

Министерство Образования и Исследований Республики Молдова
Национальное Агентство по Куррикулуму и Оцениванию

Спортивная подготовка

Программа Национального экзамена бакалавриата

Кишинэу, 2021

Aprobată la ședința Comisiei Naționale de Examine,
Proces verbal nr.1 din 04 noiembrie 2021,
Ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr.1499 din 04 noiembrie 2021

Autori :

- **Sava Panfil**, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, grad didactic Superior;
- **Filipov Valerii**, doctor în pedagogie, grad didactic Superior, Liceul Teoretic „Aleco Russo”, Cojușna, Strășeni;
- **Truhin Ina**, lector superior, Unuversitatea de Stat de Educație Fizică și Sport;
- **Ciocan Ludmila**, grad didactic Superior, Centrul de excelență în medicină și farmacie „Raisa Pacalo”, Chișinău.

Экзаменационная программа по Спортивной подготовке обсуждена и одобрена в рамках профильных кафедр/департаментов Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта, методическими комиссиями местных органов специализированных в области образования и специалистами (экспертами) в соответствующей области.

Структура программы:

1. Введение.
2. Специфические компетенции учебной дисциплины, оцениваемых в рамках национального экзамена по бакалавру.
3. Единицы компетенций, единицы содержания и результаты обучения оцениваемые в рамках национального экзамена по бакалавру.
4. Примерные задания/вопросы.
5. Примерный тест и барем оценивания.
6. Практическое задание.

1. Введение

Программа государственного экзамена по учебному предмету Спортивная подготовка для лицейского образования, разработана на основе положений Cadrului de referință a Curriculumului Național, aprobat prin ordinul MECC nr. 432/2017, Национального Куррикулума по физическому воспитанию для X-XII классов и Ghidului de implementare la Educația fizică, aprobate prin ordinul MECC nr.906/2019, а также в соответствии с требованиями Положения о национальном экзамене по бакалавриту, утвержденного приказом МОКИ № 47/2018. Программа представляет собой нормативный документ, основной целью которого является обеспечение корректности и эффективности проведения экзамена.

В контексте Национального экзамена бакалавриата учебный предмет Спортивная подготовка имеет статус обязательной учебной дисциплины, содержащий два компонента (теоретический и практический), цель которой является оценивание когнитивных компетенций (посредством теста когнитивных компетенций) и психомоторных компетенций (посредством двигательных тестов/ и нормативов), развитых у выпускников лицея.

Для письменного задания отводится 180 минут.

При оценивании когнитивных компетенций ученик получает дифференцированную оценку в зависимости от набранного количества очков. А при оценивании психомоторных компетенций ученик получает дифференцированную оценку за каждое практическое задание (двигательный тест/норматив). Средняя оценка выводится из суммы оценок.

Финальная оценка ученика, является средняя оценка, которая выводится из суммы оценок полученных им за теоретическое и практическое задание.

Программа предназначена для авторов разрабатывающие тесты, учителей, учащихся руководителей образовательных учреждений, родителей и всех заинтересованных лиц.

2. Специфические компетенции учебной дисциплины оцениваемых в рамках национального экзамена бакалавриата.

- 1- Аргументировать эффекты двигательной и спортивной деятельности, проявляя критическое и позитивное мышление при соотнесении различных областей познания, деятельности и человеческих ценностей.
- 2- использовать собственный двигательный потенциал в учебной и повседневной деятельности, проявляя саморегуляцию для гармоничного физического развития.
- 3- Управлять добытыми спортивными навыками в процессе соревновательной и рекреационной деятельности, доказывая устойчивость, целостность и приверженность общему успеху.

Теоретическое задание

В куррикулярной программе учебной дисциплины *Физическое воспитание* для лицейских классов (выпуск 2019 г.) теоретический раздел содержит 18 тем, без конкретизации хотя бы общих аспектов их содержания, что фактически затрудняет разработку единиц компетенций и содержания, а также результатов обучения. В целях устранения этого недостатка, первоначально, необходимо было идентифицировать/раскрыть основные элементы содержания запланированных теоретических тем (отраженных в таблице 1). Таким образом, унифицируя (в национальном плане) их содержание фактически, вносит ясность для всех учителей спортивных лицеев преподающие эту учебный предмет.

