

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА
НАЦИОНАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО КУРРИКУЛУМУ И ОЦЕНКЕ

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

для оценки когнитивных компетенций учащихся-выпускников 12-х классов спортивных лицеев,
а также других довузовских учебных заведений, в которых созданы классы/группы спортивного профиля
(дата проведения тестирования — 30 марта 2026 г.)

№ п/п вопроса	Всего баллов	Правильные ответы	Структурный анализ/Оценка																	
			Код вопроса	Баллы	Спецификация баллов															
1.	8	Определение. <i>Ловкость</i> — способность человека быстро осваивать новые, сложные движения/двигательные действия и выполнять ранее освоенные движения/двигательные действия в нестандартных, меняющихся ситуациях.	1.1.	3	<i>Оценивание дифференцировано в зависимости от правильности и полноты ответа.</i>															
		<table border="1"> <tr> <td rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Лов- кость</td> <td>1. Челночный бег 5x10 м</td> </tr> <tr> <td>2. Равновесие, стоя на одной ноге</td> </tr> <tr> <td>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине</td> </tr> <tr> <td>4. Равновесие на одной ноге на гимнастическом бревне</td> </tr> <tr> <td>5. Спортивная ходьба</td> </tr> <tr> <td>6. Бег 20 м спиной вперед</td> </tr> </table>	Лов- кость	1. Челночный бег 5x10 м	2. Равновесие, стоя на одной ноге	3. Поднимание туловища из положения лежа на спине	4. Равновесие на одной ноге на гимнастическом бревне	5. Спортивная ходьба	6. Бег 20 м спиной вперед		4	<i>1 балл за каждый правильный ответ (согласно шкалы оценивания).</i>								
		Лов- кость		1. Челночный бег 5x10 м																
2. Равновесие, стоя на одной ноге																				
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине																				
4. Равновесие на одной ноге на гимнастическом бревне																				
5. Спортивная ходьба																				
6. Бег 20 м спиной вперед																				
Двигательный тест - Челночный бег 3x10 м	1.3.	1	<i>1 балл за правильный ответ.</i>																	
2.	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/п</th> <th rowspan="2">Двигательный тест</th> <th rowspan="2">Запланированная задача по развитию специальных двигательных качеств</th> <th colspan="3">Правильное дозирование физической нагрузки</th> </tr> <tr> <th>Кол-во подходов</th> <th>Кол-во повторений в каждом подходе</th> <th>Пауза отдыха между подходами</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 100 м</td> <td>Развитие скоростно – силовых способностей.</td> <td>5</td> <td>1</td> <td>5 – 6 мин.</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Двигательный тест	Запланированная задача по развитию специальных двигательных качеств	Правильное дозирование физической нагрузки			Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Пауза отдыха между подходами	1.	Бег 100 м	Развитие скоростно – силовых способностей.	5	1	5 – 6 мин.			<i>По 2 балла за каждый ответ, если они соответствуют шкале оценивания.</i>
		№ п/п				Двигательный тест	Запланированная задача по развитию специальных двигательных качеств	Правильное дозирование физической нагрузки												
			Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Пауза отдыха между подходами															
1.	Бег 100 м	Развитие скоростно – силовых способностей.	5	1	5 – 6 мин.															
3.	13	Ответ - так как физические упражнения способствуют развитию двигательных качеств, способностей и выраженному развитию мышечной ткани - компоненты физического состояния человека.	3.1.	3	<i>Оценивание дифференцировано в зависимости от правильности и полноты ответа.</i>															

		<p>Пять ответов учащегося должны быть разными и указывать на то, что физические упражнения являются важным средством, способствующим, например:</p> <p>а) — гармоничному физическому развитию;</p> <p>б) — развитию двигательных качеств;</p> <p>в) — развитию мышечной системы человека;</p> <p>г) — тренировке систем органов человеческого организма;</p> <p>д) — укреплению иммунитета человеческого организма – все это является составляющими физического здоровья человека.</p>	3.2.	10	<i>За каждый ответ начисляется по 2 балла, если он демонстрирует влияние физических упражнений на развитие соответствующих компонентов.</i>
4.	12	<p>Определение. Р е к р е а т и в н а я 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.</p> <p>Физическая активность № 1 – называется (?) – Динамическая пауза.</p> <p>Сущность которой заключается в выполнении комплекса физических упражнений или другого вида двигательной активности (например, прогулки на свежем воздухе и т. п.) продолжительностью 10–15 минут с целью предотвращения переутомления центральной нервной системы.</p> <p>Содержание — комплекс упражнений для различных групп мышц и частей тела или прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Физическая активность № 2 – называется (?) - Легкая индивидуальная тренировка.</p> <p>Сущность которой заключается в выполнении физических упражнений продолжительностью 20–30–45 минут с целью восстановления сил организма, затраченных во время профессиональной деятельности.</p> <p>Содержание тренировки может быть самым разнообразным. В одних случаях это может быть ходьба, чередующаяся с бегом, в других - комплексы физических упражнений с предметами или без них для гармоничного физического развития или развития двигательных качеств. Другие варианты могут включать: пешие прогулки/тренировки на велосипеде; играть в волейбол, баскетбол, мини-футбол или заниматься плаванием и т. д.</p>		3	<i>Оценка выставляется дифференцированно, в зависимости от правильности, уместности и полноты ответа по каждому аспекту темы: «Рекреационная физическая культура».</i>
				4	
					5
5.	2	<p>Прокомментируйте понятие «спорт». Содержание комментария должно быть сосредоточено на сути определения понятия «спорт».</p>			<i>Оценка будет выставляться дифференцированно с учётом выполнения задания.</i>

