознательное соблюдение принципов и норм здорового образа жизни.	1.4.	2	2 балла за правильный ответ.
2.	8	Ответ ученика должен отражать мысль о том, что физическое состояние человека отражает степень его физического и функционального развития/тренированности.	2.1.	2	2 балла за содержательный, логически сформулированный ответ.
		<i>Положительный фактор</i> - физическое упражнение. <i>Отрицательный фактор</i> – употребление наркотиков.	2.2.	2	1 балл за каждый правильный ответ.
		-Систематические занятия физическими упражнениями, независимо от возраста, способствует развитию/поддержанию физического состояния человека. -Наркотики (алкоголь, табак и др.) содержат химические соединения влияющие, деструктивно, на физическое состояние и здоровье человека.	2.3.	2	1 балл за каждый правильный ответ.
		<i>2 - принцип перегрузки;</i> <i>3 - принцип обратимости.</i>	2.4.	2	1 балл за каждый правильный ответ.
3	3	Изображение отражает степень развития подвижности в суставах, характеризуя высокую степень развития гибкости, компонент физического состояния человека.		3	Оценка ответа в зависимости от его глубины и правильности.

4.	7	<p>Алгоритм консультации содержит следующие действия:</p> <p>1-Применяется <i>формула Кервонена</i>, определяющая <i>средний индивидуальный тренировочный пульс (сред.инд.тр.П.)</i>, указывающий, что (в данный момент) соответствует функциональным возможностям организма человека выдерживать физические усилия оптимальной интенсивности.</p> <p>2 - Ознакомление с формулой Кервонена: <i>сред.инд.тр.П. = (220-В-П.н.) x 0,6+П.н.</i></p> <p>3 - Применение формулы Кервонена требует знание возраста человека (<i>В</i>) и пульса, измеренного в состоянии покоя в течение 1 мин (<i>П.н.</i>).</p> <p>4 - Ввод <i>личных показателей</i> в формулу.</p> <p>5 - Расчет <i>сред.инд.тр.П.</i></p>		7	<p>2 балла за правильные ответы касающихся пунктов 1,5.</p> <p>1 балл за каждый правильный ответ, касающихся пунктов 2,3,4.</p>						
5.	5	<p>Рекреативная физическая культура, часть физической культуры, характеризующиеся как активный отдых, основанный на занятии физическими упражнениями, спортом для здоровья в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности.</p>	5.1.	4	<p>4 балла за полное, правильное определение понятия. <i>Примечание:</i> за другой ответ учащемуся выставляется оценка с учетом его содержания.</p>						
		<p>Основное ключевое выражение - <i>восстановление израсходованных сил.</i></p>	5.2.	1	<p>1 балл за правильный ответ.</p>						
6.	3	<p>1-0 2-0 3-0</p>		3	<p>1 балл за каждый правильный ответ.</p>						
7	3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Суть теста Купера состоит в том, чтобы пробежать как можно большее расстояние в течение 12 мин. ➤ Преимущество теста – возможность чередовать бег с ходьбой. ➤ ...выносливость/общая физическая подготовка. 		3	<p>1 балл за каждый правильный ответ.</p>						
8.	15	<p><i>Спортивная техника – наиболее рациональный способ выполнения физических упражнений.</i></p> <p><i>Техника выполнения теста</i> - из положения стоя, ноги вместе, на гимнастической скамье (h = 20 см.), медленно, наклонившись вперед, руки, расположенные «стрелкой», скользят по градуированной линейке.</p> <p>- Оценивается двигательное качество - гибкость.</p> <p>- Правила выполнения теста. Ответ ученика будет содержать два правила из перечисленных:</p> <p>1. Не допускается, во время выполнения теста, сгибать ноги.</p> <p>2. Наклон вперед выполняется медленно, не используя инерцию движения.</p> <p>3. Наклон заканчивается задержкой позой сохраняемой в течение трех секунд.</p>	8.1.	2	<p>2 балла за правильный ответ.</p>						
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">СТРУКТУРНЫЕ</th> <th style="width: 20%;">Название компонентов</th> <th style="width: 60%;">Сущность структурных компонентов</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	СТРУКТУРНЫЕ	Название компонентов	Сущность структурных компонентов				8.2.	5	<p>2 балла за правильные ответы относительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения теста; - правил выполнения теста. <p>1 балл за правильный ответ оцениваемого двигательного качества при применении данного теста.</p>