Таблица 1. Матрица содержания теоретических тем для учащихся лицейских классов

| № п/п | Общая тематика | Х класс | XI класс | ХII класс |
|-------|--|--|---|---|
| | | <i>Дидактическое содержание тематики</i> | | |
| 1. | Польза занятий двигательной деятельности. | 1. Польза от занятий двигательной деятельности на формирование человеческой личности (характеристика понятия: «гармоничная развитая личность» ; оздоровительный – формативный- воспитательный потенциал двигательной деятельности в контексте формирования человеческой личности: укрепление/поддержание здоровья, воспитание /самовоспитание интеллектуальных, морально-волевых, эстетических, двигательных и др.качеств современ- | 1. Ценности спортивных достижений (понятие:«спортивный результат/достижение »; факторы обуславливающие спортивного результата: систематическая тренировка; уровень специальной физической, технико- тактической, психологической, теоретической подготовки спортсмена; спортивное соревнование – эффективная форма определения спортивного результата; национальная спортивная классификация – нормативный | 1. Профессиональная ориентация в области физического воспитания и спорта (краткая характеристика некоторых специальностей в области физического воспитания и спорта; социальная роль специалистов: учителя физического воспитания, спортивного тренера, кинетотерапевта, спортивного судьи, спортивного инструктора в современном обществе). |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | | ного человека; роль систематических занятий физическими упражнениями и спорта в физическом и духовном развитии современного человека). | документ отражающий спортивный результат; титул чемпионки, спортивная медаль – главные ценности характеризующие спортивный результат; спортсмены Республики Молдовы – обладатели олимпийских медалей на летних олимпийских играх). | |
| 2. | Человеческое тело и движение. | 2. Метаболизм и двигательная активность человека. Энергия необходимая для физической нагрузки (улучшение метаболизма организма человека посредством двигательной деятельности; понятие: физическая нагрузка”, определение работоспособности с помощью формулы Ruffier-Dixon; объем, интенсивность и сложность - основные характеристики физической нагрузки; дозирование физической нагрузки; роль мышечного энергетического потенциала в осуществлении физической нагрузки). | 2. Тренировка систем (аэробной и анаэробной) вырабатывающие энергию (сердечно-сосудистая, мышечная и дыхательная системы – генераторы энергии; понятия: «аэробная выносливость», «анаэробная выносливость» и «кардиореспираторная выносливость»; средства развития аэробной и анаэробной выносливости; дозирование физической нагрузки в зависимости от вида развития выносливости; тест Соорег для оценивания аэробной выносливости; разновидность тестов для для оценивания анаэробной выносливости). | 2. Телосложение и ежедневный рацион питания (характеристика понятий: «телосложение»; значение рациона питания для телосложения; соотношение между белков, углеводов и жиров; индекс Quettle, определяющий соотношение между весом и ростом тела - качественный и количественный показатель телосложения; роль рационального питания в обеспечении мышечной энергии для осуществления двигательной деятельности). |
| 3. | Развитие двигательной активности человека средствами физического воспитания. | 3. Компоненты физического состояния человека (характеристика понятия: «физическое состояние»; виды физического состояния и их роль в жизни современного человека; факторы влияющие на физическое состояние человека: возраст, пол, конституция тела, питание, фи- | 3. Структура урока физического воспитания/спортивной тренировки (поэтапная структура урока/спортивной тренировки: подготовительная, основная, заключительная часть и их продолжительность; характеристика специфических задач и средств | 3. Планирование средств развития двигательной активности на уроке физического воспитания/спортивной тренировки (краткая характеристика основных средств: общеразвивающие, подготовительные, подводящие, специ- |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | | <p>зическое упражнение, болезнь и переутомление организма, употребление наркотических веществ, стресс, окружающая среда; компоненты физического состояния человека: сердечно-сосудистая выносливость; мышечная выносливость, мощность тела/организма, сила, гибкость, быстрота, состав ткани; принципы развития/поддержания физического состояния человека: спецификации, перенапряжении, прогрессии, обратной связи).</p> | <p>каждого этапа; динамика физической нагрузки: объем и интенсивность физической нагрузки в зависимости от этапов урока/спортивной тренировки).</p> | <p>альные и соревновательные физические упражнения на уроках физического воспитания/спортивной тренировки; подбор, планирование и дозирование выполнения физических упражнений в зависимости от задач урока физического воспитания/спортивной тренировки).</p> |
| 4. | <p>Спорт и общество.</p> | <p>4. Организационные и руководящие структуры спорта (местные спортивные структуры: олимпийские территориальные агентства; национальные: спортивные федерации, Национальный Олимпийский и Спротивный Комитет, Национальная Олимпийская Академия, секция Спорт Министерства Образования и Исследований; международные: Международный Олимпийский Комитет, международные спортивные федерации, Международная Олимпийская Академия. Роль обозначенных структур в развитии национального и международного спортивного и олимпийского движения).</p> | <p>4. Спонсоризация в спорте: преимущества и проигрыши (сущность выражения «спонсоризация в спорте», законодательный документ регламентирующий соответствующий феномен; роль спонсоризации в укреплении материально-технической базы спорта, в подготовке спортсменов для участия в различных спортивных сборах и соревнованиях национально-го и международного характера, а также их участия на Олимпийских играх).</p> | <p>4. Финансирование спорта (социально-экономическое значение финансирования спорта; финансирование спорта из государственного бюджета; денежные выделения и гранты для развития спорта; проблемы и решения для оптимизации финансирования спорта).</p> |
| 5. | <p>Психология двигательной деятельности.</p> | <p>5. Гиподинамия и седентаризм (характеристика феномена: «гиподинамия»; седентарный образ жизни - основная причина гиподина-</p> | <p>5. Преодоление стресса и психологического напряжения – определяющий фактор в достижении спортивно-го</p> | <p>5. Двигательная деятельность - фактор влияющий на долголетие человека (определение понятия: «дол-</p> |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | <p>мии; последствия гиподинамии и седентарного образа жизни для здоровья современного человека: <i>мышечная атрофия, ожирение, анормальное физическое развитие, снижение функциональных способностей человеческого организма, др.</i> – являются факторами ведущих к ухудшению человеческого здоровья влияющее на его долголетие. Роль систематической двигательной и спортивной деятельности в целях устранения гиподинамии).</p> | <p>результата (определение понятия о стрессе, виды стрессов; факторы вызывающие стресс у спортсменов; психологические и физиологические последствия стресса на спорт-смена; методология использования средств физического воспитания в целях профилактики и устранения стресса в процессе спортивной и соревновательной деятельности).</p> | <p><i>голетие человека»</i> и ее характеристика; здоровый образ жизни (ЗОЖ) определяющий фактор продлевающий человеческое долголетие; составляющие ЗОЖ: рациональное питание; закаливание организма; двигательная деятельность; гигиенические условия труда и жилья; предотвращение вредных привычек для здоровья человека; опыт использования, выдающимися личностей, средств физического воспитания в целях повышения творчества и долголетия).</p> |
| 6. | <p>Самооценивание и саморегуляция физического состояния человека.</p> | <p>6. Волонтерство в спорте (краткая характеристика понятий: «<i>волонтерство</i>», «<i>двигательная деятельность</i>» и «<i>гражданский дух</i>»; разновидности волонтерство; роль спортивного волонтерство в развитии личности человека; компетенции развиваемые в рамках волонтерства; волонтерские спортивные программы в Республике Молдова).</p> | <p>6. Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в рамках урока физического воспитания (основные компоненты учебно-воспитательного процесса урока: организационный момент в начале урока; сообщение теоретических сведений; морфо-функциональная подготовка организма к предстоящей физической нагрузке/развитие основных и специальных двигательных качеств; обучение и совершенствование спортивной техники различных двигательных элементов и действий;</p> | <p>6. Организация и проведение состязательных и рекреативных спортивных мероприятий (соревнование и спортивный конкурс – основные формы/ модальности оценивания психомоторных компетенций учащихся; положение о соревновании: предназначение, структура и содержание; рекреативная физическая культура: значение, формы /модальности занятий физическими упражнениями в рекреативных целях).</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | оценивание когнитивных и психомоторных компетенций; восстановление организма после физической нагрузки; итоги урока; домашнее задания касающиеся самостоятельной двигательной деятельности ученика). | |
|--|--|--|--|--|

3. Единицы компетенций, единицы содержания и результаты обучения оцениваемых в рамках национального экзамена по бакалавру

Примечание. В таблице, романские цифры (X-XI-XII) означают класс, а арабские цифры (1.1. и т. д.) – порядковый номер единиц компетенций.

