

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНЫХ 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 14 июня 2024**

№ п/п вопроса	Всего баллов	Правильные ответы	Структурный анализ/Оценка		
			Код вопроса	Баллы	Спецификация баллов
1.	17	<p>1.1. а) <i>Тканевой состав организма</i> - отражает процент жировой и фиброзной ткани.</p> <p>б) <i>Фактор "питание"</i>. Физическое состояние зависит от здоровья, которое требует сбалансированного, здорового питания, обеспечивающего организм человека необходимой энергией. Соотношение трех основных компонентов рациона таково: 55 % углеводов; 30 % жиров; 15 % белков.</p> <p>в) <i>Название принципа</i> - принцип обратимости.</p> <p><i>Характеристика принципа обратимости.</i> Физическое состояние обратимо. Если интенсивно и систематически выполнять физические упражнения, то физическое состояние улучшается и наоборот: занятия физическими упражнениями с перерывами, особенно на длительное время, приводит к ее потере.</p>	1.1.	6	2 балла за каждый ответ, если он соотносится с запросами пункта а, б, в.
		<p>1.2. <i>Специальная физическая подготовленность</i> - это способность организма справляться с повышенными требованиями специализированной профессиональной деятельности. Например: спортсмен, полицейский, пожарный, спасатель и т.д. должен быть в отличной физической форме, с высоким уровнем развития специальных двигательных навыков (сила-скорость, сила-выносливость и т.д.).</p>	1.2.	3	3 балла, если ответ ученика соотносится с идеей ответа шкалы.
		<p>1.3. <i>Приоритетный фактор</i> – физическое упражнение.</p> <p><i>Аргументация выявленного фактора</i> – физическое упражнение способствует развитию основных компонентов физического состояния человека: мышечной силы, сердечно-сосудистой выносливости, мышечной выносливости, эластичности мышц, подвижности суставов, скорости движений.</p>	1.3	3	3 балла за полный, хорошо аргументированный ответ.

		1.4. Ответ: а - отличный; б - высокий; в - выше среднего; г - средний; д - ниже среднего; ж – удовлетворительный; з – неудовлетворительный.	1.4.	1	1 балл за идентификацию любого ответа.								
		1.5. Название принципа - принцип обратимости. Характеристика принципа обратимости. Физическое состояние обратимо. Если интенсивно и систематически выполнять физические упражнения, то физическое состояние улучшается и наоборот: занятия физическими упражнениями с перерывами, особенно на длительное время, приводит к ее потере.	1.4.	4	1 балл за название принципа. 2 балла за правильный ответ, касающегося характеристики принципа.								
2.	10	Сущность - содержит множество видов подготовки спортсмена. Значение - заключается в многогранной подготовке спортсмена, которая обеспечивает успех на соревнованиях. Примеры: 1 - Специальная физическая подготовка 2 - Техническая подготовка 3 - Тактическая подготовка 4 - Психологическая подготовка	2	10	1 балл за определение каждого вида подготовки спортсмена. 2 балла за описание сущности интегральной/комплексной подготовки спортсмена и 4 балла за ответ о значимости такой подготовки.								
3.	4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Э т а п</th> <th>Название этапа</th> <th>Продол- жительность этапа</th> <th>Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>Основной</td> <td>60 мин.</td> <td>Обучение и совершенствование спортивной техники различных элементов, приемов, технико-тактических двигательных действий.</td> </tr> </tbody> </table>	Э т а п	Название этапа	Продол- жительность этапа	Основная задача	2	Основной	60 мин.	Обучение и совершенствование спортивной техники различных элементов, приемов, технико-тактических двигательных действий.	3	4	По 1 баллу за правильное указание этапа обучения и его продолжительность. 2 балла за правильную, логичную формулировку основной задачи.
Э т а п	Название этапа	Продол- жительность этапа	Основная задача										
2	Основной	60 мин.	Обучение и совершенствование спортивной техники различных элементов, приемов, технико-тактических двигательных действий.										
4.	12	УРФР = $(P_2 - P_1) + (P_3 - P_1)/10 = (100 - 65) + (80 - 65)/10 = 35 + 15/10 = 50/10 = 5$ Вывод. Сравнение рассчитанного индекса с стандартными показателями указывают на средний уровень (от 3,0 до 6,0) развития физической работоспособности.	4	8 4	8 баллов за правильное определение формулы Руфье-Диксона, правильное внесение пульсовых показателей в формулу и выполнение расчета. 4 балла за вывод, основанный на соотношении расчетного и стандартного показателей.								

