

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

НАЦИОНАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО КУРРИКУЛУМУ И ОЦЕНКЕ

БАРЕМ КОРРЕКЦИИ

теста 2 для оценки когнитивных компетенций учащихся-выпускников лицеев
спортивного профиля по учебному предмету *Спортивная подготовка*, проведенного
19 февраля 2026 года

№ п/п	Сод. вопр. о-са	Кол-во баллов	Правильные ответы
1.	1.1	3	<i>Мышечная выносливость</i> - способность человека выполнять физическую работу без снижения ее интенсивности.
	1.2	3	<i>Ключевые слова</i> – способность, физическую работу, снижения ее интенсивности. <i>Комментарий</i> - ответ должен касаться одного выделенного слова/выражения.
	1.3	1	<i>Двигательный тест</i> – Бег 1000 и ли 2000м и ли Тест Купера.
2.		7	Ответ ученика должен содержать информацию содержащиеся в таблице.
3.		3	Определение. <i>СПОРТ</i> – двигательная и соревновательная деятельность направленная для достижения спортивных результатов. <i>Ответ-объяснение</i> ученика должен исходить из данного определения.
4.		7	Ответ ученика должен соответствовать требованиям вопроса.
5.		9	Ответ ученика должен соответствовать требованиям вопроса.
6.		8	- <i>Определение.</i> Спортивная техника - это наиболее рациональный способ выполнения физического упражнения/двигательного действия. - <i>Объяснения</i> ученика должно содержать 3 ответа, касающиеся основных факторов способствующих эффективному обучению спортивной техники физического упражнения.
7.		6	Приоритетные задачи: <i>I этап</i> - морфо-функциональная подготовка организма к повышенным физическим нагрузкам запланированных в следующем этапе тренировочного занятия. <i>II этап</i> – обучение и совершенствование спортивной техники различных элементов, упражнений, технико-тактических двигательных действий. <i>III этап</i> - восстановление организма путем снижения интенсивности физических нагрузок.
8.		10	Содержание эссе должно отражать название, сущность и значение пяти компонентов ЗОЖ.

9.	9.1	4	<p>Суть принципа обратимости - 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.</p> <p><i>Значение принципа</i> - осознание роли систематических занятий физическими упражнениями в достижении различных оздоровительных, развивающих, воспитательных и др. задач.</p>
	9.2	2 потому что соблюдение компонентов ЗОЖ способствует поддержанию здоровья человека, являющееся основным фактором продолжительности человека.
10.		10	Ответ ученика должен соответствовать требованиям вопроса.
11.		4	<p><i>Олимпийские виды спорта</i> – те, которые содержатся в программе олимпийских игр.</p> <p><i>Национальные виды спорта</i> – те, которые практикуется в отдельной стране.</p>
12.		10	<p>Ученик должен кратко охарактеризовать нижеперечисленные методы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод повторного упражнения. 2. Метод равномерных усилий. 3. Метод неравномерных усилий. 4. Метод круговой тренировки. 5. Соревновательный метод.
13.		10	<p>Ученик должен, одним предложением, кратко объяснить суть нижеперечисленных видов подготовки спортсмена.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Специальная физическая подготовка. 2-Техническая подготовка. 3-Тактическая подготовка. 4-Теоретическая подготовка. 5-Психологическая подготовка.
14.		3	<i>1 - Л 2 - Л 3 - Л</i>
Итого		100	