

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ
МОЛДОВА**

НАЦИОНАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО КУРРИКУЛУМУ И ОЦЕНИВАНИЮ

**ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций учащихся спортивных лицеев
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»
в рамках тестирования, проводимого 13 июня 2023 г.**

№ во-проса	Всего баллов	Правильные ответы	Структурный анализ		
			Код во-проса	Очки	Спецификация баллов
1.	18	Существенные ключевые слова/фразы: активный отдых, восстановление сил. Определение. 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.	1.1.	4	2 балла за определение двух основных, ключевых слов/фраз; 2 балла за определение понятия «Рекреативная физическая культура».
		Оздоровительная физическая культура представляет собой активный отдых человека, включающий в себя различные формы двигательной активности.	1.2.	2	2 балла, если ответ учащегося будет коррелировать с идеей ответа в шкале.
		1 - Малоподвижный образ жизни современного человека ухудшает его здоровье. 2 - Наиболее рациональное решение в борьбе с сидячим образом жизни заключается в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом для здоровья.	1.3.	2	1 балл за каждый правильный ответ.
		Цель - Развитие/поддержание физического состояния человека. Учащийся определит (из набора предложенных задач) две задачи развивающего характера: 1-Развитие двигательных качеств. 2-Гармоничное физическое развитие. 3-Развитие мышечной системы. 4-Развитие/поддержание физического состояния. Продолжительность индивидуальной легкой тренировки – 20/40 мин, периодичность – 3/4 тренировки в неделю. Содержание тренировочного занятия: а) в начале тренировки - комплекс физических упражнений для подготовки организма к повышенным физическим нагрузкам; б) далее – разнообразное содержание в зависимости от условий и возможностей организации занятия; в) в конце тренировки – физические упражнения для восстановления организма. Заключение. Приоритетная польза от системати-	1.4.	10	2 балла за каждый правильный ответ.

		ческих тренировок заключается в укреплении и поддержании здоровья современного человека.						
2.	12	СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название элемента	Сущность структурных элементов (что собой представляют?)	Примеры	2	12	2 балла за содержательный, логически сформулированный ответ.
			1 – Основы техники	Совокупность элементов содержащихся в двигательном действии.	Старт, разбег, толчек, полет, приземление.			
			2 – Ведущее звено техники	Основной элемент без которого невозможно выполнение двигательного действия.	Толчек.			
			3 – Детали техники	Незначительные отклонения от модели спортивной техники, не мешающие цельному выполнению двигательного действия.	Неправильное приземление или маленькие /большие беовые шаги перед отталкиванием и др.			