| Единицы компетенций | Единицы содержания | Результаты обучения |
|--|---|--|
| <p>X.1.1. Определение сущность понятия "гармонично развитая личность" в различных социальных контекстах.</p> <p>X.1.2. Демонстрация роли физической культуры в формировании личности современного человека.</p> <p>X.1.3. Аргументирование преимуществ двигательной деятельности.</p> | <p>1. Значение двигательной деятельности в формировании человеческой личности:</p> <p>-характеристика понятия:гармоничная развитая личность ”;</p> <p>-оздоровительный-формативный и воспитательный потенциал двигательной деятельности в контексте формирования личности человека:</p> <p>-укрепление/поддержание здоровья, воспитание/самовоспитание интеллектуальных, морально-волевых, эстетических, двигательных и других качеств современного человека посредством систематических занятий физическими упражнениями.</p> | <p>- Объяснять понятие: „гармоничная развитая личность”.</p> <p>- Обобщать роль физической культуры в формировании личности современного человека.</p> <p>- Охарактеризовать преимущества двигательной деятельности в целях воспитания/самовоспитания личности человека.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Х.2.1. Выведение роли занятий физическими упражнениями в улучшении метаболизма человеческого организма.</p> <p>Х.2.2. Установление связей между основными компонентами физической нагрузки.</p> <p>Х.2.3. Выявление механизмов дозирования физической нагрузки.</p> <p>Х.2.4. Оценивание/самооценивание физической работоспособности.</p> | <p>2. Двигательная деятельность человека и метаболизм. Энергия необходимая для физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -улучшение метаболизма человеческого организма посредством двигательной деятельности; -понятие: „физическая нагрузка”; - специфические характеристики физической нагрузки: <i>объем, сложность/комплексность и интенсивность</i>; -дозирование физической нагрузки в различных видах спорта; -роль мышечного энергетического потенциала в осуществлении физической нагрузки; -определение уровня развития физической работоспособности с помощью теста Ruffie-Dixon. | <ul style="list-style-type: none"> - Аргументировать роль двигательной деятельности в улучшении метаболизма человеческого организма. -Охарактеризовать взаимосвязь: физическая нагрузка и мышечная деятельность человека. -Иллюстрировать примерами дозирования объема и интенсивности физической нагрузки. -Выводить алгоритм определения физической работоспособности на основе теста Ruffie-Dixon. -Самооценивание уровня развития физической работоспособности с помощью теста Ruffie-Dixon. |
| <p>Х.3.1. Характеристика понятия: „физическое состояние”, ее роль в повседневной жизни современного человека.</p> <p>Х.3.2. Сравнительный анализ факторов влияющих на физическое состояние человека.</p> <p>Х.3.3. Установление связи между компонентами физического состояния человека.</p> <p>Х.3.4. Аргументирование принципов, касающиеся развития/поддержания физического состояния человека.</p> | <p>3.Компоненты, факторы и принципы развития/поддержания физического состояния человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеристика понятия: “физическое состояние”, роль в жизни современного человека; -виды физического состояния; -факторы влияющие на физическое состояние: <i>возраст, пол, конституция тела, питание, физическое упражнение, болезнь и переутомление организма, употребление наркотических веществ, стресс, окружающая среда</i>; -компоненты физического состояния: <i>сердечно-сосудистая выносливость, мышечная выносливость, мощность тела, сила, гибкость, быстрота, состав ткани</i>; -принципы развития/поддержания физического состояния: <i>спецификации, перенапряжении, прогрессии, обратимости</i>. | <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять сущность понятия: „физическое состояние”, аргументировать ее роль для современного человека. - Охарактеризовать факторы и компоненты физического состояния человека. -Выявлять принципы и их роль для развития/поддержания физического состояния человека. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Х.4.1. Сравнительный анализ различных национальных и международных спортивных структур.</p> <p>Х.4.2. Аргументирование роли спортивных структур в развитие национального и международного спортивного и олимпийского движения.</p> | <p>4. Организационные и руководящие структуры спорта:</p> <p>-местные спортивные организации: <i>олимпийские территориальные агентства;</i></p> <p>-национальные спортивные организации: <i>спортивные федерации, Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет, Национальная Олимпийская Академия, секция Спорт Министерства Просвещения и Исследований;</i></p> <p>-международные спортивные организации: <i>Международный Олимпийский Комитет, международные спортивные федерации, Международная Олимпийская Академия;</i></p> <p>-роль обозначенных структур в развитии национального и международного спортивного и олимпийского движения.</p> | <p>- Выявлять национальные и международные спортивные организации.</p> <p>- Объяснять функции местных и республиканских спортивных структур.</p> <p>- Выявлять приоритарные функции международных спортивных организаций.</p> |
| <p>Х.5.1. Анализ влияния научно-технического прогресса на эволюции гиподинамии.</p> <p>Х.5.2. Характеристика факторов ведущих к ухудшению состояния здоровья человека.</p> <p>Х.5.3. Изложение последствий гиподинамии.</p> <p>Х.5.4. Аргументирование пользы двигательной активности в борьбе с седентаризмом.</p> | <p>5. Гиподинамия и седентаризм:</p> <p>-характеристика феномена “гиподинамия”;</p> <p>-седентарный образ жизни - основная причина гиподинамии;</p> <p>-последствия гиподинамии и седентарного образа жизни для здоровья современного человека: <i>мышечная атрофия, ожирение, анормальное физическое развитие, снижение функциональных способностей человеческого организма и др.</i></p> <p>– факторы, ведущие к ухудшению здоровья человека, что в конечном итоге, влияет на его долголетие;</p> <p>-роль систематической двигательной и спортивной деятельности (в рамках ежедневного и недельного двигательного режима) в целях устранения гиподинамии.</p> | <p>- Объяснять сущность понятий: ”гиподинамия” и “седентаризм”.</p> <p>- Выявлять последствия седентарной жизни современного человека.</p> <p>-Выявлять негативных факторов ведущие к ухудшению состояния здоровья человека.</p> <p>- Аргументировать роль занятий физическими упражнениями и спортом в борьбе с болезнью цивилизации – гиподинамии.</p> |
| <p>Х.6.1. Характеристика волонтерство как социально-педагогический феномен.</p> <p>Х.6.2. Аргументирование роли волонтерство в развитии личности человека.</p> | <p>6. Волонтерство и организация спортивных мероприятий:</p> <p>-характеристика понятий: ”волонтерство”, ”двигательная деятельность” и „гражданский дух”;</p> <p>-разновидности волонтерство;</p> | <p>- Объяснять сущность и роль волонтерства в современном обществе.</p> <p>- Приводить примеры пользы спортивного волонтерства касающихся</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>X.6.3. Выявление волонтерских спортивных программ в Республике Молдова.</p> | <p>- роль спортивного волонтерство в развитии личности человека; -навыки и компентенции, развитые в рамках волонтерства; - волонтерские спортивные программы в Республике Молдова.</p> | <p>развитии личности человека.</p> |
| <p>XI.1.1. Характеристика понятия: ”спортивный результат”.</p> <p>XI.1.2. Анализ факторов способствующих спортивному результату.</p> <p>XI.1.3. Выявление нормативного документа определяющий спортивный результат.</p> <p>XI.1.4. Сравнительный анализ участия молдавских спортсменов на летних Олимпийских Играх.</p> | <p>1. Ценности спортивных достижений:</p> <p>-понятие: ”спортивный результат/-достижение”;</p> <p>-факторы, обуславливающие спортивный результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>систематическая тренировка;</i> • <i>уровень специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки спортсмена;</i> <p>-спортивное соревнование – эффективная форма в определении спортивного результата;</p> <p>- Национальная, спортивная классификация, нормативный документ определяющий спортивный результат;</p> <p>- чемпионский титул, спортивная медаль - определяющие ценности характеризующие спортивного результата;</p> <p>-спортсмены Республики Молдовы обладатели олимпийских медалей на летних олимпийских играх.</p> | <p>-Определить понятие: ”спортивный результат”.</p> <p>- Охарактеризовать факторы способствующие спортивному результату.</p> <p>- Выявлять приоритарные ценности спортивного результата;</p> <p>-Знать эволюцию участия молдавских спортсменов на летних Олимпийских Играх.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>XI.2.1. Объяснение понятий: “аэробная выносливость”, “анаэробная выносливость”, “кардиореспираторная выносливость”.</p> <p>XI.2.2. Классификация средств развития различных видов выносливости.</p> <p>XI.2.3. Оценивание аэробной и анаэробной выносливости.</p> | <p>2. Тренировка систем (аэробной и анаэробной) вырабатывающие энергию:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеристика понятий: “аэробная выносливость”, “анаэробная выносливость”, “кардиореспираторная выносливость”; -роль сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем в обеспечении мышечной энергии; -средства развития аэробной и анаэробной выносливости; -дозирование физической нагрузки в зависимости от вида развития выносливости; -тест Соорег для оценивания аэробной выносливости; -разновидность тестов для оценивании анаэробной выносливости. | <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять разницу между аэробной и анаэробной выносливости. - Выявлять средства развития аэробной и анаэробной выносливости; -Составлять комплекс физических упражнений для развития различных видов выносливости. - Комментировать таблицу Соорег касающегося двигательного теста: бег продолжительностью 12 минут. - Выявлять двигательные тесты для оценивания анаэробной выносливости. |
| <p>XI.3.1. Характеристика этапов урока физического воспитания/спортивной тренировки.</p> <p>XI.3.2. Выявление задач и специальных средств в зависимости от этапов урока физического воспитания/спортивной тренировки.</p> <p>XI.3.3. Сравнительный анализ динамики объема и интенсивности физической нагрузки на уроке/спортивной тренировки.</p> | <p>3. Структура урока физического воспитания/и спортивной тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -этапы урока/спортивной тренировки: <i>подготовительная, основная и заключительная</i>, их продолжительность; -специфические задачи и средства для каждого этапа урока; -динамика физической нагрузки: <i>объем и интенсивность физической нагрузки в зависимости от этапов урока/спортивной тренировки.</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Структурировать, поэтапно, урок физического воспитания/спортивной тренировки. - Комментировать задачи и специальные средства запланированных в различных этапах урока физического воспитания/спортивной тренировки. - Дифференцированно, анализировать динамику объема и интенсивности физической нагрузки урока/спортивной тренировки. |
| <p>XI.4.1. Обобщение основных законодательных положений, касающихся спонсоризации спорта.</p> <p>XI.4.2. Оценивание социальной роли спонсоризации спорта.</p> | <p>4. Спонсоризация в спорте, преимущества и проигрыши:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сущность понятия: “спонсоризация в спорте”, законодательный документ, регламентирующий соответствующий феномен; -роль спонсоризации в укреплении материально-технической базы спорта, в подготовке спортсменов для участия в различные спортивные сборы и соревнованиях национального и международного характера, а также их участия на Олимпийских играх. | <ul style="list-style-type: none"> -Интерпретировать сущность понятие: “спонсоризация в спорте”. - Приводить примеров, касающиеся значения спонсоризации в спорте. |



