

БАРЕМ ОЦЕНИВАНИЯ
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»
февраль 2022 г.
Тест №2

№ п/п	Баллы	О т в е т ы	Спецификация баллов
1.	4	Ученик должен написать два разных аргументированных предложения.	-2 балла за каждый ответ, касающееся: здоровья или развития или воспитания.
2.	4	Ответ ученика должен отражать, аргументированные мотивы почему в Республике Молдова процент людей занимающееся спортом, в целях укрепления здоровья, низкий.	-2 балла за каждый ответ.
3.	3	1-Борьба “Трынта”. 2-Спортивная игра “Ойна”. 3-Метание буздугана.	-1 балл за каждый правильный ответ.
4.	12	Ответ ученика должен отражать правильное название принципов:1-принцип спецификации, 2- принцип перенапряжения, 3- принцип прогрессии, 4- принцип обратимости, а также их краткую характеристику.	-1 балл за каждый правильный названный принцип; -2 балла за ответ отражающий характеристику каждого принципа.
5.	9	Сущность - систематические тренировочные занятия физическими упражнениями. Значение – реализация различных задач (достижение спортивных результатов, оздоровительные, воспитательные, развивающие и др.). Главная роль – совершенствование физического состояния.	-3 балла за каждый правильный ответ.
6.	3	Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование знаний, двигательных умений и навыков, а также на воспитание двигательных и личностных качеств человека.	-3 баллов за правильное определение понятия; -за другие ответы, ученик будет оцениваться 2 баллами и меньше в зависимости корректности и глубины ответа.
7	6	Алгоритм ответа. Ученик должен быть способен воспроизвести правильно формулу Rufie-Dixon : $УФР = (P3 - P1) + (P2 - P1) / 10$, внести правильно в формулу пульсовые данные $(130 - 70) + (80 - 70) / 10$, произвести правильно соответствующий расчет, результат которого равен числу 7,0.	-1 балл за правильное воспроизведение формулы Rufie-Dixon ; -1 балл за правильное внесение в формулу пульсовых данных -4 за правильный проведенный соответствующий расчет
8.	8	Из существующих множество факторов ученик должен определить наиболее существенных, кратко их характеризуя.	- 1 балл за правильное название каждого фактора -2 балла за правильное описание каждого фактора.
9.	6	Ответ ученика должен быть убедительным в том, что занятия спортом содействовало его оздоровлению, физическому развитию и воспитанию личностных качеств.	-2 балла за ответ по каждому аспекту: оздоровление, развитие, воспитание.
10.	5	1-О, 2-О, 3-П, 4-П, 5-О.	-1 балл за каждый правильный ответ.
11	6	Первый этап - морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повы-	-3 балла за правильный ответ, касающегося первого этапа;

		<p>шенной 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>-2 балла за правильный ответ, касающегося второго этапа;</p> <p>-1 балл за правильный ответ, касающегося третьего этапа.</p>																
12.	5	<p>Ученик способен назвать 5 спортсменов из следующих 6:</p> <p>1 – Журавский Николай</p> <p>2 – Попова Лариса</p> <p>3 – Захарова Стела</p> <p>4 – Добровольский Игорь</p> <p>5 – Касапу Тудор</p> <p>6 – Горпишин Вячеслав</p>	-1 балл за каждый правильный ответ.																
13.	4	<p>Правила:</p> <p>1. Ученик, при поднимании туловища должен коснуться предплечьями (которых не отрывает от груди) бедр.</p> <p>2. Ученик, опускаясь в положение лежа на спине, должен коснуться лопатками гимнастического мата.</p> <p>Оценивание двигательных качеств: сила-быстрота-выносливость.</p>	<p>-1 балл за ответ каждого правила</p> <p>-3 балла за правильный ответ по оцениванию двигательных качеств.</p>																
14.	14	<p>Существенные ответы ученика должны отвечать требованиям сформулированным в вопросе.</p>	-2 балла за каждый правильный ответ.																
15.	9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Буква</th> <th>Название позы</th> <th>Физическое упражнение</th> <th>Дозирование физической нагрузки (кол-во повторений)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>В</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Буква	Название позы	Физическое упражнение	Дозирование физической нагрузки (кол-во повторений)	А				Б				В				-1 балл за каждый правильный ответ.
Буква	Название позы	Физическое упражнение	Дозирование физической нагрузки (кол-во повторений)																
А																			
Б																			
В																			