6.	4	<p>Ответ учащегося по букве:</p> <p>а) будет отражать влияние физических упражнений на внешний вид человеческого тела;</p> <p>б) будет отражать влияние физических упражнений на тренировку функциональности систем органов человеческого организма.</p>		<p>2</p> <p>2</p>	<p>2 балла за каждый правильный ответ в соответствии с требованиями задания.</p>				
7.	9	<p>1 - Основы спортивной техники - совокупность всех двигательных актов, из которых состоит двигательное действие.</p> <p>2 - Основное звено спортивной техники основной - двигательный элемент/действие, без которого невозможно выполнение двигательного действия.</p> <p>3 - Детали спортивной техники – незначительные отклонения от технического образца, которые не мешают выполнению двигательного действия.</p>			<p>По 3 балла за каждый (1-2-3) правильно сформулированный ответ.</p>				
8.	13	<p><i>Определение.</i> Спортивная техника - это наиболее рациональный способ выполнения физического упражнения/двигательного действия.</p>	8.1	1	<p>1 балл за правильное определение понятия.</p>				
		<p><i>Факторы:</i></p> <p>1) – уровень развития специальных двигательных качеств;</p> <p>2) - сознательное выполнение двигательных действий, сопровождающихся самоконтролем.</p> <p>3) - разнообразные условия выполнения физических упражнений</p> <p>4) – концентрация внимания</p> <p>5) – своевременное исправление ошибок</p>	8.2	5	<p>По 1 баллу за каждый ответ.</p>				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="336 933 739 1005">Основы техники</th> <th data-bbox="739 933 985 1005">Ведущее звено техники</th> <th data-bbox="985 933 1288 1005">Детали техники</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="336 1005 739 1232">Старт, разбег, толчек, фаза полета, приземление.</td> <td data-bbox="739 1005 985 1232">Толчек</td> <td data-bbox="985 1005 1288 1232">Неравномерные шаги при беге, пережат на спину, слабый толчек, малый угол фазы полета и др.</td> </tr> </tbody> </table>	Основы техники	Ведущее звено техники	Детали техники	Старт, разбег, толчек, фаза полета, приземление.	Толчек	Неравномерные шаги при беге, пережат на спину, слабый толчек, малый угол фазы полета и др.	8.3
Основы техники	Ведущее звено техники	Детали техники							
Старт, разбег, толчек, фаза полета, приземление.	Толчек	Неравномерные шаги при беге, пережат на спину, слабый толчек, малый угол фазы полета и др.							

9.	13	<p>1) положительные факторы; 2) отрицательные факторы.</p> <table border="1" data-bbox="383 140 1288 478"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="383 140 1288 183">Факторы, влияющие на физическое состояние человека</th> </tr> <tr> <th data-bbox="472 183 813 220">1 группа</th> <th data-bbox="813 183 1211 220">2 группа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="472 220 813 256">1-возраст</td> <td data-bbox="813 220 1211 256">1-загрязненная среда</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 256 813 344">2-физическое упражнение</td> <td data-bbox="813 256 1211 344">2-употребление наркотиков</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 344 813 387">3-пол</td> <td data-bbox="813 344 1211 387">3-стресс</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 387 813 478">4-питание</td> <td data-bbox="813 387 1211 478">4-болезни и переутомление</td> </tr> </tbody> </table> <p>Приоритетный фактор - физическое упражнение</p> <p>Обоснование - поскольку физические упражнения способствуют развитию двигательных навыков и способностей, а также значительному развитию мышечной ткани — компонентов физической формы человека.</p>	Факторы, влияющие на физическое состояние человека		1 группа	2 группа	1-возраст	1-загрязненная среда	2-физическое упражнение	2-употребление наркотиков	3-пол	3-стресс	4-питание	4-болезни и переутомление			<p>Оценка будет выставляться следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по 1 баллу за правильные ответы (положительные и отрицательные факторы, определение факторов обеих групп, приоритетный фактор); -2 балла за изложенную аргументацию.
Факторы, влияющие на физическое состояние человека																	
1 группа	2 группа																
1-возраст	1-загрязненная среда																
2-физическое упражнение	2-употребление наркотиков																
3-пол	3-стресс																
4-питание	4-болезни и переутомление																
10	4	<p>Примеры.</p> <p>1- Для тренировки мышц трицепса, выбираем упражнение — отжимания в упоре, лежа на полу.</p> <p>2- Для развития мышц ног, выбираем упражнение — приседания с партнером на спине.</p>		2 2	2 балла за каждый правильный ответ в соответствии с требованиями задания.												
11.	3	<p>Понятие. Физическое упражнение – двигательный акт, выполненный сознательно, систематически и многократно в целях решения определенных задач.</p>			3 балла за правильное определение понятия.												
12.	3	-Л; -Л; -Л;			По 1 баллу за каждый правильный ответ.												
13.	2	<p>Ответ ученика должен отражать мысль о том, что олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius» — это призыв, побуждающий человека систематически заниматься физическими упражнениями с целью достижения физического и духовного совершенства.</p>			3 балла за логичный, уместный и хорошо сформулированный ответ.												
14.	8	<p>Эссе: «НАЦИОНАЛЬНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»</p> <p>Примечание. Эссе должно содержать информацию о спортивных структурах, руководящих национальным олимпийским движением, об участии и олимпийских результатах молдавских спортсменов на летних Олимпийских играх (общее количество участников, количество олимпийских медалей и их ценность), об олимпийских чемпионах и других олимпийцах, завоевавших по две медали.</p>			Оценка выставляется дифференцированно, в зависимости от правильности и полноты ответа в соответствии с требованиями задания.												