СТРУКТУРНЫЕ	Название компонентов	Сущность структурных компонентов									
			8.3.	6	<p>2 балла за каждый правильный ответ, относящийся к сущности структурных</p>						

		<p>КОМПО-НЕНТЫ</p> <p>СПОР-ТИВ-НОЙ</p> <p>ТЕХ-НИКИ</p>	<p><i>1 Основы техники</i></p> <p><i>2 Ведущее звено техники</i></p> <p><i>3 Детали техники</i></p>	<p><i>Совокупность элементов, содержащихся в двигательных действиях.</i></p> <p><i>Основной элемент без которого невозможно выполнение двигательного действия.</i></p> <p><i>Незначительные отклонение от модели спортивной техники, не мешающее полному выполнению двигательного действия.</i></p>				компонентов спортивной техники. Примечание: за другие ответы, в зависимости от их глубины и правильности, учащемуся будет выставлена более низкая оценка.								
		<p>1. Высокий уровень развития специальных двигательных качеств.</p> <p>2. Сознательный самоконтроль над выполнением технико-тактических действий и т.д.</p>			8.4.	2	1 балл за каждый правильный ответ.									
9.	5	<p>Рациональное питание обеспечивает организм человека питательными веществами, необходимыми для достижения хорошего физического состояния</p>			9.1.	2	2 балла за правильный ответ.									
		<p>Соотношение трех основных компонентов рациона питания состоит из: -55% углеводов, -30% жиров, -15% белков.</p>			9.2.	3	1 балл за каждый названный компонент.									
10.	10	<p>Виды подготовки спортсмена: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная, моральная.</p>			10.1.	2	2 балла, если ответ содержит 7 видов подготовки спортсмена.									
		<p>Основное средство спортивной тренировки считается физическое упражнение. Аргументирование – потому, что посредством физического упражнения, решается множество задач касающихся интегральной подготовки спортсмена.</p>			10.2.	2	1 балл за каждый правильный ответ.									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Части тренировочного занятия</th> <th>Основная задача</th> <th>Конечный результат реализуемых задач</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 часть Подготовительная</td> <td><i>Морфофункциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</i></td> <td>Системы организма функционально подготовлены к физическим нагрузкам.</td> </tr> <tr> <td>2 часть Основная</td> <td><i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</i></td> <td>Качественное усвоение учебного материала. Технически правильное выполнение упражнения, без ошибок, спортивных травм.</td> </tr> </tbody> </table>	Части тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат реализуемых задач	1 часть Подготовительная	<i>Морфофункциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</i>	Системы организма функционально подготовлены к физическим нагрузкам.	2 часть Основная	<i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</i>	Качественное усвоение учебного материала. Технически правильное выполнение упражнения, без ошибок, спортивных травм.			10.3.	6	1 балл за каждый правильный ответ (если они соответствуют ответам шкалы). Примечание: за другие ответы, в зависимости от их глубины и правильности, учащемуся будет выставлена более низкая оценка.
Части тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат реализуемых задач														
1 часть Подготовительная	<i>Морфофункциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</i>	Системы организма функционально подготовлены к физическим нагрузкам.														
2 часть Основная	<i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</i>	Качественное усвоение учебного материала. Технически правильное выполнение упражнения, без ошибок, спортивных травм.														

		3 часть Заключительная	Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.	Возвращение организма, примерно, в исходное физиологическое состояние.																						
11.	2	Олимпийский флаг содержит символ и значение пяти переплетенных колец. Пьер де КУБЕРТЕН был вдохновлен выбором олимпийским флагом психиатром Карлом ЮНГОМ, который считал кольцо выражением преемственности и человеческого существа.				2	2 балла за правильный ответ. 1 балл за неполный ответ (50% ответа).																			