3	3	Ученик определит и охарактеризует два из первых трех (1-3) компонентов, впоследствии охарактеризовав остальные изложенные (пункт 4-7).	3	12	4 балла за определение и характеристику первых двух компонентов. 2 балла за правильную характеристику каждого компонента (пункт 4 -7).																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Компоненты физического состояния</th> <th>Краткая характеристика компонентов</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 - мышечная сила</td> <td>- это сила, проявленная во время мышечных сокращений.</td> </tr> <tr> <td>2 - подвижность в суставах , гибкость;</td> <td>-является мерой подвижности суставов.</td> </tr> <tr> <td>3 - быстрота (скорость)</td> <td>- способность тела или некоторых его частей выполнять движение с большой скоростью.</td> </tr> <tr> <td>4 - сердечно-сосудистая выносливость;</td> <td>- заключается в способности кровеносной системы снабжать мышцы кислородом.</td> </tr> <tr> <td>5 – мышечная выносливость;</td> <td>- представляет собой способность мышц повторно сокращаться, не уставая.</td> </tr> <tr> <td>6 – мощность (физическая);</td> <td>- способность тела действовать длительные периоды, не уставая.</td> </tr> <tr> <td>7 - тканевой состав организма.</td> <td>- отражает процент жировой и фиброзной ткани.</td> </tr> </tbody> </table>				Компоненты физического состояния	Краткая характеристика компонентов	1 - мышечная сила	- это сила, проявленная во время мышечных сокращений.	2 - подвижность в суставах , гибкость;	-является мерой подвижности суставов.	3 - быстрота (скорость)	- способность тела или некоторых его частей выполнять движение с большой скоростью.	4 - сердечно-сосудистая выносливость;	- заключается в способности кровеносной системы снабжать мышцы кислородом.	5 – мышечная выносливость;	- представляет собой способность мышц повторно сокращаться, не уставая.	6 – мощность (физическая);	- способность тела действовать длительные периоды, не уставая.	7 - тканевой состав организма.	- отражает процент жировой и фиброзной ткани.
		Компоненты физического состояния				Краткая характеристика компонентов															
		1 - мышечная сила				- это сила, проявленная во время мышечных сокращений.															
		2 - подвижность в суставах , гибкость;				-является мерой подвижности суставов.															
		3 - быстрота (скорость)				- способность тела или некоторых его частей выполнять движение с большой скоростью.															
		4 - сердечно-сосудистая выносливость;				- заключается в способности кровеносной системы снабжать мышцы кислородом.															
		5 – мышечная выносливость;				- представляет собой способность мышц повторно сокращаться, не уставая.															
6 – мощность (физическая);	- способность тела действовать длительные периоды, не уставая.																				
7 - тканевой состав организма.	- отражает процент жировой и фиброзной ткани.																				
4.	7	1-принцип спецификации; 2-принцип перенапряжения; 3-принцип прогрессии; 4-принцип обратимости.	4.1	4	1 балл за каждый правильный ответ.																
		Принцип спецификации. Каждое физическое упражнение по-своему воздействует на конкретную мышцу или группу мышц. Это означает, что необходимо определить тренируемые мышцы, после чего подбираются соответствующие упражнения.	4.2	3	Максимальное количество баллов будет дано, если ответ ученика будет соответствовать ответу в шкале.																
5.	5	Алгоритм консультации содержит следующие деэлементы:			1 балл за каждый правильный ответ.																

		<p>1-Применяется <i>формула Кервонена</i>, определяющая <i>средний индивидуальный тренировочный пульс (сред.инд.тр.П.)</i>, указывающий на соответствие функциональных возможностей организма человека выдерживать физические нагрузки оптимальной интенсивности.</p> <p>2 - Ознакомление с формулой Кервонена: <i>Сред.инд.тр.П. = (220-В-П.п.) x 0,6+П.п.</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.п.</i>).</p> <p>4 - Ввод <i>личных показателей</i> в формулу.</p> <p>5 - Расчет <i>Сред.инд.тр.п.</i></p>	5	5	.	
6.	4	<p>-<i>Суть понятия "человеческое долголетие"</i> – биологическое и социальное явление, характеризующееся продолжительностью жизни человека, значительно превышающей среднюю.</p> <p>-<i>Долгожителем считается человек</i>, перешагнувший возраст 90 лет.</p> <p>- <i>Приоритетным фактором в достижении долголетия</i> считается - здоровый образ жизни.</p>	6	4	<p>2 балла за правильное объяснение сути понятия.</p> <p>2 балла за другие два ответа.</p>	
7	4	<p>1. $I=P \text{ (кг)/L (см)}=P \text{ (г)/L (см)}=$</p> <p>2. Стандартные показатели: а -<i>мужчин - 370-400 г/1см-L;</i> б -<i>женщин - 325-375 г/1см-L).</i></p> <p><i>Заключение выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей, а также в зависимости от пола ученика.</i></p>	7	4	<p>2 балла за правильное определение формулы Quettle и расчет.</p> <p>1 балл за: <i>правильное определение стандартного индекса; правильный боб-щепный вывод.</i></p>	
8.	3	.	1 – Л, 2 – И, 3 – Л.	8	3	1 балл за каждый правильный ответ.
9.	3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Предназначение теста - дифференцированная оценка в зависимости от возраста и пола степени (из шести установленных уровней) развития общей выносливости. ➤ особенности проведения - возможность чередовать бег с ходьбой. ➤ содержание теста – пробегание максимальной дистанции за 12 мин. 	9	3	Оценка зависит от полноты и правильности ответов.	
10.	5	<p>Техника выполнения теста. На полу отмечается две параллельные линии на расстояние 10 м одна от другой. На первой линии, ставятся два маленьких предмета. Ученик, занимая положение высокого старта, по сигналу учителя, берет один из предметов и перемещаясь бегом с максимальной скоростью ставит предмет на второй линии. Возвращаясь за вторым предметом, берет его и бегом доставляет его на второй линии, ставя рядом с первым предметом.</p> <p>Оценивание двигательных качеств – быстрота и координация движений (ловкость).</p> <p>Правила выполнения теста: А- Ученик не должен переступить линию старта.</p>	10	5	5 баллов если ответы ученика соответствуют ответам шкалы.	

