


ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций учащихся в рамках тестирования,
проводимого 23 февраля 2023 г.
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»
Тест №1

№ п/п	Баллы	О т в е т ы	Спецификация баллов														
1	4	Ответ ученика должен отражать два разных утверждения, которые указывают на воспитательную и развивающую роль спорта в его персональном развитии.	-1 балл за ответ каждого аспекта, касающиеся воспитательного и развивающего роли спорта.														
2	3	Качество жизни современного человека может быть обеспечено при соблюдении им принципов, требований и санитарно-гигиенических норм, составляющие здорового образа жизни.	-3 балла за полный ответ, логически построенный, сформулированный и изложенный.														
3	16	<p>3.1.</p> <table border="1" data-bbox="411 667 1110 1099"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="411 667 1110 734">Ф А К Т О Р ы</th> </tr> <tr> <th data-bbox="411 734 759 801"><i>положительные</i></th> <th data-bbox="759 734 1110 801"><i>отрицательные</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="411 801 759 875">1- рациональное питание</td> <td data-bbox="759 801 1110 875">1- стресс</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 875 759 949">2- физические упражнения</td> <td data-bbox="759 875 1110 949">2- пороки (вредные привычки)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 949 759 987">3- возраст</td> <td data-bbox="759 949 1110 987">3- болезнь</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 987 759 1025">4- пол</td> <td data-bbox="759 987 1110 1025">4- истощение</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 1025 759 1099">5- экологическая, чистая среда</td> <td data-bbox="759 1025 1110 1099">5- экологическая, загрязненная среда</td> </tr> </tbody> </table> <p>3.2. 1- физическое упражнение. 2- рациональное питание.</p> <p>3.3. 1- Занятия физическими упражнениями, независимо от возраста, укрепляют и сохраняют физическое состояние человека. 2- Рациональное питание – это сбалансированное, здоровое питание, при этом соблюдая соотношение трех его основных составляющих.</p>	Ф А К Т О Р ы		<i>положительные</i>	<i>отрицательные</i>	1- рациональное питание	1- стресс	2- физические упражнения	2- пороки (вредные привычки)	3- возраст	3- болезнь	4- пол	4- истощение	5- экологическая, чистая среда	5- экологическая, загрязненная среда	-1 балл за каждый правильный ответ касающихся пункта 3.1. и 3.2. -2 балла за каждое правильное логичное утверждение, касающиеся пункта 3.3.
Ф А К Т О Р ы																	
<i>положительные</i>	<i>отрицательные</i>																
1- рациональное питание	1- стресс																
2- физические упражнения	2- пороки (вредные привычки)																
3- возраст	3- болезнь																
4- пол	4- истощение																
5- экологическая, чистая среда	5- экологическая, загрязненная среда																
4	3	<p>Сущность понятия: «физического состояния человека». Ответ студента должен отражать мысль о том, что физическое состояние человека отражает степень его физического и функционального развития/подготовленности.</p> <p>Значение физического состояния для человека. А - Физическое состояние обеспечивает профессиональную деятельность человека, осуществляемую в различных условиях внешней среды. Б - Физическое состояние человека находится в прямой зависимости от его работоспособности, которая, в конечном счете, влияет на производительность труда.</p>	-1 балл за каждый правильный ответ.														

