

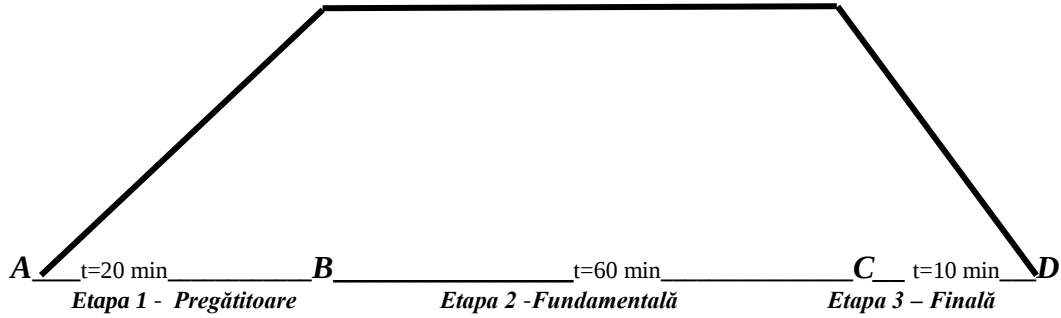
1-МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

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 — 16 июля 2026 г.)

№ п/п вопро- са	Всего бал- лов	Правильные ответы	Структурный анализ/Оценка		
			Код во- проса	Бал- лы	Спецификация баллов
1.	5	<i>Примеры:</i> 1-спортивный зал, спортивная площадка, 2-спортивный инвентарь, спортивное оборудование и т. д.	1.1	2	За каждый правильный ответ по 1 баллу.
		<i>Значение материальных ценностей физической культуры</i> заключается в создании условий для систематических занятий физическими упражнениями, которые человек выполняет с целью укрепления и поддержания своего здоровья.	1.2	3	За ответы, отличающиеся от приведенных в шкале оценивания, учащемуся начисляется 1 балл.
2.	3	Физические упражнения считаются основным средством рекреационной физической культуры, физического воспитания и спорта, поскольку позволяют достигать разнообразных и многочисленных целей в области укрепления здоровья, развития, воспитания, образования и т. д.		3	Снятие баллов будет производиться в зависимости от степени отклонения от образца ответа.
3.	8	Содержание резюме должно соответствовать требованиям, сформулированным в пункте № 3 теста: - <i>суть определения понятия «рекреационная физическая культура» (РФК)</i> - являясь составной частью физической культуры, представляет собой активный отдых человека, осуществляемый посредством занятий физическими упражнениями и спортом для здоровья с целью восстановления сил, исрасходованных в процессе профессиональной деятельности; - две формы/вида занятий физическими упражнениями в рекреационных целях: <i>1 - динамический пауза; 2 - легкая индивидуальная тренировка;</i> - две/три наиболее важные преимущества таких форм занятий физическими упражнениями для современного человека, сформулированные в варианте учащегося.		3	3 балла за объяснение сути определения CFR.
				5	По 1 баллу за правильное название форм CFR и их преимуществ.

4.	3	Из положения лежа на спине, руки на плечах, скрещенные и зафиксированные на груди, ноги вместе, полусогнутые и зафиксированные за лодыжки одним из учеников, подъем и опускание туловища на 30 секунд.		3	Снятие баллов будет производиться в зависимости от степени отклонения от ответа, указанного в шкале оценивания.
5.	6	Резюме: «Роль спорта в моем личностном развитии» должна содержать соответствующие аргументы, демонстрирующие важность занятий спортом для личностного развития учащегося с различных точек зрения: спортивных достижений, физической формы, интеллектуального развития, образования/самообразования и т. д.		6	При выставлении оценки будет учитываться, насколько разнообразно и актуально содержание подготовленного резюме.
6.	10	Ответ учащегося будет касаться роли физической культуры в формировании современного человека как личности, наделенной многогранными и разнообразными человеческими качествами.	6.1	5	Ответ будет также содержать примеры человеческих качеств.
		...б, в.	6.2	2	За каждый правильный ответ — по 1 баллу.
		Нравственные качества, примеры: терпимость, искренность, скромность, уважение, преданность и т. д.	6.3	3	За каждый правильный ответ — по 1 баллу.
7.	2	Определение понятия « <i>спорт</i> » — физическая и соревновательная деятельность, направленная на достижение спортивных результатов.		2	2 балла за правильное определение понятия.
8.	5	Три официально признанных национальных вида спорта в Республике Молдова: 1. Спортивная игра «Ойна». 2. Спортивная борьба «Трынта». 3. Метание буздугана. <u>Коментарий.</u> Самым популярным национальным видом спорта в Республике Молдова является спортивная борьба «Трынта» , поскольку это доступный для занятий и очень распространённый вид спорта.		5	1 балл за каждый правильно названный национальный вид спорта и 2 балла за определение и комментарий самого популярного национального вида спорта.
9.	9	 $t=20\text{ min}$ $t=60\text{ min}$ $t=10\text{ min}$ Etapa 1 - Pregătitoare Etapa 2 - Fundamentală Etapa 3 – Finală	9.1	6	<i>По 1 баллу за каждый правильный ответ (относительно названий этапов тренировочного занятия и их продолжительности).</i> 3 балла, если кривая интенсивности физической нагрузки «проходит» по следующему алгоритму: «постепенное увеличение-поддержание-постепенное снижение».
			9.2	3	

