

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА
НАЦИОНАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО КУРРИКУЛУМУ И ОЦЕНКЕ

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

**когнитивных компетенций учащихся спортивных лицеев по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»
 в рамках тестирования, проводимого в дополнительной сессии 18 июля 2024**

№ п/п вопроса	Всего баллов	Правильные ответы	Структурный анализ/Оценка		
			Код вопроса	Баллы	Спецификация баллов
1.	3	Ответы учащихся должны отражать представление о том, что двигательная деятельность это главная составляющая учебно-тренировочных занятий, касающаяся физической, технической, тактической, психологической и т. д. подготовки спортсмена.	1	3	<i>Оценивание дифференцировано в зависимости от правильности и полноты ответа.</i>
2.	16	Заполни алгоритм определения уровня физической работоспособности человека. 1- определяем формулу Руфье-Диксона – $УФР = (П_2 - П_1) + (П_3 - П_1) / 10$ 2- измеряем частоту пульса в состоянии покоя в течение 1 мин ($П_1$) 3- выполняем 30 приседаний в течение 45 сек. 4- измеряем частоту пульса в течение первых 15 секунд первой минуты отдыха после физической нагрузки ($П_2$). 5- измеряем частоту пульса в течение последних 15 сек. первой минуты отдыха после физической нагрузки ($П_3$). 6- вычисляем частоту пульса за 1 мин., умножая показатели пульса $П_2$ и $П_3$ (измеряемые за 15 сек.) на число 4. 7- вводим финальные пульсовые показатели в формулу. 8- выполняем соответствующий расчет. 9- соотносим итоговые расчетные показатели со стандартными индексами, которые в итоге указывают на уровень физической работоспособности. 10- составляем констатирующий вывод. 11- составляем вывод-рекомендацию с целью улучшения физической работоспособности человека.	2	16	<i>По 1 баллу за ответы на пункты 1,2,3,7,8,9. По 2 балла за ответы на пункты 4,5,6,10,11.</i>

3.	4	<p>а-Рекреативная физическая культура, ... б-как активный отдых, ... в-физическими упражнениями, спортом для здоровья человека, ... г-израсходованных сил...</p>	3	4	1 балл за каждый правильно сформулированный ответ (согласно шкалы оценивания).
4.	5	<p>Ответы ученика будут отражать роль специальных знаний в 5 различных аспектах, способствующие:</p> <p>1 - обучению/совершенствованию спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий;</p> <p>2 - соблюдению правил соревнований в занимаемом виде спорта;</p> <p>3 – предупреждению спортивного травматизма;</p> <p>4 – целенаправленному оздоровительного, развивающего, формирующего и т.д. воздействию на занимающихся в процессе самостоятельных тренировочных занятий;</p> <p>5 - обогащению спортивной лексики.</p>	4	5	1 балл за каждый правильный ответ ученика.
5.	5	<p>5.1 Хорошее физическое состояние человека позволяет ему эффективно выполнять свои профессиональные обязанности в различных неблагоприятных условиях окружающей среды.</p> <p>5.2. Ответы ученика должны содержать 3 примера из следующих: 1- высокие температуры; 2- низкие температуры; 3- повышенная влажность; 4- солнечная радиация; 5- бактерии и вирусы в окружающей среде.</p>	5.1	2	2 балла за описание роли физического состояния в преодолении неблагоприятных условий окружающей среды.
			5.2	3	По 1 баллу за каждый приведенный пример, касающееся ситуаций связанных с неблагоприятными условиями окружающей среды.
6.	6	<p>6.1 Сущность - содержит множество видов подготовки спортсмена. Значение - заключается в многогранной подготовке спортсмена, которая обеспечивает успех на соревнованиях.</p> <p>6.2. Ответ ученика должен содержать составляющее целостной/интегральной подготовки спортсмена: специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, моральная, интеллектуальная, нравственная подготовка.</p>	6.1	4	По 2 балла за ответы, касающиеся:
			6.2	2	-сущности физической подготовки; -важности физической подготовки; -2 ^{-х} значимых вида подготовки в контексте интегральной подготовки спортсмена.
7.	4	1- В описываемой ситуации для данного человека дозирование физической нагрузки должна быть снижена путем применения формулы Кервонена в целях определения минимального индивидуального тренировочного	7/1	1	1 балл за анализ ситуации и определение решения. 3 балла за определение и пра-

