

**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	<p>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.</p>	<p>-по 2 балла за каждый правильный ответ.</p>
2	8	<p>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.</p>	<p>-по 2 балла для каждого правильного ответа отражающего различные аспекты последствия.</p>
3	10	<p><b>3.1.</b>  <b>А - Название положительного фактора. Если ученик назвал один из следующих факторов: рациональное питание, возраст, физическое упражнение, пол.</b>  <i>Комментарий фактора А. Ученик должен комментировать сущность выбранного фактора на основе усвоенных знаний по теме: «Физическое состояние человека».</i>  <b>Б - Название отрицательного фактора. Если ученик назвал один из следующих факторов: болезнь и переутомление, вредные привычки, стресс, окружающая среда.</b>  <i>Комментарий фактора Б. Ученик должен комментировать сущность выбранного фактора на основе усвоенных знаний по теме: «Физическое состояние человека».</i>  <b>3.2.</b>  <b>А - Мышечная выносливость – представляет собой способность мышц повторно сокращаться, не уставая.</b>  <b>Б - Тканевой состав организма – отражает процент жировой и фиброзной ткани.</b></p>	<p>-по 1 баллу за правильное название соответствующих факторов.                  -по 2 балла за комментарии каждого фактора.                  -по 2 балла за характеристику каждого компонента физического состояния.</p>
4	3	<p>Систематические занятия физическими упражнениями, спортом являются эффективными средствами, профилактического характера, в борьбе с гиподинамией.</p>	<p>-3 балла за убедительный, аргументированный ответ.</p>

5	5	<p><b>5.1. Рекреативная физическая культура</b> – 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><b>5.2. Активный отдых.</b></p> <p><b>5.3. Физическое упражнение.</b></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  <b>Rufie-Dixon: <math>УФР=(P3-P1)+(P2-P1)/10</math></b></p> <p>2.Внесение в формуле соответствующих пульсовых показателей и решение задачи:  <b><math>УФР=(125-65)+ (75-65)/10=60+10/10=70/10=7,0</math></b></p> <p>3. <b>УФР = 7,0</b> и соответствует квалификации – удовлетворительно.</p> <p>4.<b>Вывод.</b> Квалификатив <b>удовлетворительно</b> 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 квалифика.</p> <p>-2 балла за сформулированный вывод.</p>
7	6	<p>Ученик заполнит схему следующими двумя принципами:</p> <p><b>1. Принцип спецификации</b></p> <p><b>4. Принцип перенапряжения,</b></p> <p>которым должен дать следующие объяснения:</p> <p><b>Сущность принципа спецификации.</b> Каждое физическое упражнение имеет отдельный эффект на конкретные мышцы, которые следует тренировать, после чего выбирают соответствующие упражнения.</p> <p><b>Сущность принципа перенапряжения.</b> 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><b>Фактор №1. Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Аргумент.</b> Специальная физическая подготовка представляет собой развитие/совершенствование комплекса различных двигательных и функциональных качеств и способностей, необходимых для достижения спортивных результатов.</p> <p><b>Фактор №2. Техническая подготовка.</b></p> <p><b>Аргумент.</b> 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"> <li>-правильное воспроизведение и использование формулы <i>Quettle</i>: <math>I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}</math></li> <li>- определение стандартных показателей для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>мужчин – 370-400 g/1cm-L;</i></li> <li>- <i>женщин - 325-375 g/1cm-L).</i></li> </ul> </li> </ul> <p><i>Заключение выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей, а также в зависимости от пола ученика.</i></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><i>Сущность понятия «долгожительство»</i>– это феномен, зависящий от конкретных социально-биологических факторов характеризующееся продолжительностью жизни человека.</p> <p><i>Долгожителем</i> считается человек, достигший возраст - 90 лет.</p> <p><i>Основной фактор долгожительства</i> – 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"> <li>1. Развивает двигательные качества.</li> <li>2. Способствует гармоническому физическому развитию.</li> <li>3. Развивает сердечно-сосудистую выносливость.</li> <li>4. Увеличивает процент фиброзной ткани.</li> </ol>	<p>-по 1 баллу за каждый ответ.</p>								
12	15	<p>12.1.</p> <table border="1" data-bbox="395 1048 1082 1877"> <thead> <tr> <th data-bbox="395 1048 738 1126">Часть тренировки</th> <th data-bbox="738 1048 1082 1126">Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="395 1126 738 1451"> <p><i>Первая часть</i> Название части - <b>подготовительная</b> Продолжительность <b>20 мин.</b></p> </td> <td data-bbox="738 1126 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="395 1451 738 1686"> <p><i>Вторая часть</i> Название части - <b>основная</b> Продолжительность <b>60 мин.</b></p> </td> <td data-bbox="738 1451 1082 1686"> <p>Обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических и др. двигательных действий.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="395 1686 738 1877"> <p><i>Третья часть</i> Название части – <b>заключительная</b> Продолжительность <b>10 мин.</b></p> </td> <td data-bbox="738 1686 1082 1877"> <p>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>12.2.</p>	Часть тренировки	Основная задача	<p><i>Первая часть</i> Название части - <b>подготовительная</b> Продолжительность <b>20 мин.</b></p>	<p>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</p>	<p><i>Вторая часть</i> Название части - <b>основная</b> Продолжительность <b>60 мин.</b></p>	<p>Обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических и др. двигательных действий.</p>	<p><i>Третья часть</i> Название части – <b>заключительная</b> Продолжительность <b>10 мин.</b></p>	<p>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p>	<p>-по 1 баллу за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правильное название каждой части тренировочно занятия.</li> <li>-определение длительности каждой части занятия.</li> <li>-2 балла за правильный ответ, касающегося первой части занятия.</li> <li>-2 балла за правильный ответ, касающегося второй части занятия.</li> <li>-2 балла за правильный ответ, касающегося третьей части занятия.</li> <li>-3 балла за правильное построение кривой, отражающая динамику интенсивности физической нагрузки.</li> </ul>
Часть тренировки	Основная задача										
<p><i>Первая часть</i> Название части - <b>подготовительная</b> Продолжительность <b>20 мин.</b></p>	<p>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</p>										
<p><i>Вторая часть</i> Название части - <b>основная</b> Продолжительность <b>60 мин.</b></p>	<p>Обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических и др. двигательных действий.</p>										
<p><i>Третья часть</i> Название части – <b>заключительная</b> Продолжительность <b>10 мин.</b></p>	<p>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</p>										

					
		<b>Первая часть</b>	<b>Вторая часть</b>	<b>Третья часть</b>	
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><b>1. Символ</b>, 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><b>2.Автором</b> эмблемы НОК, выявленным республиканским конкурсом, является Николай Амброси.</p>		<p>-3 баллов за полное и правильное описание сущности национальной олимпийской эмблемы;</p> <p>-1 балл за правильное определение автора эмблемы.</p>
15.	5	<p><b>15.1. Название двигательного теста.</b> Челночный бег 3x10 м.</p> <p><b>15.2. Техника выполнения двигательного теста.</b> 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><b>15.3. Два основных правила выполнения</b></p>			<p>-1 балл за правильное название двигательного теста.</p> <p>-2 балла за описание техники выполнения двигательного теста.</p> <p>-по 1 баллу за определение правил на вопросе 15.3.1. и 15.3.2.</p>

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