| | | |
|---|---|--|
| <p>XI.5.1. Классификация стрессов и факторы их провоцирующих у спортсменов.</p> <p>XI.5.2. Оценивание психологического и физиологического состояния спортсмена провоцирующего стрессом.</p> <p>XI.5.3. Аргументирование использования средств физического воспитания в целях профилактики стресса.</p> | <p>5. Преодоление стресса и психологического напряжения – определяющий фактор в достижении спортивного результата:</p> <p>-определение понятия о стрессе;</p> <p>-виды стрессов и факторы их вызывающие у спортсменов;</p> <p>-психологические и физиологические последствия стресса у спортсмена;</p> <p>-методология использования средств физического воспитания в целях профилактики и смягчения стресса в процессе спортивной и соревновательной деятельности.</p> | <p>- Охарактеризовать виды стресса и факторы вызывающие этого феномена.</p> <p>- Классифицировать стрессорные факторы и последствия влияния на спортсмена.</p> <p>Моделировать стрессовые ситуации, касающиеся спортивной и соревновательной деятельности, предлагая и варианты их решения.</p> |
| <p>XI.6.1. Объяснение понятия: „учебно-воспитательный процесс”.</p> <p>XI.6.2. Алгоритмизация компонентов учебно-воспитательного процесса, согласно требований методики урока физического воспитания.</p> <p>XI.6.3. Формулирование выводов о роли урока в методической подготовке учащихся.</p> | <p>6. Организация и реализация учебно-воспитательного процесса в рамках урока физического воспитания:</p> <p>-основные компоненты учебно-воспитательного процесса урока: <i>организационный момент в начале урока; сообщение теоретических сведений; морфофункциональная подготовка организма к предстоящей физической нагрузке/развитие основных и специальных двигательных качеств; обучение и совершенствование спортивной техники различных двигательных элементов и действий; оценивание когнитивных и психомоторных компетенций; восстановление организма после физической нагрузки; итоги урока;</i></p> <p>-роль урока физического воспитания в формировании методического и двигательного опыта учащихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом.</p> | <p>Интерпретировать сущность понятия: „учебно-воспитательный процесс.”</p> <p>- Анализировать компоненты учебно-воспитательного процесса урока физического воспитания.</p> <p>- Моделировать содержание 2-3 компонентов учебно-воспитательного процесса урока физического воспитания (по предложению учителя).</p> |
| <p>XII.1.1. Рассмотрение некоторых специальностей/профессий (основных) в области физической культуры.</p> <p>XII.1.2. Аргументирование социально-педагогической роли педагогического работника по физическому воспитанию и спорта.</p> | <p>1. Профессиональная ориентация в области физического воспитания и спорта:</p> <p>-краткая характеристика некоторых (основных) профессиональных специальностей и квалификаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>физическое воспитание/учитель физического воспитания;</i> • <i>спорт/тренер по спорту;</i> • <i>лечебная гимнастика/кинетотерапевт).</i> | <p>- Выявлять специальности/профессии в области физической культуры.</p> <p>- Обобщать роль кинетотерапевта, педагога по физическому воспитанию в современном обществе.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>ХП.2.1. Аргументирование роли рациона питания в строении телосложения.</p> <p>ХП.2.2. Определение индекса Quettle.</p> <p>ХП.2.3. Демонстрация роли рациона питания для обеспечения мышечной энергии в осуществлении двигательной деятельности.</p> | <p>2. Телосложение и ежедневный рацион питания:</p> <p>-характеристика понятия: «телосложение»;</p> <p>-значение рациона питания для телосложения;</p> <p>- соотношение между белков, углеводов и жиров;</p> <p>-индекс Quettle для определения соотношения между весом и ростом тела - качественный и количественный показатель телосложения;</p> <p>- рациональное питание в обеспечении мышечной энергии необходимой для осуществления двигательной/ и спортивной деятельности.</p> | <p>- Объяснять сущность понятия о рационе питания и его роли в обеспечении нормального телосложения.</p> <p>- Моделировать вариант рационального режима питания в целях обеспечения мышечной энергии для осуществления двигательной/и спортивной деятельности.</p> |
| <p>ХП.3.1. Характеристика физических упражнений, используемых в спортивной деятельности.</p> <p>ХП.3.2. Планирование основных средств (физических упражнений) в зависимости от задач урока физического воспитания/спортивной тренировки.</p> | <p>3. Планирование средств развития двигательной активности в процессе урока физического воспитания/спортивной тренировки:</p> <p>-краткая характеристика основных средств: <i>общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения, соревновательные упражнения используемых на уроках физического воспитания/спортивной тренировки;</i></p> <p>-подбор, планирование и дозирование физических упражнений в зависимости от задач урока физического воспитания/спортивной тренировки.</p> | <p>- Охарактеризовать различные типы физических упражнений.</p> <p>-Приводить примеры использования основных средств физического воспитания в зависимости от планируемых задач урока/спортивной тренировки.</p> |
| <p>ХП.4.1. Выявление видов финансирования спорта.</p> <p>ХП.4.2. Анализ проблем касающиеся финансирования спорта.</p> | <p>4. Финансирование спорта:</p> <p>-соцльно-экономическое значение финансирования спорта;</p> <p>-финансирование спорта из государственного бюджета;</p> <p>-денежные выделения и гранты для развития спорта;</p> <p>-проблемы и решения оптимизации финансирования спорта.</p> | <p>-Объяснять значение финансирования спорта для развития материально-технической базы, участия спортсменов в различных республиканских и международных спортивных соревнованиях.</p> <p>-Моделировать решение существующих проблем финансирования спорта.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>ХП.5.1. Рассмотрение понятие: «долголетие человека» в биосоциальном аспекте.</p> <p>ХП.5.2. Анализ компонентов здорового образа жизни в контексте их значения для продления жизни современного человека.</p> <p>ХП.5.3. Аргументирование значимости использования физических упражнений и закаливающих процедур организма известными личностями, посвятившие себя своим профессиям.</p> | <p>5. Двигательная деятельность - фактор, влияющий на долголетие.</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение понятия: «долголетие человека» и ее характеристика; -определяющие факторы человеческого долголетия; -здоровый образ жизни (ЗОЖ) в продлении человеческой жизни; -составляющие ЗОЖ: <i>рациональное питание; закаливание организма; двигательная деятельность; гигиенические условия труда и жилья; предотвращение вредных привычек для здоровья человека;</i> -опыт использования средств физического воспитания (физических упражнений и природных факторов), выдающихся личностей, в целях повышения творчества и долголетия человека. | <ul style="list-style-type: none"> -Объяснять сущность понятия: «долголетие». -Аргументировать положение о здоровом образе жизни как определяющий фактор способствующий продлению человеческой жизни. - Выявлять примеры использования физических упражнений, выдающимися личностями, в целях продления собственной жизни. |
| <p>ХП.6.1. Характеристика понятия: «спортивное соревнование».</p> <p>ХП.6.2. Выявление составляющих компонентов положения о соревновании.</p> <p>ХП.6.3. Обобщение роли, программы и символики Олимпийских Игр.</p> <p>ХП.6.4. Аргументирование роли рекреативной физической культуры для современного человека.</p> | <p>6. Организация и проведение состязательных и рекреативных спортивных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный конкурс и спортивное соревнование – основные формы/модальности оценивания психомоторных компетенций учащихся; -положение о спортивном соревновании: <i>сущность, структура и содержание;</i> -Олимпийские Игры – феноменальные международные спортивные соревнования: <i>предназначение, участники, соревновательная программа, олимпийская символика и ритуалы;</i> -рекреативная физическая культура: <i>значение, формы /модальности занятий физическими упражнениями в рекреативных целях.</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Выявлять различия между спортивным соревнованием и спортивным конкурсом. -Анализировать элементы положения о соревновании. -Аргументировать разнообразие преимуществ различных форм занятий рекреативной физической культуры. |

4. ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ / ВОПРОСЫ

Приведённые ниже примеры тестовых заданий предназначены для ознакомления кандидатов на экзамен национального бакалавриата, учителей, авторов тестов со структурой и типологией заданий. Эти примеры не охватывают весь спектр возможных формулировок заданий / задач, которые можно использовать для разработки тестов, которые будут предложены кандидатам.

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 1. |  | <p>1. Что представляет собой рисунок слева?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. Кто является автором рисунка?</p> <p>_____</p> | | | | |
| 2. | <p>Аргументируй, одним предложением, значение (для тебя) занятий физическими упражнениями, спортом с точки зрения:</p> <p>а) физического развития - _____</p> <p>_____</p> <p>б) воспитания личности - _____</p> <p>_____</p> | | | | | |
| 3. |  | <p>На фото – прославленный спортсмен Республики Молдова. Определи:</p> <p>1. Фамилия, имя - _____</p> <p>2. Вид спорта - _____</p> <p>3. Достояние олимпийской медали - _____</p> <p>4. Наивысший титул в его спортивной карьере - _____</p> | | | | |
| 4. | <p>В соответствующие квадратики напиши: а - общее число олимпийских медалей завоеванных молдавскими спортсменами, на летних Олимпийских играх, из которых; б - золотые медали; в - серебряные медали; г – бронзовые медали. Ответ:</p> <table border="1" data-bbox="566 1243 1141 1310"> <tr> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">а б в г</p> | | | | | |
| | | | | | | |
| 5. | <p>Понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) знакома каждому человеку. Однако, не каждый осознает приоритарную роль этого социального феномена. Как бы ты объяснил, одним предложением, твоим родителям сущность ЗОЖ для современного человека.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | | | | | |
| 6. | <p>Используя формулу <i>Quetle</i>, определи соотношение (I) между весом и ростом своего тела. Полученный результат сравнивай с возрастным стандартным показателем (которого ты должен дописать) и сделай соответствующий констатирующий вывод.</p> <p>Ответ: P - _____ kg; L - _____ cm</p> <p>I = _____</p> <p>Стандартный показатель для моего возраста - _____ g/cm L</p> <p>Вывод: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | | | | | |

| 7. | <p>Читай предложение, определив правильный ответ, округли букву П и, наоборот, неправильный ответ – округли букву О.</p> <ol style="list-style-type: none"> П О - спортивный результат зависит, в большей мере, от теоретической подготовки спортсмена; П О - развитие физического состояния человека, преимущественно, зависит от его роста и массы тела. П О - бег на дистанции 100 м является тестом определяющий анаэробную выносливость; П О - долгожитель, считается человек достигший возраст 100 лет; П О - прыжок в длину с места способствует развитию таких двигательных качеств как прыгучесть, уверенность, целеустремленность, гибкости. П О - в Республике Молдова не создана Национальная Олимпийская Академия | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8. | <p>Дополни график Т. Напиши фамилия, имя спортсменов Республики Молдова а также практикуемый им вид спорта в котором они завоевали:</p> <table border="1" data-bbox="331 701 1359 954"> <thead> <tr> <th data-bbox="331 701 847 763">Более двух олимпийских медалей</th> <th data-bbox="847 701 1359 763">Две золотые олимпийские медали</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | Более двух олимпийских медалей | Две золотые олимпийские медали | | | | | | | | | | |
| Более двух олимпийских медалей | Две золотые олимпийские медали | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | <p>Объясни, в трех предложениях, роль «разминки» (морфофункциональная подготовка) перед выполнения специальных упражнений для развития быстроты.</p> <ol style="list-style-type: none"> _____ _____ _____ | | | | | | | | | | | | |
| 10. | <p>Составь короткий резюме из трех предложений касающегося здорового образа жизни (ЗОЖ) человека. Каждое предложение должно содержать по одному словосочетанию, являющееся составляющей ЗОЖ, которую следует определить из совокупности выражений содержавшихся в скобках: (дигательная деятельность, различные витамины, рациональное питание, хорошее настроение, закаливание организма, чистая вода, горный воздух).</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | | | | | | | | | | | | |
| 11. | <p>Дополни предлжения, представленного схематично, содержание которого включало бы 4 вида подготовки (проритарные) спортсмена, способствующие спортивному результату. <i>Интегральная подготовка спортсмена предполагает его подготовка в аспекте: 1) _____ + 2) _____ + 3) _____ + 4) _____ = спортивный результат.</i></p> | | | | | | | | | | | | |

| 12. | <p>Дополни график Т. В колонке справа отражены примеры последствий спровоцированных стрессом, которые негативно влияют на состоянии здоровья человека. Определив, напиши в левой колонке, напротив каждого последствия, название факторов провоцирующие перечисленные последствия.</p> | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|--|------------------------------------|--|---|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|---|--|--|--|
| <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="413 331 906 383">Факторы стресса</th> <th data-bbox="914 331 1418 383">Причины стресса</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="413 383 906 439"></td> <td data-bbox="914 383 1418 439"><i>Смерть ближайшего человека.</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="413 439 906 512"></td> <td data-bbox="914 439 1418 512"><i>Безработница, катастрофы, войны.</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="413 512 906 568"></td> <td data-bbox="914 512 1418 568"><i>Шум, загрязненный воздух.</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="413 568 906 624"></td> <td data-bbox="914 568 1418 624"><i>Переутомление, усталость.</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="413 624 906 698"></td> <td data-bbox="914 624 1418 698"><i>Неудачное выступление на соревнование.</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="413 698 906 779"></td> <td data-bbox="914 698 1418 779"><i>Напряженные межличностные отношения с командой.</i></td> </tr> </tbody> </table> | Факторы стресса | Причины стресса | | <i>Смерть ближайшего человека.</i> | | <i>Безработница, катастрофы, войны.</i> | | <i>Шум, загрязненный воздух.</i> | | <i>Переутомление, усталость.</i> | | <i>Неудачное выступление на соревнование.</i> | | <i>Напряженные межличностные отношения с командой.</i> | |
| Факторы стресса | Причины стресса | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Смерть ближайшего человека.</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Безработница, катастрофы, войны.</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Шум, загрязненный воздух.</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Переутомление, усталость.</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Неудачное выступление на соревнование.</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Напряженные межличностные отношения с командой.</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | <p>В свободное пространство, схематично, воспроизведи общую классификацию физических упражнений (в пяти группах, согласно соответствующим критериям классификации), впоследствии, под названием каждой группы, определи по два физических упражнения, которые часто были использованы в своих тренировках.</p> | | | | | | | | | | | | | | |