10.	9					9	По 2 балла и, соответственно, по 1 баллу за правильную формулировку каждой приоритетной и конкретной цели тренировочного занятия.
		ЭТАП	1-ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА	2-ЧАСТНАЯ ЗАДАЧА			
		Этап 1	Морфофункциональная подготовка организма к повышенной физической нагрузке, которая предстоит на последующем этапе тренировочного занятия.	Конкретная задача (на выбор), которая решается на данном этапе тренировочного занятия.			
		Этап 2	Изучение и совершенствование спортивной техники выполнения различных элементов, приемов и технико-тактических двигательных действий.	Конкретная задача (на выбор), которая решается на данном этапе тренировочного занятия.			
		Этап 3	Восстановление функционального состояния организма за счет снижения интенсивности физической нагрузки.	Конкретная задача (на выбор), которая решается на данном этапе тренировочного занятия.			
11.	7	Активный и здоровый образ жизни (АЗОЖ) — повседневный образ жизни человека, предполагающий соблюдение им определенных принципов и требований, направленных на укрепление и поддержание его здоровья. 5 компонентов АЗОЖ: 1. Рациональное питание. 2. Физическая активность. 3. Закаливание организма. 4. Санитарно-гигиенические условия труда и быта. 5. Отказ от вредных для здоровья привычек.			11.1 11.2	2 5	2 балла за комментарий, раскрывающий суть определения MASV. По 1 баллу за правильное название каждого компонента MASV.
12.	20	Содержание подготовленного эссе продемонстрирует развитые аналитические и познавательные компетенции учащегося, которые проявляются в творческой и конструктивной обработке информации, представленной в таблице, касающейся участия и олимпийских успехов молдавских спортсменов на летних Олимпийских играх в период с 1960 по 2024 год.			7	20	Оценка будет выставляться в зависимости от релевантности содержания сочинения, написанного учащимся, с учетом требований задания.
13.	5	Краткое изложение из 5 ключевых утверждений о создании Национального олимпийского комитета Республики Молдова будет содержать основные идеи, лежащие в основе его формирования: - инициатор идеи создания НОК — <i>спортивный журналист Александру Георгица,</i> - форум, на котором было принято решение о создании НОК — <i>съезд работников отрасли,</i>			13	5	Оценка будет выставляться в соответствии с алгоритмом, предусмотренным в задании.

		- дата и год основания — 29 января 1991 года , - год окончательного признания НОК со стороны МОК — 1993 год , - первый президент НОК Республики Молдова — Жосану Ефим .			
14.	8	<u>Примечание.</u> Для определения индивидуального максимального/или минимального тренировочного пульса сначала необходимо определить индивидуальный средний тренировочный пульс. АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЯ 1 – Применение формулы Кервонена для определения среднего индивидуального тренировочного пульса. Ср. инд. трен. П. = формула - замена знаков формулы соответствующими показателями - выполнение расчета. Ответ учащегося: Ср. инд. трен. П. = $(220 - В - П.п.) \times 0,6 + П.п.$ = $(220 - 18 - 70) \times 0,6 + 70 = 132 \times 0,6 + 70 = 79,2 + 70 = 149,2$ ударов/мин. 2. Определение формулы Кервонена, с помощью которой мы определяем максимальный индивидуальный тренировочный пульс. Макс. инд. трен. П. = формула - замена знаков формулы соответствующими показателями - выполнение расчета. Ответ учащегося: Макс. инд. трен. П. = Ср. инд. трен. П. + 12 = $149,2 + 12 = 161,2$ ударов/мин. 3. Вывод. Ответ учащегося: формулировка вывода будет основана на рассчитанном итоговом показателе.	1	4	Примечание. Экзаменаторы будут учитывать :-последовательность математических действий, выполненных при применении формулы; -правильное указание единиц измерения рассчитанного показателя. 2 балла за правильное определение формулы + 2 балла за её правильное применение (ввод показателей и выполнение вычислений).
			2	2	2 балла за правильное определение формулы и выполнение вычислений.
			3	2	2 балла за конструктивное формулирование вывода.
Итого	100				