12.	8	<p>- Символ является эмблемой Национального Олимпийского Комитета (НОК) Республики Молдова, представляющий собой слияние олимпийских колец с короной господаря Молдовы Штефана Великого – национального символа, означающего историю, национальное достоинство народа, сплоченность сил в борьбе за независимость, мир и процветание, воссоединенные под флагом триколора.</p> <p>- Участие и успехи (олимпийские медали завоеванные) молдавскими спортсменами на летних Олимпийских играх.</p> <table border="1" data-bbox="338 891 1023 1218"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Период участия (годы)</th> <th rowspan="3">Всего участников</th> <th colspan="4">Завоеванные олимпийские медали</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Всего</th> <th colspan="3">Из них</th> </tr> <tr> <th>золотые</th> <th>серебряные</th> <th>бронзовые</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960-2021</td> <td>237</td> <td>27</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table>			Период участия (годы)	Всего участников	Завоеванные олимпийские медали				Всего	Из них			золотые	серебряные	бронзовые	1960-2021	237	27	7	8	12		8	2 балла за полноту и правильность ответа применительно к национальному олимпийскому символу. 1 балл за каждый правильный ответ (если они соответствуют ответам отраженным в таблице).
Период участия (годы)	Всего участников	Завоеванные олимпийские медали																								
		Всего	Из них																							
			золотые	серебряные	бронзовые																					
1960-2021	237	27	7	8	12																					
13.	10	<p>- Ученик должен заполнить таблицу следующим образом.</p> <table border="1" data-bbox="338 1402 1083 1715"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Фамилия, имя спортсмена</th> <th>Вид сорта</th> <th>Достоинство медалей</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1.</td> <td rowspan="2">Журавски Николай</td> <td rowspan="2">Каяк-каное</td> <td>- золотая</td> </tr> <tr> <td>- золотая</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2.</td> <td rowspan="2">Валеева Наталья</td> <td rowspan="2">Стрельба из лука</td> <td>-бронзовая</td> </tr> <tr> <td>-бронзовая</td> </tr> </tbody> </table>			№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Вид сорта	Достоинство медалей	1.	Журавски Николай	Каяк-каное	- золотая	- золотая	2.	Валеева Наталья	Стрельба из лука	-бронзовая	-бронзовая	13.1.	8	1 балл за каждый правильный ответ (соответствующий шкале коррекции ответов).					
№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Вид сорта	Достоинство медалей																							
1.	Журавски Николай	Каяк-каное	- золотая																							
			- золотая																							
2.	Валеева Наталья	Стрельба из лука	-бронзовая																							
			-бронзовая																							
		<p>- Национальный Олимпийский Комитет Республики Молдова был создан в 1991 году, первым Призидентом был Жосану Ефим.</p>			13.2.	2	1 балл за каждый правильный ответ.																			
14.	6	<p>Формула Rufie-Dixon (УФР) $УФР = (П_2 - П_1) + (П_3 - П_1) / 10$</p>			14.1.	1	1 балл за правильное определение формулы.																			
		<p>Значение знаков в формуле:</p> <p>1. УФР – уровень физической работаспособности.</p> <p>2. П₁ - пульс, измеренный в покое, в течении 1 мин.</p>			14.2.	5	1 балл за каждый правильный ответ (соответствующий шкале коррекции отве-																			

		<p>3. P_2 - пульс, измеренный в первые 15 сек. первой минуты отдыха после физической нагрузки.</p> <p>4. P_3- пульс, измеренный за последние 15 сек. первой минуты отдыха после физической нагрузки.</p> <p>5. 10 - специальный коэффициент.</p>			тов).
15.	3	<p>$I = P(\text{rg})/L(\text{cm}) = P(\text{g})/L(\text{cm}),$ далее ученик должен внести свои антропометрические данные в формуле и производить соответствующий расчет. Заключение <i>выводится на основе сравнения расчетного показателя и стандартных показателей, также учитывая и пол ученика</i></p>		3	<p>1 балл за правильное определение формулы индекса Кетле (I); 1 балл за правильное вычисление. 1 балл за соответствующее заключение.</p>
Всего	100				