

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций учащихся в рамках тестирования,
проводимого 23 февраля 2023 г.
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»
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, касающегося: сущности и значение понятия «рекреативная физической культура».						
2.	4	Мотив, должен быть убедительным, а предполагаемое решение – рациональным.	-2 балла за каждый ответ.						
3.	12	<p>3.1. Ответ ученика должен включать любые 3 фактора из перечисленных: рациональное питание, физическое упражнение, возраст, пол, экологическая среда, усталость, боль, вредные привычки, стресс, а также 3 компоненты/составляющие из перечисленных: сердечно-сосудистая выносливость; мышечная выносливость; мощность (физическая); мышечная сила; гибкость; быстрота (скорость) движений; тканевой состав организма.</p> <p>3.2. Аргументированный ответ ученика должен отражать тесную взаимосвязь между «фактором-компонентом».</p> <p>3.3. Комментарии, представленные в виде утверждений, строго будут соответствовать сущности выделенных компонентов.</p>	-1 балл за правильное определение факторов и компонентов, а также за комментарий. -3 балла за логическое объяснение дуэта «фактор-компонент».						
4.	5	Сущность теста Соорег (Купер) состоит в пробегание как можно больше дистанции за 12 мин. Предназначение теста – дифференцированное оценивание, в зависимости от возраста и пола, уровня (из установленных шести) развития общей выносливости. Преимущество теста – дает возможность чередовать бег с ходьбой.	- Начисление баллов зависит от полноты и правильности ответов.						
5.	15	<p>5.1. –физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка.</p> <p>5.2.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Этапы тренировочного занятия</th> <th style="width: 40%;">Основная задача</th> <th style="width: 40%;">Конечный результат реализуемой задачи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>1 часть</i> Подготовительная</td> <td><i>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</i></td> <td>Системы организма подготовлены к физическим нагрузкам.</td> </tr> </tbody> </table>	Этапы тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат реализуемой задачи	<i>1 часть</i> Подготовительная	<i>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</i>	Системы организма подготовлены к физическим нагрузкам.	<p>-1 балл за правильное название этапов.</p> <p>-2 балла за каждый правильный ответ, касающегося основных задач этапов тренировки.</p> <p>2 балла за каждый правильный ответ касающегося результатов обучения, вследствие решения основных задач этапов тренировки.</p>
Этапы тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат реализуемой задачи							
<i>1 часть</i> Подготовительная	<i>Морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления повышенной физической нагрузки, запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.</i>	Системы организма подготовлены к физическим нагрузкам.							

		<p>2 часть Основная</p> <p><i>Обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.</i></p>	<p>Качество отработки практического материала. Технически правильная практика, без ошибок, спортивных травм.</p>	
		<p>3 часть Заключительная</p> <p><i>Восстановление организма путем снижения интенсивности физической нагрузки.</i></p>	<p>Возвращение организма, примерно, в исходное физиологическое состояние.</p>	
6.	5	1-О 2-О 3-П 4-П 5-О		-1 балл за каждый правильный ответ.
7	3	<p>7.1. Спорт – двигательная и соревновательная деятельность направленная для достижения результатов.</p> <p>7.2. ...физическое упражнение.</p>		<p>-2 балла за правильно сформулированное определение.</p> <p>-1 балл за правильное определение основного средства спортивной тренировки.</p>
8.	7	<p>Алгоритм ответа. Ученик способен:</p> <p>-воспроизвести правильно формулу Rufie-Dixon: $УФР=(P3-P1)+(P2-P1)/10,$</p> <p>-внести правильно в формуле пульсовые данные $(130-70)+(80-70)/10,$</p> <p>-произвести правильно соответствующий расчет, результат которого равен числу 7,0.</p>		<p>-2 балла за правильное определение формулы Руфи-Диксона;</p> <p>-1 балл за правильное введение в формулу пульсовых показателей;</p> <p>-4 балла за правильное выполнение расчета.</p>
9.	12	<p>1- Определение РФК- 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>2- Приоритетное ключевое выражение – восстановление затраченных сил.</p> <p>3- Динамическая пауза – занимает 10-15 минут, реально затес во время подготовки домашнего задания. Они-vul будет прерывать исследование каждые 40-45 минут, выполнение комплекса упражнений на прыжки с группы мышц и сегменты тела или совершит прогулку на свежем воздухе или зарядку упражнения, запрограммированные профильным преподавателем для двигательной активности в домашних условиях.</p> <p>4- Легкая индивидуальная тренировка – выполняется студентом самостоятельно. Продолжительность обучения будет зависеть от наличия свободного времени, уровня физической подготовки, состояния здоровья обучающегося/человека и может варьироваться в пределах 20-30-45 минут. Содержание обучения может быть самым разнообразным. В одних случаях это могла быть ходьба, чередующаяся с бегом, в других - комплексы физических упражнений с предметами</p>		<p>3 балла за знание определения и за характеристики двух форм занятий РФК.</p> <p>-1 балл за определение приоритетного ключевого словосочетания.</p> <p>-2 балла за составления вывода.</p>

