

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

НАЦИОНАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО КУРРИКУЛУМУ И ОЦЕНКЕ

ШКАЛА ТЕСТА

для оценки когнитивных компетенций учащихся спортивных лицеев
по учебному предмету «Спортивная подготовка», проведенного
на репрезентативной выборке 31 марта 2025 года

№ п/п	Всего баллов	Код Вопроса	Спецификация баллов	Правильные ответы
1.	8	1.1/2	2 балла за ответ, отражающий роль физической культуры в формировании личности современного человека.	Может быть принят любой ответ, который укажет на роль физической культуры в воспитании различных духовных качеств (например, нравственных, эстетических и т.д.) современного человека.
		1.2/6	1 балл за каждый ответ, сформулированный в соответствии с требованиями теста.	-Три первоначальных ответа могут быть сформулированы учащимися по-разному, однако, их содержание должно указать, что двигательная/спортивная деятельность способствует воспитанию эстетических, моральных и психологических качеств. -Далее, ответы составляют примеры соответствующих качеств: а) <i>эстетические качества</i> - красота тела, грациозность движений, эффектное выполнение физических упражнений, красивая осанка и т.д. б) <i>моральные качества</i> - скромность, честность, уважение, достоинство, преданность и т. д. в) <i>психологические качества</i> - смелость, настойчивость, упорство, целеустремленность и т. д.
2	3	2.1/2	2 балла за правильный ответ.	Ответ ученика должен отражать суть понятия: «физическая нагрузка», которое указывает на: - мобилизации физических и психических сил человека для преодоления помех, препятствий окружающей среды или - мобилизации физических и психических сил человека для выполнения физических упражнений.
		2.2/1	1 балл за логическое объяснение сущности выражения.	Объем физической нагрузки это количество работы, выполненной за определенный период времени.
3.	3	3	2 балла за правильное определение и применение формулы. 1 балл за правильный составленный вывод.	$I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$ Вывод должен быть сделан на основе соотношения расчетного и стандартных индексов.

4.	4	4.1/3	По 1 баллу за каждый правильный ответ.	<p><i>Для девочек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимназической скамейке; -количество повторений указанное учеником; -при сгибании рук грудь касается скамьи. <p><i>Для мальчиков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подтягивания на высокой перекладине; - количество повторений указанных учеником; -при сгибании рук, подбородок выше перекладины.
		4.2/1	1 балл за правильный ответ.	... оценка двигательных качеств, степень развития которых характеризует уровень общей физической подготовленности.
5	5	5	По 1 баллу за каждый правильный ответ.	<p>Алгоритм пяти действий/шагов, связанных с технологией дифференцированного дозирования интенсивности физической нагрузки:</p> <p>1 - Знание формулы Кервонена:</p> <p>2 - Понимание значения знаков в формуле.</p> <p>3- Измерение частоты пульса в состоянии покоя в течение 1 мин.</p> <p>4 - Замена знаков в формуле соответствующими показателями.</p> <p>5 - Вычисление.</p>
6.	11	6.1/3	3 балла за правильное определение понятия: «Рекреативная физическая культура».	Рекреативная физическая культура - часть физической культуры, характеризующиеся как активный отдых, основанный на занятии физическими упражнениями, спортом для здоровья человека в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности.
		6.2/4	По 1 баллу за первые два ответа и 2 балла за ответ-аргумент.	<p>5.1. Ключевые выражения:</p> <p>1- Активный отдых</p> <p>2- Восстановление сил</p> <p>Аргумент. Научно доказано, что силы, израсходованные во время профессиональной деятельности, быстрее восстанавливаются при активном отдыхе.</p>
		6.3/4	По 2 балла за каждый правильный ответ.	<p>1-Динамическая пауза, продолжительность 10-15 мин.</p> <p>2-Легкая/малоинтенсивная самостоятельная/индивидуальная тренировка, продолжительность 20-30-45 мин.</p>
7.	8	8	<p>По 1 баллу за:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильное название структурных элементов спортивной техники и за - объяснение сути основ спортивной техники. <p>По 2 балла за объяснение сути второго и третьего компонентов спортивной техники.</p>	<p>1 - Основы спортивной техники - совокупность всех двигательных актов, из которых состоит двигательное действие.</p> <p>2 - Основное звено спортивной техники - главный элемент двигательного действия, без выполнения которого невозможно целостного ее выполнение.</p> <p>3 - Детали спортивной техники – незначительные отклонения от технического образца, которые не мешают полноценному выполнению двигательного действия.</p>
8.	2		По 1 баллу за каждый	<p><i>Двигательный тест:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поднимание туловища в течение 30 сек.