5	8	1- П.сред.инд.трени. = $(220 - В - П.п.) \times 0,6 + Р.г.$ 2- $(220-35-72) \times 0,6+72$ 3- П.мин.инд.трени. = П.сред.инд.трени. + 12 4- П.сред.инд.трени. = $(220-35-72) \times 0,6+72=139,8$ 5- П.мин.инд.трени. = $139,8 - 12=127,8$	-2 балла за каждый правильный ответ, касающихся пунктов 1,4,5. -1 балл за каждый правильный ответ, касающихся пунктов 2 и 3.
6	4	6.1. 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. 6.2. Восстановление затраченных сил.	-3 балла за правильное определение понятия. - за другие ответы ученику будет выставлена оценка 2 балла и меньше в зависимости от глубины и правильного ответа. -1 балл за правильный ответ, касающегося пункта 6. 2.
7	8	7.1. 1-принцип спецификации; 2- принцип чрезмерного запроса; 3- принцип прогрессии; 4-принцип обратимости. 7.2. Ученик, сначала назовет выбранного принципа, а затем объяснит его сущность.	- 1 балл за каждый правильный названный принцип. -4 балла за логическое отражение сути выбранного принципа.
8.	5	8.1. $I=P \text{ (кг)/L (см)}=P \text{ (г)/L (см)}=$ $=53 \text{ 000 г/162 см}=327,16 \text{ г/1 см л}$ 8.2. Стандартные показатели: а - <i>мужчин</i> - <i>370-400 г/1см-L;</i> б - <i>женщин</i> - <i>325-375 г/1см-L).</i> 8.3. <i>Заключение выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей, а также в зависимости от пола ученика.</i>	-1 балл за правильное определение формулы Quettele ; -2 балла за правильный расчет; -1 балл за правильное определение стандартного индекса; -1 балл за правильный обобщенный вывод.
9.	5	<i>Сущность понятия «долгожительство»</i> – это феномен, зависящий от конкретных социально-биологических факторов характеризующееся продолжительностью жизни человека. <i>Долгожителем</i> считается человек, достигший возраст - 90 лет. <i>Основной фактор долгожительства</i> – здоровый образ жизни.	-3 балла, за правильное объяснение сущности понятия; -1 балл за правильное определение возраста человека долгожителя; -1 балл за определение основного фактора влияющий на долгожительство человека.

10.	9	<p>Название и продолжительность этапов тренировочного занятия</p>	<p>Основная задача</p>	<p>-1 балл за правильное название каждой части тренировочного занятия и определение его продолжительности.</p> <p>-2 балла за правильный ответ, касающегося основной задачи каждого этапа;</p>
		<p>Первая часть Подготовительная <i>Продолжительность - 20мин.</i></p>	<p>- морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</p>	
		<p>Вторая часть Основная <i>Продолжительность - 60мин</i></p>	<p>-обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</p>	
		<p>Третья часть Заключительная <i>Продолжительность - 10мин.</i></p>	<p>-восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p>	
11.	4	<p>Древние Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н.э. в Олимпии, Греция. Соревновательная программа содержала одно лишь упражнение – бег на дистанции 192 м. Основные ограничения для участников: быть греком, иметь предварительную домашнюю подготовку в течение 10 месяцев. Участие женщин было строго запрещено.</p>		<p>-1 балл за каждый ответ, относящийся к аспектам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • год проведения; • место проведения. <p>-2 балла за правильное определение ограничений, установленных для участников.</p>
12.	4	<p>12.1. Рациональное питание обеспечивает организм человека питательными веществами, необходимыми для достижения хорошего физического состояния.</p> <p>12.2. Соотношение трех основных компонентов рациона состоит из: -55% углеводов, -30% жиров, -15% белков.</p>		<p>-1 балл за каждый правильный ответ, касающегося пунктов 12.1 и 12.2.</p>
13.	2	<p>Сердечно-сосудистая выносливость заключается в способности кровеносной системы снабжать мышцы кислородом.</p>		<p>-2 балла за правильный ответ.</p>
14.	6	<p>Формула Руфье-Диксон $УФР = (П_2 - П_1) + (П_3 - П_1) / 10$</p> <p>Обозначение знаков в формуле:</p> <p>УФР – уровень физической работоспособности</p> <p>-П₁- измерение пульса, в состоянии покоя в течение 1 мин.</p> <p>-П₂- измерение пульса, в первые 15 сек. первой минуты отдыха, после физической нагрузки.</p> <p>-П₃- измерение пульса, в последние 15 сек. первой минуты отдыха, после физической нагрузки.</p> <p>-10- специальный коэффициент.</p>		<p>-2 балла за правильное определение формулы.</p> <p>-1 балл за каждый правильный ответ, касающегося значения знаков содержащихся в формуле.</p>

15.	19		<p>15.1. 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>	-6 баллов за правильную и полную характеристику национального олимпийского символа.																
			<p>15.2. Автор эмблемы НОК, выявленным республиканским конкурсом, является Николай Амброси.</p>	-1 балл за правильный ответ																
		<p>15.3.</p> <table border="1"> <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
Период участия (годы)	Всего участников	Завоеванные олимпийские медали																		
		Всего			Из них															
			золотые	серебряные	бронзовые															
1960-2021	237	27	7	8	12															
Всего	100																			