5. ПРИМЕРНЫЙ ТЕСТ

Нижеприведенный пример теста позволяет любому кандидату на национальный экзамен на степень бакалавра и широкой общественности составить представление о структуре теста на степень бакалавра, количестве заданий/элементов, их формате и уровне сложности. Шкала оценивания, соответствующая тесту, дает представление о требованиях к полноте и правильности изложения развернутого ответа и обеспечивает унификацию на национальном уровне проверки и оценки работ кандидатов.

| № п/п. | Вопросы / задания | Очки | |
|--------|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. | <p>Аргументируй, одним предложением, социально-экономический эффект от «здорового образа жизни» в жизнедеятельности современного человека. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | L 0 1 2 3 | L 0 1 2 3 |
| 2. | <p>Определи индивидуальный вид спорта, а также фамилия и имя молдавского спортсмена, завоевавший золотую олимпийскую медаль в рамках летних олимпийских игр.</p> <p>Вид спорта - _____</p> <p>Фамилия, имя спортсмена - _____</p> | L 0 1 2 3 | L 0 1 2 3 |
| 3. | <p>Комментируй, двумя предложениями, оздоровительную и воспитательную роль спорта для современного общества:</p> | L 0 | L 0 |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| 4. | Определи, по выбору, два фактора и две составляющие характерные для физического состояния человека, коротко комментируя их. ФАКТОРЫ: 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ СОСТАВЛЯЮЩИЕ: 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ | L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 | L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 5. | Комментируй, одним предложением, определение: «физическое состояние человека»: _____ _____ _____ | L 0 1 2 | L 0 1 2 |
| 6. | Комментируй, взрослому человеку, из области информационных технологий, сущность понятия: «рекреативная физическая культура». _____ _____ _____ _____ _____ | L 0 1 2 3 4 | L 0 1 2 3 4 |
| 7. | Аргументируй, двумя существенными предложениями, почему физическое упражнение считается основным средством спортивной тренировки? 1. _____ _____ 2. _____ _____ _____ | L 0 1 2 3 4 | L 0 1 2 3 4 |
| 8. | Воспроизведи <i>формулу Кервонена</i> , внеси свои показатели (возраст, пульсовых данных), определи свой средний тренировочный индивидуальный пульс (<i>Ср. тр. инд. п.</i>). Ср. тр. инд. п. - | L 0 1 2 3 4 5 | L 0 1 2 3 4 5 |
| 9. | Дополни схему отражающая полное название принципов, от которых в большей мере зависит развитие/поддержание физического состояния человека. <div style="text-align: center;"> <p>Физическое состояние человека</p> <pre> graph TD A[Физическое состояние человека] --> B[1-Принцип] A --> C[2-Принцип] A --> D[3-Принцип] A --> E[4- Принцип] </pre> </div> 1-Принцип _____ 2-Принцип _____ 3-Принцип _____ 4- Принцип _____ | L 0 1 2 3 4 | L 0 1 2 3 4 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 10. | <p>Аргументируй, тремя предложениями, значение занятий спортом для тебя с точки зрения: <i>оздоровления, развития и воспитания</i> личности.</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> | L 0 1 2 3 4 5 6 | L 0 1 2 3 4 5 6 |
| 11. | <p>Решай проблему, согласно указанных требованиям:</p> <p>11.1. На основе соответствующей формулы определи индекс Quetle (I) для человека имеющего следующие антропометрические показатели: P=71 кг, L=190 см.</p> <p style="text-align: center;">I=</p> <p>11.2. Напиши, к которому полу ты принадлежишь (_____), являющиеся критерием выбора пола человека: мужчины или женщины.</p> <p>11.3. Определи стандартный показатель для выбранного пола человека:</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p>11.4. В результате сравнения полученного результата с стандартными показателями сделай соответствующий констатирующий вывод: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | L 0 1 2 3 4 5 6 | L 0 1 2 3 4 5 6 |
| 12. | <p>Объясни, как ты понимаешь, понятие «долгожительство человека», определив возраст человека считавшегося долгожителем, а также основного фактора влияющего на продолжительности человеческой жизни.</p> <p><i>Сущность понятия «долгожительство человека»</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Долгожителем считается человек перешагнувший рубеж</i> ____ <i>лет.</i></p> <p><i>Основным фактором долгожительства является-</i> _____</p> <p>_____</p> | L 0 1 2 3 4 5 6 7 | L 0 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13. | <p>Дополни сводные пространства мини эссе, касающегося темы: «Олимпийское движение».</p> <p>Первые античные олимпийские игры проводились в ____ году д. н. э.</p> <p>Возрождение современных летних олимпийских игр состоялись в ____ году. Первые зимние олимпийские игры проводились в ____ году.</p> <p>Международным олимпийским движением руководит _____, а национальным олимпийским движением занимается _____.</p> <p>_____. Спортсмены Республики Молдова участвуют в летних олимпийских игр начиная с ____ года. До настоящего времени наши спортсмены участвовали в летних олимпийских игр ____ раз.</p> <p>Первая, олимпийская, серебрянная медаль завоеванная нашим спортсменом - _____ по (указать вид спорта) - _____</p> <p>_____ датируется ____ годом. Молдавские спортсмены участвуя в летних олимпийских играх завоевали всего: ____ медалей, из которых ____ золотых, ____ серебрянных, ____ бронзовых.</p> | L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14 | L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14 |

| 14. | <p>Дополни таблицу. Определи, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировки.</p> <table border="1" data-bbox="295 206 1337 734"> <thead> <tr> <th data-bbox="295 206 592 315">Часть тренировки</th> <th data-bbox="592 206 1337 315">Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="295 315 592 456">Первая часть</td> <td data-bbox="592 315 1337 456"> <hr/><hr/><hr/><hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="295 456 592 598">Вторая часть</td> <td data-bbox="592 456 1337 598"> <hr/><hr/><hr/><hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="295 598 592 734">Третья часть</td> <td data-bbox="592 598 1337 734"> <hr/><hr/><hr/><hr/> </td> </tr> </tbody> </table> | Часть тренировки | Основная задача | Первая часть | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | Вторая часть | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | Третья часть | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | L 0 1 2 3 4 5 6 | L 0 1 2 3 4 5 6 |
|------------------|--|---|---|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Часть тренировки | Основная задача | | | | | | | | | | |
| Первая часть | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | | | | | |
| Вторая часть | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | | | | | |
| Третья часть | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | | | | | |
| 15. |  <p>А - Определи названия трех фаз, отраженных на рисунке, в прыжке в длину с места.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____ Определи основную фазу от которого зависит результат в указанном выше виде прыжке - _____, аргументируя свой выбор - _____.</p> | L 0 1 2 3 4 | L 0 1 2 3 4 | | | | | | | | |
| 16. | <p>Составь интегрированный эссе „Спорт в моей жизни”, содержащий 20 предложений, отражающий информацию (идей, концепции, подтверждения и др.) из различных усвоенных теоретических тем.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | | | | | | | |

