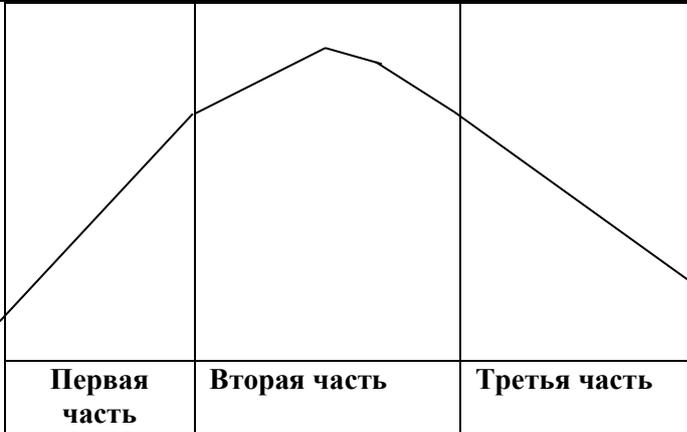


ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций в рамках тестирования
 по учебной дисциплине «Спортивная подготовка», проводимого 04 апреля 2022 г.

№ п/п	Баллы	О т в е т ы	Спецификация баллов
1	4	Ответ ученика должен отражать идею, что двигательная деятельность, характеризующаяся систематическими занятиями физическими упражнениями оптимизирует функциональность человеческого организма, а роль закаливания состоит в повышении иммунитета организма оберегая его от болезней возникающие от неблагоприятных факторов внешней среды.	-по 2 балла за каждый правильный ответ.
2	8	1. Мышечная атрофия. 2. Возникновение ожирения. 3. Сердечно-сосудистые заболевания. 4. Болезни опорно-двигательного аппарата. Возможны и другие ответы ученика, отражающие последствия вытекающие из образа седентарной жизни.	-по 2 балла для каждого правильного ответа отражающего различные аспекты последствия.
3	10	3.1. <i>А - Название положительного фактора. Если ученик назвал один из следующих факторов: рациональное питание, возраст, физическое упражнение, пол.</i> <i>Комментарий фактора А. Ученик должен комментировать сущность выбранного фактора на основе усвоенных знаний по теме: «Физическое состояние человека».</i> <i>Б - Название отрицательного фактора. Если ученик назвал один из следующих факторов: болезнь и переутомление, вредные привычки, стресс, окружающая среда.</i> <i>Комментарий фактора Б. Ученик должен комментировать сущность выбранного фактора на основе усвоенных знаний по теме: «Физическое состояние человека».</i> 3.2. <i>А - Мышечная выносливость – представляет собой способность мышц повторно сокращаться, не уставая.</i> <i>Б - Тканевой состав организма – отражает процент жировой и фиброзной ткани.</i>	-по 1 баллу за правильное название соответствующих факторов. -по 2 балла за комментарии каждого фактора. -по 2 балла за характеристику каждого компонента физического состояния.
4	3	Систематические занятия физическими упражнениями, спортом являются эффективными средствами, профилактического характера, в борьбе с гиподинамией.	-3 балла за убедительный, аргументированный ответ.

5	5	<p>5.1. 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.</p> <p>5.2. Активный отдых.</p> <p>5.3. Физическое упражнение.</p>	<p>-3 балла за правильное определение понятия.</p> <p>-по 1 баллу за правильные ответы на вопросы 5.2. и 5.3.</p>
6	7	<p>Алгоритм ответа.</p> <p>1.Правильное воспроизведение формулы Rufie-Dixon: $УФР=(P3-P1)+(P2-P1)/10$</p> <p>2.Внесение в формуле соответствующих пульсовых показателей и решение задачи: $УФР=(125-65)+ (75-65)/10=60+10/10=70/10=7,0$</p> <p>3. УФР = 7,0 и соответствует квалификации – удовлетворительно.</p> <p>4.Вывод. Квалификатив удовлетворительно указывает на имеющиеся резервов в развитии физической работоспособности, уровень которого можно повысить за счет более серьезного отношения к занятиям физическими упражнениями, спортом.</p>	<p>-1 балл за правильное воспроизведение формулы.</p> <p>-3 балла за правильный выполненный расчет.</p> <p>-1 балл за определение соответствующего квалификатива.</p> <p>-2 балла за сформулированный вывод.</p>
7	6	<p>Ученик заполнит схему следующими двумя принципами:</p> <p>1. Принцип спецификации</p> <p>4. Принцип перенапряжения,</p> <p>которым должен дать следующие объяснения:</p> <p>Сущность принципа спецификации. Каждое физическое упражнение имеет отдельный эффект на конкретные мышцы, которые следует тренировать, после чего выбирают соответствующие упражнения.</p> <p>Сущность принципа перенапряжения. Чтобы тренировать определенный сегмент тела или тело в целом, его нужно перенапрягать, то есть подвергать большей нагрузке чем в обычном порядке. Со временем, тело адаптируется к повышенным требованиям, улучшая физическое состояние, путем повышением частоты, интенсивности и время выполнения упражнения.</p>	<p>-по 1 баллу за правильное название принципов.</p> <p>-по 2 балла за полное, правильное объяснение принципов №№1 и 4.</p>
8	6	<p>Фактор №1. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Аргумент. Специальная физическая подготовка представляет собой развитие/совершенствование комплекса различных двигательных и функциональных качеств и способностей, необходимых для достижения спортивных результатов.</p> <p>Фактор №2. Техническая подготовка.</p> <p>Аргумент. Техническая подготовка означает четкое, выразительное, и экономное выполнение, с точки зрения израсходованной мышечной энергии, физическое упражнение.</p>	<p>-по 1 баллу за каждый правильный названный фактор.</p> <p>-по 2 балла за аргументацию каждого фактора.</p>

