

**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><b>3.1.</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Ф А К Т О Р Ы</b></th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;"><i>положительные</i></th> <th style="text-align: center;"><i>отрицательные</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1- рациональное питание</td> <td>1- стресс</td> </tr> <tr> <td>2- физические упражнения</td> <td>2- пороки (вредные привычки)</td> </tr> <tr> <td>3- возраст</td> <td>3- болезнь</td> </tr> <tr> <td>4- пол</td> <td>4- истощение</td> </tr> <tr> <td>5- экологическая, чистая среда</td> <td>5- экологическая, загрязненная среда</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>3.2.</b> 1- физическое упражнение. 2- рациональное питание.</p> <p><b>3.3.</b> 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>	<b>Ф А К Т О Р Ы</b>		<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.
<b>Ф А К Т О Р Ы</b>																	
<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><b>Сущность понятия: «физического состояния человека».</b>            Ответ студента должен отражать мысль о том, что физическое состояние человека отражает степень его физического и функционального развития/подготовленности.</p> <p><b>Значение физического состояния для человека.</b>  <b>А</b> - Физическое состояние обеспечивает профессиональную деятельность человека, осуществляемую в различных условиях внешней среды.  <b>Б</b> - 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	<b>6.1.</b> 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. <b>6.2.</b> 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	<b>7.1.</b> 1-принцип спецификации; 2- принцип чрезмерного запроса; 3- принцип прогрессии; 4-принцип обратимости. <b>7.2.</b> 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	<b>8.1.</b> $I=P \text{ (кг)}/L \text{ (см)}=P \text{ (г)}/L \text{ (см)}=$ $=53 \text{ 000 г}/162 \text{ см}=327,16 \text{ г}/1 \text{ см л}$ <b>8.2.</b> Стандартные показатели: а - <i>мужчин</i> - <i>370-400 г/1см-L;</i> б - <i>женщин</i> - <i>325-375 г/1см-L).</i> <b>8.3.</b> <i>Заключение выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей, а также в зависимости от пола ученика.</i>	-1 балл за правильное определение формулы Quettle ; -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><b>Название и продолжительность этапов тренировочного занятия</b></p>	<p><b>Основная задача</b></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><b>Первая часть Подготовительная</b> <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><b>Вторая часть Основная</b> <i>Продолжительность - 60мин</i></p>	<p>-обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</p>	
		<p><b>Третья часть Заключительная</b> <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"> <li>• год проведения;</li> <li>• место проведения.</li> </ul> <p>-2 балла за правильное определение ограничений, установленных для участников.</p>
12.	4	<p><b>12.1.</b> Рациональное питание обеспечивает организм человека питательными веществами, необходимыми для достижения хорошего физического состояния.</p> <p><b>12.2.</b> 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><b>Формула Руфье-Диксон</b> <math display="block">УФР = \frac{(П_2 - П_1) + (П_3 - П_1)}{10}</math></p> <p><b>Обозначение знаков в формуле:</b></p> <p>УФР – уровень физической работоспособности</p> <p>-П<sub>1</sub>- измерение пульса, в состоянии покоя в течение 1 мин.</p> <p>-П<sub>2</sub>- измерение пульса, в первые 15 сек. первой минуты отдыха, после физической нагрузки.</p> <p>-П<sub>3</sub>- 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><b>15.1. Символ</b>, представленный слева, является эмблемой Национального Олимпийского Комитета (НОК) Республики Молдова. Этот символ представляет собой слияние олимпийских колец с короной господаря Молдовы <b>Штефана Великого</b> – 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><b>15.2. Автор</b> эмблемы НОК, выявленным республиканским конкурсом, является Николай Амброси.</p>	-1 балл за правильный ответ																
		<p><b>15.3.</b></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															
<b>Всего</b>	<b>100</b>																			