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

| № п/п. | Баллы | Правильные ответы | Спецификация баллов Оценивается: |
|--------|-------|---|---|
| 1. | 3 | <i>Социально-экономический эффект здорового образа жизни состоит в укреплении/поддержание здоровья современного человека, обеспечении его высокой производительности труда, что, в конечном итоге, способствует росту экономики страны.</i> | -1 балл за каждый аспект, касающиеся: 1-здоровья, 2-производительности труда, 3-экономический прогресс, характеризующий социально-экономический эффект. |
| 2. | 3 | Вид спорта - <i>Тяжелая атлетика</i> Фамилия, имя спортсмена – <i>Касану Тудор</i> . | -1 балл за правильное название вида спорта. -1 балл за правильное определение спортсмена. |
| 3. | 4 | Будет учитываться степень аргументированных ответов ученика, касающиеся 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. |
| 4. | 8 | 1.Если ученик определил и комментировал два фактора из перечисленных: <i>рациональное питание, физическое упражнение, возраст, пол, болезнь и переутомление, вредные привычки, стресс, окружающая среда.</i> 2. Если ученик определил и комментировал два компонента из перечисленных: <i>сердечно-сосудистая выносливость; мышечная выносливость; физическая мощьность; мышечная сила; подвижность в суставах; быстрота (скорость) движений; гибкость; тканевый состав организма.</i> | -2 балла за определение и комментарии за каждого фактора, компонента. |
| 5. | 2 | Ответ ученика должен содержать идею, что физическое состояние человека отражает степень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, обеспечивающее его профессиональную деятельность в различных условиях окружающей среды. | -2 балла если ответ ученика отражает идею содержащаяся в шкале оценивания. -1 балл за неполный ответ. |
| 6. | 4 | Объяснение ученика должно основываться на определении: “Рекреативная физическая культура, часть физической культуры, характеризующиеся как активный отдых, основанный на занятии физическими упражнениями или занятием спортом для здоровья в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности”. | -4 баллов за интерпретирование ответа, своими словами, который в принципе, соответствует сущности определения обозначенная в шкале оценивания. -за другие ответы, ученик получит от 3 балла, по убыванию, в зависимости от глубины и достоверности ответа. |
| 7. | 4 | Физическое упражнение считается основным средством спортивной тренировки потому что: 1-способствует обучению и совершенствованию спортивной техники различных элементов и двигательных действий. 2-развитии основных и специальных двигательных качеств. | -4 балла оценивается правильный ответ обозначенный в шкале оценивания. -за другие ответы, ученик получит от 3 балла, по убыванию, в зависимости от глубины и достоверности ответа. |

| | | | |
|-----|----|--|--|
| 8. | 5 | <p>Алгоритм ответа. Ученик должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> -написать формулу Кервонена: Ср.тр.инд.п. = (220 – В - П.п.) x 0.6 + П.п. - правильно внести в формуле свои показатели (возраст и показатели пульса). -правильно осуществлять соответствующий расчет. | <p>-1 балл за правильное определение формулы Кервонен. -1 балл за корректность внесения в формуле своих показателей. -3 балла за правильный расчет.</p> |
| 9. | 4 | <p>1- принцип спецификации, 2 - принцип перенапряжения, 3 - принцип прогрессии, 4 - принцип обратимости.</p> | <p>-1 балл за каждый принцип.</p> |
| 10. | 6 | <p>Ответ ученика должен отражать идею влияния занятий спортом на его оздоровлении, физическом развитии и воспитании личностных качеств.</p> | <p>-2 балла для каждого эффекта (оздоровительного, развивающего, воспитательного).</p> |
| 11. | 6 | <p>При оценивании ответа ученика будет учитываться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -насколько корректно он использовал формулу Quettle: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$; -выполнил расчет: 71kg/190cm = 71 000g/190cm =373,6 g/1cm L; - определил стандартных показателей: а)- мужчин – 370-400 g/1cm-L; б)-женщин - 325-375 g/1cm-L. <p><i>Заключение выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей.</i></p> | <p>-1 балл за определение формулы Quettle. -2 балла за правильный выполненный расчет. -1 балл за определение стандартного показателя. -2 балла за правильный составленный вывод.</p> |
| 12. | 7 | <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>-4 балла, за правильное объяснение сущности понятия. -1 балл за определение возраста человека долгожителя. -2 балла за определение приоритетного фактора.</p> |
| 13. | 14 | <p>776д.н.э.,...1896,..1924,...Международный Олимпийский Комитет,..Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет,...1960,...13,...Гусман Косанов,...1960,...легкая атлетика,...27,...7, ...8,...12.</p> | <p>-1 балл за каждый правильный ответ.</p> |
| 14. | 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. -2 балла за правильный ответ, касающегося второго этапа. -1 балл за правильный ответ, касающегося третьего этапа.</p> |

| | | | |
|---------------|------------|--|---|
| 15. | 4 | 1-толчек, 2-полет, 3-приземление. Основная фаза – толчек, потому что без этого элемента невозможно выполнять прыжок. | -1 балл за правильное название каждой фазы прыжка. -1 балл за определение основной фазы прыжка. |
| 16. | 20 | При оценивании ответа будет учитываться его разнообразие и глубина, логика изложения содержания, правильное использование спортивной терминологии. | -20 баллов за эссе содержащего 20 различных теоретических положений изложенных логически, терминологически правильно и, относящихся к различным тематическим разделам программы. -от 19 баллов, по убыванию, ученик будет оцениваться в зависимости от полноты, глубины и правильности ответа. |
| Итого: | 100 | | |

6. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЕ

В целях оценивания уровня развития психомоторных компетентций, учащиеся сдают двигательное тестирование состоящее из 5 заданий (три двигательные тесты и два двигательные нормативы).

Среди двигательных тестов числятся:

- 1 - поднимание туловища в течении 30 сек. (мальчики, девочки)*
- 2 - подтягивание рук на высокой перекладине (мальчики) и
-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девочки)*
- 3 - Прыжок в длину с места (мальчики, девочки)*

Примечание. Показанный результату у мальчиков, в подтягивание рук в виси на высокой перекладине, будет оцениваться в зависимости от собственного веса.

Среди двигательных нормативов числятся:

- 1 - Бег на скорости 100 м (мальчики, девочки)*
- 2 - Бег на выносливости (мальчики – 2000 м, девочки – 1000 м)*

Предназначение установленных заданий состоит в определении уровня физической и двигательной подготовки выпускников образовательных учреждений спортивного профиля. За продемонстрированные результаты учащимся, в рамках сдачи двигательных тестов и нормативов, ставится дифференцированные оценки. Таким образом, оценка ученика характеризует его конкретный уровень развития основных и специальных двигательных качеств, а также уровень технико-тактической и др. видов подготовки учащихся, что фактически являются основными составляющими психомоторных компетентций.