9	4	<p>При оценивании ответа будет учитываться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильное воспроизведение и использование формулы <i>Quettle</i>: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$ - определение стандартных показателей для: <ul style="list-style-type: none"> - <i>мужчин</i> – 370-400 g/1cm-L; - <i>женщин</i> - 325-375 g/1cm-L). <p>Заключение выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей, а также в зависимости от пола ученика.</p>	<p>-1 балл за правильное воспроизведение формулы <i>Quettle</i>;</p> <p>-1 балл за правильный выполненный расчет.</p> <p>-1 балл за определение соответствующего стандартного показателя.</p> <p>-1 балл за сформулированный вывод..</p>								
10	4	<p>Сущность понятия «долгожительство»– это феномен, зависящий от конкретных социально-биологических факторов характеризующееся продолжительностью жизни человека.</p> <p>Долгожителем считается человек, достигший возраст - 90 лет.</p> <p>Основной фактор долгожительства – здоровый образ жизни.</p>	<p>-2 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>								
11	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивает двигательные качества. 2. Способствует гармоническому физическому развитию. 3. Развивает сердечно-сосудистую выносливость. 4. Увеличивает процент фиброзной ткани. 	<p>-по 1 баллу за каждый ответ.</p>								
12	15	<p>12.1.</p> <table border="1" data-bbox="392 1048 1082 1872"> <thead> <tr> <th data-bbox="392 1048 740 1122">Часть тренировки</th> <th data-bbox="740 1048 1082 1122">Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="392 1122 740 1451"> <p>Первая часть Название части - подготовительная Продолжительность 20 мин.</p> </td> <td data-bbox="740 1122 1082 1451"> <p>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="392 1451 740 1682"> <p>Вторая часть Название части - основная Продолжительность 60 мин.</p> </td> <td data-bbox="740 1451 1082 1682"> <p>Обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических и др. двигательных действий.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="392 1682 740 1872"> <p>Третья часть Название части – заключительная Продолжительность 10 мин.</p> </td> <td data-bbox="740 1682 1082 1872"> <p>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>12.2.</p>	Часть тренировки	Основная задача	<p>Первая часть Название части - подготовительная Продолжительность 20 мин.</p>	<p>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>Вторая часть Название части - основная Продолжительность 60 мин.</p>	<p>Обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических и др. двигательных действий.</p>	<p>Третья часть Название части – заключительная Продолжительность 10 мин.</p>	<p>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p>	<p>-по 1 баллу за:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильное название каждой части тренировочно занятия. -определение длительности каждой части занятия. -2 балла за правильный ответ, касающегося первой части занятия. -2 балла за правильный ответ, касающегося второй части занятия. -2 балла за правильный ответ, касающегося третьей части занятия. -3 балла за правильное построение кривой, отражающая динамику интенсивности физической нагрузки.
Часть тренировки	Основная задача										
<p>Первая часть Название части - подготовительная Продолжительность 20 мин.</p>	<p>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</p>										
<p>Вторая часть Название части - основная Продолжительность 60 мин.</p>	<p>Обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических и др. двигательных действий.</p>										
<p>Третья часть Название части – заключительная Продолжительность 10 мин.</p>	<p>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p>										

					
		Первая часть	Вторая часть	Третья часть	
13	15	776 д.н.э., 1896, Международный Олимпийский Комитет, Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет, 1991, 1960, 1994, 14, Гусман Косанов, 1960, легкая атлетика, 27, 7, 8, 12.			-1 балл за каждый правильный ответ.
14	4		<p>1. Символ, представленный слева, является эмблемой Национального Олимпийского 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 процветание, воссоединенные под флагом триколора.</p> <p><i>Примечание.</i> В марте 1992 года эмблема была одобрена Международным Олимпийским Комитетом (МОК), зарегистрирована AGEPI.</p> <p>2.Автором эмблемы НОК, выявленным республиканским конкурсом, является Николай Амброси.</p>		-3 баллов за полное и правильное описание сущности национальной олимпийской эмблемы; -1 балл за правильное определение автора эмблемы.
15.	5	<p>15.1. Название двигательного теста. Челночный бег 3x10 м.</p> <p>15.2. Техника выполнения двигательного теста. На полу отмечается две параллельные линии на расстояние 10 м одна от другой. На первой линии, ставятся два маленьких предмета. Ученик, занимая положение высокого старта, по сигналу учителя, берет один из предметов и перемещаясь бегом с максимальной скоростью ставит предмет на второй линии. Возвращаясь за вторым предметом, берет его и бегом доставляет его на второй линии, ставя рядом с первым предметом.</p> <p>15.3. Два основных правила выполнения</p>			-1 балл за правильное название двигательного теста. -2 балла за описание техники выполнения двигательного теста. -по 1 баллу за определение правил на вопросе 15.3.1. и 15.3.2.

		теста: 15.3.1. Ученик не должен переступать линию старта. 15.3.2. Запрещается бросать предмет на линии финиша.	
Всего	100		