

БАРЕМ ОЦЕНИВАНИЯ
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»
февраль 2022 г.
Тест №1

№ п/п	Баллы	О т в е т ы	Спецификация баллов
1	4	Социально-экономический эффект <i>здорового образа жизни (ЗОЖ) состоит в укреплении/поддержании здоровья современного человека, обеспечивающее его высокой производительности труда что, в конечном итоге, способствует росту экономики страны.</i>	-1 балл за каждый аспект, касающиеся: -здоровья, -производительности труда, -экономический прогресс; -1 балл за оригинальность ответа характеризующий социально-экономический эффект ЗОЖ.
2	4	Будет учитываться степень аргументированных ответов ученика, отражающих положительных эффектов от занятий спортом на людей с точки зрения их оздоровления и воспитания.	-2 балла для каждого аспекта, касающиеся: 1-оздоровительного и, 2-воспитательного эффекта.
3	3	1-Борьба “Трынта”. 2-Спортивная игра “Ойна”. 3-Метание буздугана.	-1 балл за каждый правильный ответ
4	12	1.Если ученик определил и прокомментировал два фактора из перечисленных: рациональное питание, физическое упражнение, возраст, пол, болезнь и переутомление, вредные привычки, стресс, окружающая среда. 2.Если ученик определил и прокомментировал два компонента из перечисленных: сердечно-сосудистая выносливость; мышечная выносливость; физическая мощь; мышечная сила; подвижность в суставах; быстрота (скорость) движений; гибкость; тканевой состав организма.	-1 балл за каждый правильно названный фактор и компонент; -2 балла за комментарием каждого фактора; -2 балла за комментарием каждого компонента.
5	9	Ответ ученика должен содержать идею, что физическое состояние отражает степень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности человека, обеспечивающие его профессиональную деятельность в различных условиях окружающей среды. Основной фактор развития/поддержания физического состояния человека – систематические занятия физическими упражнениями.	-3 балла за ответы касающихся:-сущности,-значения и -основного фактора развития/поддержания физического состояния человека.
6	5	Рекреативная физическая культура – часть физической культуры, характеризующиеся как активный отдых, основанный на занятии физическими упражнениями, спортом для здоровья в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности.	-5 баллов за правильное определение понятия; -за другие ответы, ученик будет оцениваться 4 баллами и меньше в зависимости корректности и глубины ответа.

7	8	<p>Алгоритм ответа. Ученик должен:</p> <p>-написать формулу Кервонена: Ср.тр.инд.п. = (220 – В - П.п.) x 0.6 + П.п.</p> <p>- правильно внести в формуле свои показатели (возраст и показатели пульса).</p> <p>-правильно осуществлять соответствующий расчет: 1. Макс.тр.инд.п. = Ср.тр.инд.п. + 12</p> <p>Пример.</p> <p>2. Ср.тр.инд.п.= (220 – В - П.п.) x 0.6 + П.п.= =(220-19-65)x0.6+65=136x0.6+65= 81,6+65=146.6</p> <p>3. Макс.тр.инд.п.= 146,6+12=158,6</p>	<p>-2 балла за правильное определение формулы Кервонена;</p> <p>-2 балла правильное внесение в формуле своих (личных) показателей;</p> <p>-4 балла за правильный произведенный расчет.</p>
8	8	<p>1-принцип спецификации, 2- принцип перенапряжения, 3- принцип прогрессии, 4- принцип обратимости.</p> <p>Ученик должен объяснять и сущность обозначенного первого принципа.</p>	<p>-1 балл за каждый правильный названный принцип;</p> <p>-4 балла за ответ отражающий сущность обозначенного первого принципа.</p>
9	6	<p>Ответ ученика должен отражать как повлиял занятия практикуемым видом спорта на свое здоровье, физического развития и воспитание личностных качеств.</p>	<p>-2 балла за ответ касающиеся: -оздоровительного, -развивающего, -воспитаельного воздействия.</p>
10	5	<p>Будет учитываться насколько правильно ученик использовал:</p> <p>-формулу Кетле - I = $\frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$</p> <p>$71kg/190cm = 71\ 000g/190cm = 373,6\ g/1cm\ L;$</p> <p>- стандартные показатели: <i>(а- мужчин – 370-400 g/1cm-L;</i> <i>б-женщин - 325-375 g/1cm-L).</i></p> <p>Заключение выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей.</p>	<p>-1 балл за определение формулы Кетле;</p> <p>-2 балла за правильный расчет;</p> <p>-1 балл за определение стандартных показателей;</p> <p>-1 за сформулированный вывод.</p>
11	6	<p>Первый этап - морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Второй этап - обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</p> <p>Третий этап - восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p>	<p>-3 балла за правильный ответ, касающегося первого этапа;</p> <p>-2 балла за правильный ответ, касающегося второго этапа;</p> <p>-1 балл за правильный ответ, касающегося третьего этапа.</p>
12	5	<p>Сущность понятия «долгожительство» – это феномен, зависящий от конкретных социально-биологических факторов характеризующееся продолжительностью жизни человека. Долгожителем считается человек, достигший возраст - 90 лет.</p> <p>Основной фактор долгожительства – здоровый образ жизни.</p>	<p>-3 балла, за правильное объяснение сущности понятия;</p> <p>-1 балл за определение возраста человека долгожителя;</p> <p>-1 балл за определение основного фактора влияющий на долгожительство.</p>

13	4	Три основные фактора: 1-физическое упражнение, 2-возраст, 3-пол, Главный фактор - физическое упражнение.	-1 балл за каждый правильный ответ.
14	14	776 д.н.э. ...1896, ...1924, Международный Олимпийский Комитет, Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет, ...1960, ...14, ...Гусман Косанов, ...1960, ...легкая атлетика,...27,...7,...8,...12.	-1 балл за каждый правильный ответ.
15	7	1.Символ , представленный слева, является эмблемой Национального Олим-пийского Комитета (НОК) Республики Молдова. Этот символ представляет собой слияние олимпийских колец с короной господаря Молдовы Штефана Великого – национального символа, означающего историю, национальное достоинство народа, сплоченность сил в борьбе за независимость, мир и про-цветание, воссоединенные под флагом триколора. Примечание. В марте 1992 года эмблема была одобрена Международным Олимпийским Комитетом (МОК), зарегистрированным AGEPİ. 2.Автором эмблемы НОК, выявленным республиканским конкурсом, является Николай Амброси.	-6 баллов за полное и правильное описание сущности национальной олимпийской эмблемы; -1 балл за правильное определение автора эмблемы.
Всего	100		