5.	6	АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ			5.1	4	4 балла за правильные ответы на первый вопрос и 2 балла за правильные ответы на второй вопрос.
		1-Идентификация формулы Кервонена для определения среднего индивидуального тренировочного пульса: $\text{Сред.инд.тр.П.} = (220 - \text{В.П.н.}) \times 0,6 + \text{П.н.},$ внесение соответствующих показателей в формуле: $(220 - 21 - 72) \times 0,6 + 72$ и расчет: $127 \times 0,6 + 72 = 76,20 + 72 = 148,20$ 2- Идентификация формулы Кервонена для определения максимального индивидуального тренировочного пульса: $\text{Макс.инд.тр.П.} = \text{Сред.инд.тр.П.} + 12,$ введение соответствующих показателей в формуле и расчет: $148,20 + 12 = 160,20$					
6.	6	СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название компонентов	Название двигательных актов, входящие в содержание компонентов	6	6	6 баллов, если ответы ученика соответствуют ответам шкалы.
			1 - Основы техники	<i>1-Старт, разбег, толчек, фаза полета, приземление</i>			
			2 - Ведущее звено	<i>2-Толчек</i>			
			3 – Детали техники	<i>3 - Неравномерные шаги при разбеге, пережат на спину, слабый толчок, малый угол фазы полета и др.</i>			
7.	7	Ответ ученика должен содержать название типа стресса (острый или хронический), краткое описание причины возникновения стресса, его влияние на психику спортсмена и способы решения (которые могут быть самыми разнообразными).			7	7	Отметка будет дифференцирована в зависимости от правильности и полноты ответа.
8	4	1- Физиологический эффект - выведение токсичных веществ, накопившихся в организме, через интенсивное потоотделение.			8.1	2	2 балла за каждый правильный ответ.
		2- Психологический эффект - положительный психоэмоциональный комфорт, получаемый от посещения сауны.			8.2	2	

9.	5		<p>9.1. Символ, представленный слева, является эмблемой Национального Олимпийского и Спортивного Комитета (НОСК) 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. Автор – Николай Амброси.</p>	9.1	4	4 балла за полный и правильный ответ о национальном олимпийском символе.
			9.2. Тяжелая атлетика	9.2	1	1 балл за правильный ответ.
10.	4	<p>- Техника выполнения теста. На полу или на земле отмечаются две параллельные линии на расстоянии 10 м друг от другой. На первой линии ставится 2 маленьких предмета. Ученик, занимает положение высокого старта, по сигналу преподавателя берет один из предметов и перемещаясь бегом с максимальной скоростью ставит предмет на второй линии. Возвращаясь за вторым предметом, он берет его и бегом доставляет на вторую линию, ставя рядом с первым предметом.</p> <p>- Правила выполнения теста.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ученик не должен пересекать стартовую линию. 2. Бросать предмет строго запрещено. 3. Секундомер запускается одновременно с сигналом учителя и останавливается, когда ученик, выполнив третий забег, ложит второй предмет на линию рядом с первым. <p>- Оцениваемые двигательные качества: скорость и ловкость (координация движений).</p>	10	4	Оценивание дифференцировано в зависимости от правильности и полноты ответа.	
11.	4	<p>11.1. Положение рук: правильным является - руки скрещены на груди, а не за головой.</p> <p>11.2. ...пробегание максимально возможную дистанцию в течение 12 минут, ...двигательное качество - выносливость, ...чередование бега и ходьбы.</p>	11.1	1	1 балл за правильный ответ на пункт 11.1 и 3 балла за правильный ответ на пункт 11.2.	
			11.2	3		
12.	6	<p>12.1. СПОРТ - двигательная и соревновательная деятельность, осуществляемая с целью достижения результата.</p> <p>12.2. В ответах учащихся будет указано значение физической культуры для разностороннего развития человека, укрепления/сохранения его здоровья, а также ее влияние на общество.</p>	12.1	2	2 балла за правильное определение понятия «спорт» и 4 балла за правильный ответ на пункт 12.2.	
			12.2	4		

13.	5	Содержание эссе должно отражать оздоровительное, развивающее, воспитательное и т.д. влияние занятий спортом.	13	5	Оценивание дифференцировано в зависимости от правильности и полноты ответа.
14.	3	Ответы могут быть разными и охватывают три аспекта, которые соотносятся с типами подготовки спортсмена.	14	3	Оценивание дифференцировано в зависимости от правильности и полноты ответа.
15.	3	<i>Рекреативная физическая культура</i> – часть физической культуры, характеризующиеся как активный отдых, основанный на занятии физическими упражнениями, спортом для здоровья человека в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности.	15	3	3 балла за правильное определение понятия «Рекреативная физическая культура».
16.	4	1 - 0 2 - 0 3 - 0 4 - 0	16	4	1 балл за каждый правильный ответ.
Итого	100		Итого	100	