		и без них для гармоничного физического развития или развития моторики. Другие варианты могут включать: пешие прогулки/тренировки на велосипеде; играть в волейбол, баскетбол, мини-футбол или заниматься плаванием и т. д. Вывод - РФК представляет собой активный отдых, основанный на выполнении физических упражнений в рамках различных форм занятий с целью избежать утомления, восстановить затраченные силы человеческого организма.	
10.	3	Любые три вида спорта из перечисленных: легкая атлетика, гимнастика, стрельба, стрельба из лука, плавание, тяжелая атлетика, классическая борьба, водное поло, каяк-каное, академическая гребля, ручной мяч, футбол.	-1 балл за определение одного олимпийского вида спорта.
11	3	Правила: 1. Ученик, при поднимании туловища должен коснуться предплечьями (которых не отрывает от груди) бедра. 2. Ученик, опускаясь в положение лежа на спине, должен коснуться лопатками гимнастического мата. Оценивание двигательных качеств: сила-быстрота-выносливость.	-1 балл за каждый правильный ответ.
12.	6	1-Попова Лариса , академическая гребля. 2- Журавский Николай , каяк-каное. 3-Добровольский Игорь , футбол. 4-Захарова Стела , гимнастика. 5-Касапу Тудор , тяжелая атлетика. 6-Горпишин Вячеслав , ручной мяч.	1 балл за каждый правильный ответ.
13.	12	- Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет, 1991, Журавский Николай. -1960. -14. -Гусман Косанов, 1960, легкая атлетика, -27: золотые-7, серебрянные-8, бронзовые-12.	1 балл за каждый правильный ответ.
14.	3	 Олимпийский флаг содержит символ и значение пяти переплетенных колец. Пьер де КУБЕРТЕН был вдохновлен выбором этим олимпийским знаменем психиатром Карлом ЮНГОМ, который считал кольцо выражением преемственности и человеческого существа.	- Начисление баллов зависит от полноты и правильности ответов.
15.	3	 Олимпийские кольца. Пять переплетенных колец представляют пять континентов мира и означают союз между ними и встречу спортсменов со всего мира. Цвета пяти олимпийских колец (синий, черный, красный, желтый,	- Начисление баллов зависит от полноты и правильности ответов

			<p>зеленый), а также белый цвет их фона представляют цвета, существующие на флагах всех стран мира. Каждое издание Олимпийских игр имеет свою собственную олимпийскую эмблему, в которой 5 олимпийских кругов объединены вместе с элементами, представляющими город-организатор и страну, а также ее особую культуру. Олимпийские эмблемы создаются и предлагаются Оргкомитетом Олимпийских игр.</p>	
16.	3		<p>Девиз Олимпийского движения, латинская цитата «Citius, Altius, Fortius», что означает «Быстрее, выше, сильнее», был предложен Пьером де Кубертенем по случаю основания Международного олимпийского комитета в 1894 году и был введен на Олимпийских играх в Париже в 1924 г.</p>	<p>- Начисление баллов зависит от полноты и правильности ответов.</p>
Итого	100			