		<p>пульса (<i>Мин. инд. тр. П.</i>).</p> $2 - \text{Мин. инд. тр. П.} = \text{Сред. инд. тр. П.} - 12 = 145 - 12 =$ $= 133 \text{ сердечных сокращений/1 мин.}$	7/2	3	<p>ильное применение формулы Кервонена.</p>
8.	8	<p style="text-align: center;"><u>Физическое состояние человека</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>↓</p> <p>Фактор 1</p> <p>Физическое упражнение</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>↓</p> <p>Фактор 2</p> <p>Питание</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>↓</p> <p>Фактор 3</p> <p>Возраст</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>↓</p> <p>Фактор 4</p> <p>Пол</p> </div> </div> <p>8.2. Наиболее приоритетный фактор из перечисленных факторов в п. 8.1 – физическое упражнение.</p> <p>8.3. Аргумент – физическое упражнение способствуют развитию основных компонентов физического состояния человека: мышечной силы, сердечно-сосудистой выносливости, мышечной выносливости, эластичности мышц, подвижности суставов, быстроты движений.</p>	8.1	4	<p>1 балл за каждый выявленный фактор.</p>
			8.2	1	<p>1 балл за выявленный приоритетный фактор.</p>
			8.3	3	<p>3 балла за ответ, соответствующий ответу на шкале.</p>
9.	9	<p>Компоненты здорового образа жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... рациональное питание 2. ... физическая/двигательная активность 3. ... закаливание организма 4. ... санитарно-гигиенические условия труда и быта 5. ... избегание вредных привычек. 	9	9	<p>3 балла за каждый релевантный, логически сформулированный, убедительный ответ включающий названия 3^х компонентов здорового образа жизни.</p>
10.	3	<p>Рекреативная физическая культура - активный отдых человека, основанный на использовании средств физической культуры//физического воспитания, осуществляемый в целях физического и психического восстановления человека.</p>	10	3	<p>3 балла, если ответ ученика демонстрирует: а) что такое CFR; б) какие основные элементы он содержит; с) какова его цель.</p>
11.	11	1-Л; 2-Л; 3-Л; 4-И; 5-И; 6-И; 7-Л; 8-И; 9-Л; 10-Л; 11-Л.	11	11	<p>1 балл за каждый верный ответ.</p>
12.	10	<p>Содержание резюме ученика должно соответствовать требованиям, изложенным в задании, что в конечном итоге продемонстрирует развитие аналитических компетенций ученика.</p>	12	10	<p>1 балл за оригинальное определение названия резюме.</p> <p>Примечание. Оценивание содержания резюме зависит от количества и качества (актуальности и логичности) ответов.</p>

13.	3	Латинская цитата: « <i>Citius, Altius, Fortius</i> » - означает стремление человека к совершенству духовному и физическому, к гармоническому развитию, к подлинной красоте.	13	3	3 балла, если ответ ученика соответствует идее, сформулированной в шкале оценивания.
14.	4	14.1 Определение понятия: « Мышечная сила » - способность человека преодолевать внутренние и внешние факторы посредством мышечных сокращений.	14.1	2	2 балла если определение данное учеником, соответствует определению шкалы оценивания.
		14.2 Примеры физических упражнений для развития: а) динамической силы - <i>любое физическое упражнение, выполняемое в движении;</i> б) статическая сила - <i>любое физическое упражнения, выполняемое в отсутствии движения.</i>	14.2	2	1 балл за каждый правильно сформулированный пример.
15.	6	... поднимание туловища в течение 30 сек.	15	1	1 балл за правильное название двигательного теста.
		а - техника выполнения теста - из положения лежа, руки на плечах, скрещены и прижаты к груди, ноги вместе, полусогнуты и прижаты за лодыжки одним учеником, поднимание туловища в течение 30 сек.	15-а)	2	2 балла за правильное описание техники выполнения теста.
		б - если 2 правила , записанные учеником, являются одними из следующих: 1- Ученик начинает и заканчивает тест по сигналу учителя. 2- Исполнитель завершает поднятие туловища, касаясь предплечьями (прикрепленными к груди) бедер ног. 3- Возвращаясь в положении лежа, ученик касается лопатками матраса.	15-б)	2	1 балл за каждое правильно указанное правило.
		в - оценивание двигательных качеств: сила - скорость - выносливость.	15-в)	1	1 балл за правильное определение двигательных качеств, оцениваемых данным двигательным тестом.
16.	3	Это изображение - главный символ Олимпийских игр. Переплетенные кольца символизируют объединение пяти континентов и встречу спортсменов со всего мира на Олимпийских играх. Каждое кольцо имеет свой цвет и соответствует континенту: синее - Европа, черное - Африка, желтое - Азия, красное - Америка, зеленое - Австралия и Океания.	16	3	3 балла, если ответ ученика соответствует идее, сформулированной в шкале оценивания.
Итого	100		Итого	100	