Очевидно, что сдача практических заданий имеет соревновательный характер, требующий от учащихся соблюдение определенных технических требований и правил соревнований – единые для всех участников. Совокупность требований и правил, касающиеся технологии реализации двигательного тестирования, должны стать единными «закономерностями» как для организаторов проводящих тестирование (учителя-судьи), так и для сдающих тестов (учащихся). Технологические аспекты двигательного тестирования учащихся содержатся в нижеследующей таблице.

| Краткое название теста/норматива. Оцениваемые двигательные качества и способности. | Техника выполнения теста | Правила | Примечание |
|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Двигательные тесты | | | |
| <p>МАЛЬЧИКИ – ДЕВОЧКИ</p> <p><i>1 –Поднимание туловища в течение 30 сек.</i></p> <p>Тестируемые двигательные качества: комплексное проявление – <i>силы, быстроты, выносливости.</i></p> | <p>Из положения лежа на спине, руки на плечи, скрещенны и фиксированны на грудь, ноги полусогнуты фиксируются другим учеником, поднимание туловища в течение 30 сек.</p> | <p>1. Ученик начинает и прекращает выполнение теста по сигналу учителя-судьи.</p> <p>2. Ученик при поднимании туловища должен коснуться предплечьями (которых не отрывает от груди) бедер.</p> <p>3. Ученик, опускаясь в положение лежа на спине, должен коснуться лопатками гимнастического мата.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Регистрируемый результат – количество повторений. |
| <p>МАЛЬЧИКИ</p> <p><i>2 –Подтягивание рук на высокой перекладине.</i></p> <p>Тестируемые двигательные качества: <i>сила рук.</i></p> | <p>Из положения виса (хват сверху, ноги вместе, туловища выпрямлено) на высокой перекладине, подтягивание рук.</p> | <p>1. Подтягивание считается выполненным если подбородок ученика выше перекладины.</p> <p>2. Запрещается:</p> <p>а) размахивание ногами или их разведение;</p> <p>б) пауза более трех сек.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Регистрируемый результат – количество повторений. • Ученику, в случае необходимости помощи принять исходное положение, помогает учитель-судья или другой ученик. • Оценивание ученика осуществляется на основе таблицы, отражающая оценку за показанный результат в зависимости от его веса тела. |
| <p>ДЕВОЧКИ</p> <p><i>2 – Отжимание рук на гимнастической скамейке.</i></p> <p>Тестируемые двигательные качества: <i>сила рук.</i></p> | <p>Из положения упора лежа на гимнастической скамейке (h=20 см), руки на ширине плеч, ноги вместе, туловище прямое, выгнутое), непрерывное отжимание рук.</p> | <p>1. Во время выполнения отжиманий запрещается прогиб туловища в области поясницы.</p> <p>2. Руки (локти) во время отжимания паралельны с туловищем.</p> <p>3. Отжимание считается выполненным если:</p> <p>а) при сгибании рук ученица легко коснулась грудью гимнастической скамейки;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Регистрируемый результат – количество повторений. • Тест выполняется индивидуально, обеспечивая объективное судейство. • Гимнастическая скамейка должна быть хорошо закреплена и нерасшатана. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | б) при разгибании, руки не согнуть в локтях. 4. Во время отжиманий пауза не должна превышать более трех сек. | |
| МАЛЬЧИКИ – ДЕВОЧКИ 3 – Прыжок в длину с места. Тестируемые двигательные качества: прыгучесть. | Ученик, из положения стоя, ноги врозь за линией, одновременно, поднимется на носках вытягивая руки вверх, затем принимает положение «Старт пловца» и отталкиваясь выполняет прыжок, приземляясь технически правильно. | 1. Ученику предоставляется две попытки. 2. В случае переступании линии показанный результат не засчитывается, попытка считается использованной. 3. Результат измеряется от стартовой линии до первой отметки, оставленной любой частью тела при приземлении (рук, ног, таза, спина и т. д.) | • Ученику предоставляется две попытки подряд, результат измеряется рулеткой. • Регистрируется лучший результат из двух попыток. |
| Двигательные нормативы | | | |
| МАЛЬЧИКИ – ДЕВОЧКИ 1 – Бег 100 м Тестируемые двигательные качества: сила-быстрота. | По команде «на старт», ученик становится в положение низкого старта, ноги раставлены соответственно на блок-старт, руки прямые до линии, плечи подняв немного вперед, взгляд направлен вниз-вперед. По команде «внимание», ученик отрывает от земли колено ноги упирающегося в задний блок-старт, поднимает таз выше плеч и перемещает тело вперед-вверх. На звуковой сигнал, ученик начинает бег со старта энергичным выходом с блок-старта, с последующим ускорением бега. Дистанция пробегается с максимальной скоростью переходя финишную линию. | 1. Правильное положение толчковой ноги. 2. Бег начинают одновременно с сигналом судьи. 3. Каждый ученик обязан бегать по своей дорожке. | Регистрируемый результат - в сек. |
| МАЛЬЧИКИ 2 - Бег 2000 м | По команде «на старт», ученик становится в положение «высокого старта». Руки слегка | 1. Принятие правильного положения по команде «на старт». | Ученик должен распределять энергию организма таким образом, чтобы |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>ДЕВОЧКИ</p> <p>2 - Бег 1000 м</p> <p>Тестируемые двигательные качества: выносливость.</p> | <p>согнуты в локтях, туловище немного наклонено вперед.</p> <p><i>На звуковой сигнал,</i> ученик начинает бег в ускоренном темпе.</p> <p><i>Бег по дистанции</i> должен быть свободным без лишних движений. Ученик управляет скоростью бега, чтобы сумел проходить всю дистанцию.</p> <p><i>Финиш</i> является последней фазой бега. В зависимости от энергетических ресурсов организма, проявления волевых и др. качеств ученик финиширует дистанцию с максимальной скоростью.</p> | <p>2. Бег начинают одновременно по сигналу судьи.</p> <p>3. Бегун не должен мешать или создавать стрессовые ситуации для других участников забега.</p> | <p>успешно пройти дистанцию.</p> <p>Регистрируемый результат - в мин., и сек.</p> |
|---|---|--|---|

В продолжение представляем таблицу оценивания психомоторных компетенций учащихся в зависимости от демонстрируемого результата.

Двигательные тесты

| № п/п | Двигательные тесты | Мальчики Девочки | Оценка/результаты | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------------|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Поднимание туловища в течение 30 сек. (к-во повторений) | М | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| | | Д | 27 | 26 | 25 | 23 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | М | 245 | 240 | 235 | 220 | 205 | 200 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| | | Д | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 176 | 170 | 165 | 160 | 150 |
| 3. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (к-во повторений) | Д | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 3. | Подтягивание рук на высокой перекладине. | М | Количество повторений | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--|--|
| <i>Собственный вес ученика.</i> | | | | | | | | | | | | |
| до 48 кг | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | | |
| до 51 кг | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | |
| до 56 кг | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | | |
| до 60 кг | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | | |
| до 67 кг | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | | |
| до 75 кг | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | |
| до 82 кг | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | | |
| до 90 кг | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| до 100 кг и больше | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | |

Двигательные нормативы

| № п/п. | Двигательные нормативы | Мальчик и-девочки | Оценка/результаты | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-------------------|-------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м (сек.) | М | 13,2 | 13,4 | 13,7 | 14,0 | 14,3 | 14,5 | 14,7 | 15,0 | 15,1 | 15,2 |
| | | Д | 15,7 | 15,9 | 16,2 | 16,4 | 16,6 | 16,9 | 17,2 | 17,4 | 17,6 | 17,8 |
| 2. | Бег на выносливости (мин.,сек.) | М 2000 м | 9,00 | 9,15 | 9,30 | 9,45 | 10,00 | 10,20 | 10,40 | 11,00 | 11,20 | 11,40 |
| | | Д 1000 м | 4,30 | 4,40 | 4,50 | 5,00 | 5,15 | 5,30 | 5,40 | 5,50 | 6,00 | 6,10 |

Примечание.

- Двигательные тесты и нормативы отражены в методологическом источнике :«Referențialul de evaluare a competențelor specifice (psihomotrice) formate elevilor».

- Практические задания рекомендуется организовывать в течение двух дней. Первый день – сдача двигательных тестов, второй день - сдача двигательных нормативов. Двигательное тестирование необходимо организовывать в первую половину дня, когда температурные показатели окружающей среды являются более благоприятными для сдачи тестов и нормативов.