

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

НАЦИОНАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО КУРРИКУЛУМУ И ОЦЕНКЕ

БАРЕМ КОРРЕКЦИИ

теста 1 для оценки когнитивных компетенций учащихся-выпускников лицеев
спортивного профиля по учебному предмету *Спортивная подготовка*, проведенного
19 февраля 2026 года

№ п/п	Код во-проса	Кол-во баллов	Правильные ответы
1.	1.1	3	<i>Мышечная сила</i> – способность человека преодолевать внешние и внутренние факторы за счет сокращения мышц.
	1.2	3	<i>Ключевые слова</i> – способность, преодолевать, факторы, мышечные сокращения. <i>Комментарий</i> - ответ должен касаться одного выделенного слова.
	1.3	2	<i>Двигательный тест</i> – в зависимости от пола ученика: -мал. – подтягивание рук из виса на высокой перекладине; -дев. – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.
2		6	<u><i>Приседание.</i></u> -Кол-во подходов - 5-6 -Кол-во повторений - примерно 50-70 -Пауза отдыха – 3-5 мин. <u><i>Бег 60 м.</i></u> -Кол-во подходов - 6-8 -Кол-во повторений - одно повторение в каждом подходе. -Пауза отдыха – 1 мин
3		6	Будет учитываться если ученик: - правильно определил формулу Кетле $I = P \text{ (кг)}/L \text{ (см)} \text{ или } I = \frac{P \text{ (kg)}}{L \text{ (cm)}}$ - правильно применил формулу: $I =$ - правильно ответил: <i>определяет соотношение массы тела к его росту.</i>
4		10	Ответ должен содержать идею об использовании физических упражнений а также природных и гигиенических факторов, являющиеся средствами физического воспитания.
5		6 потому что соблюдение компонентов ЗОЖ способствует поддержанию здоровья человека, являющееся основным фактором продолжительности человека. ... только систематические занятия физическими упражнениями способствуют укреплению и поддержанию физического здоровья человека.
6	6.1	3	<i>Рекреативная физическая культура</i> , составляющая часть физической культуры, представляет собой активный отдых человека, осуществленный посредством занятий физическими упражнениями, спорта для здоровья в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности.

	6.2	3	Рекреативная физическая культура = активный отдых - физические упражнения, спорт - восстановление сил - профессиональная деятельность.
7		12	1 - Основы спортивной техники - совокупность всех двигательных актов, из которых состоит двигательное действие. 2 - Основное звено спортивной техники основной - двигательный элемент/действие, без которого невозможно выполнение двигательного действия. 3 - Детали спортивной техники – незначительные отклонения от технического образца, которые не мешают выполнению двигательного действия.
8		6	- Определение. Спортивная техника - это наиболее рациональный способ выполнения физического упражнения/двигательного действия. Факторы: 1) – уровень развития специальных двигательных качеств; 2) - сознательное выполнение двигательных действий, сопровождающихся самоконтролем.
9		10	а) положительные факторы; б) отрицательные факторы. Классификация выявленных факторов по группам: а) Первая группа - положительные факторы: возраст, физические упражнения, пол, питание. б) Вторая группа - негативные факторы: болезни и истощение, употребление наркотиков, стресс, загрязненная окружающая среда. Приоритетный фактор - физические упражнения, аргумент - так как физические упражнения способствуют развитию двигательных качеств/способностей и выраженному развитию мышечной ткани - компоненты физического состояния человека.
10.		4	1- наследственные факторы. 2 – занятия физическими упражнениями. 3 – рациональное питание. 4 – избегание вредных привычек.
11		4	Принцип перетренированности. Комментарий ученика должен содержать идею касающуюся последствий несоблюдения этого принципа.
12		5	Принцип обратимости, сущность. Физическое состояние обратимо. Если интенсивно и систематически выполнять физические упражнения, то физическое состояние улучшается и наоборот: выполнение физических упражнений с перерывами, особенно на длительный срок, приводит к ее потере. Значение принципа - осознание роли систематических занятий физическими упражнениями в достижении различных оздоровительных, развивающих, воспитательных и др. задач.
13		5	Буквы обведены правильно: 1-Л; 2-Л; 3-Л; 4-Л; 5-Л.
14		12	Эссе должно содержать информацию об: - спортивных и олимпийских структурах (Министерство образования и научных исследований, Национальный олимпийский и спортивный комитет и др.), занимающихся пропагандой и развитием олимпизма в нашей стране, - успехи участия молдавских спортсменов на летних олимпийских играх.
Итого		100	