		2	правильный ответ.	(юноши, девочки). <i>Двигательный норматив:</i> -бег на выносливости: - юноши - 2000 м; девочки -1000 м.
9.	9	9.1/3	По 1 баллу за каждый правильный ответ.	Принципы развития/поддержания физического состояния: 1. <i>Принцип перетренированности.</i> 2. <i>Принцип прогрессии.</i> 3. <i>Принцип обратимости.</i>
		9.2/3	1 балл за правильное название принципа и 2 балла за его полную характеристику.	Принцип спецификации. Каждое физическое упражнение оказывает определенное воздействие на конкретную мышцу или группу мышц. Это означает, что необходимо определить мышцы которых нужно тренировать, подбирая соответствующие упражнения.
		9.3/3	1 балл за правильное название принципа и 2 балла за его полную характеристику.	Принцип 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.
10.	8	8	1 балл за каждый правильный ответ.	Буквы обведены правильно: 1-Л; 2-Л; 3-Л; 4-И; 5-И; 6-И; 7-Л; 8-Л.
11.	9	9	По 1 баллу за название этапов и определение их продолжительности. По 2 балла за комментарий каждого этапа занятия.	I этап - название этапа - подготовительный - продолжительность 20 мин. <i>Комментарий основной цели - морфо-функциональная подготовка организма к повышенным физическим нагрузкам запланированных на следующем этапе тренировочного занятия.</i> II этап – название этапа - основной или фундаментальный - продолжительность 60 мин. <i>Комментарий основной цели - обучение и совершенствование спортивной техники различных элементов, упражнений, технико-тактических двигательных действий.</i> III этап - название этапа - заключительный или финальный - продолжительность - 10 мин. <i>Комментарий основной цели - восстановление организма путем снижения интенсивности физических нагрузок.</i>
12.	2	2	1 балл за каждый правильный ответ.	<i>Сущность</i> - содержит множество видов подготовки спортсмена. <i>Роль</i> - заключается в многосторонней подготовке спортсмена, которая обеспечивает соревновательный успех.
13.	5	5	Ученик получит максимальный балл, если его ответы соответствуют ответам содержащемуся в шкале.	Основная информация: -год проведения - 776 г. до н.э.; -место – Олимпия; -программа соревнований - бег на дистанцию 600 ступней, равную 192,27 м; -ограничения для участников - они должны быть свободными греками, пройти 10 месяцев предварительных тренировок, женщинам категорически запрещалось участвовать.

14.	12	<i>12</i>	4 балла за правильные ответы по каждому спортсмену.	-Попова Лариса, академическая гребля, две олимпийские медали (1 золотая +1 серебряная). -Тудор Касапу, тяжелая атлетика - 1 золотая олимпийская медаль. -Николай Журавский, каяк-каноез, 3 олимпийские медали (две золотые + 1 серебряная).
15.	4	<i>4</i>	1 балл за каждый правильный ответ	... 31 медаль, ... 7, ...9, ...15.
16.	7	<i>7</i>	1 балл за каждое правильное, логичное утверждение.	1. Содержание предложений будет сформулировано строго на основе информации, приведенной в таблице. 2. Оценка зависит от количества и качества (актуальности и логичности) сформулированных ответов.
Итого		100		