		Б- Запрещается бросать предмет.																				
11.	9	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Части тренировочного занятия</i></th> <th><i>Основная задача</i></th> <th><i>Физическая нагрузка</i></th> <th><i>Конечный результат реализуемых задач</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>1 часть Подготовительная.</i></td> <td><i>Морфофункциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно тренировочного занятия.</i></td> <td><i>Интенсивность физической нагрузки постепенно увеличивается.</i></td> <td><i>Системы организма функционально подготовлены к физическим нагрузкам.</i></td> </tr> <tr> <td><i>2 часть Основная.</i></td> <td><i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</i></td> <td><i>Интенсивность физической нагрузки сохраняется.</i></td> <td><i>Качественное усвоение учебного материала. Технически правильное выполнение упражнения, без ошибок, спортивных травм.</i></td> </tr> <tr> <td><i>3 часть Заключительная.</i></td> <td><i>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</i></td> <td><i>Интенсивность физической нагрузки постепенно снижается.</i></td> <td><i>Возвращение организма, примерно, в исходное физиологическое состояние.</i></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Части тренировочного занятия</i>	<i>Основная задача</i>	<i>Физическая нагрузка</i>	<i>Конечный результат реализуемых задач</i>	<i>1 часть Подготовительная.</i>	<i>Морфофункциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно тренировочного занятия.</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки постепенно увеличивается.</i>	<i>Системы организма функционально подготовлены к физическим нагрузкам.</i>	<i>2 часть Основная.</i>	<i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки сохраняется.</i>	<i>Качественное усвоение учебного материала. Технически правильное выполнение упражнения, без ошибок, спортивных травм.</i>	<i>3 часть Заключительная.</i>	<i>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки постепенно снижается.</i>	<i>Возвращение организма, примерно, в исходное физиологическое состояние.</i>			11	9
<i>Части тренировочного занятия</i>	<i>Основная задача</i>	<i>Физическая нагрузка</i>	<i>Конечный результат реализуемых задач</i>																			
<i>1 часть Подготовительная.</i>	<i>Морфофункциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно тренировочного занятия.</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки постепенно увеличивается.</i>	<i>Системы организма функционально подготовлены к физическим нагрузкам.</i>																			
<i>2 часть Основная.</i>	<i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки сохраняется.</i>	<i>Качественное усвоение учебного материала. Технически правильное выполнение упражнения, без ошибок, спортивных травм.</i>																			
<i>3 часть Заключительная.</i>	<i>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки постепенно снижается.</i>	<i>Возвращение организма, примерно, в исходное физиологическое состояние.</i>																			
12.	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.				11	2	2 балла за правильный ответ. 1 балл за неполный ответ (50% ответа).														

13.	5	<p>Символ, представленный слева, является эмблемой Национального Олимпийского Комитета (НОК) Республики Молдова. Этот символ представляет 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>				13	5	<p>2 балла за объяснение символа. 1 баллу за каждый правильный ответ, касающиеся статистических данных.</p>		
		<i>Период участия (годы)</i>	<i>Всего участников</i>	<i>Всего медалей</i>	<i>Из них</i>					
		1960-2021	237	27	<i>золотые</i>				<i>серебряные</i>	<i>бронзовые</i>
			7	8	12					
14	6					14	6	<p>2 балла за каждый правильный ответ.</p>		
		№ п\п.	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта						
		1.	Попова Лариса	Академическая гребля						
		2.	Башкатов Юрий	Плавание						
3.	Валеева Наталья	Стрельба из лука								
15.	5	<p>1991 г., Исполнительный комитет CNOS, Жуавский Николай, продвижение олимпизма, руководство процессом подготовки спортсменов к участию в Олимпийские игры.</p>				15	5	<p>1 балл за каждый правильный ответ (если ответы ученика соответствуют ответам шкалы).</p>		
Всего	100									