

БАРЕМОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций в рамках тестирования,
февраль 2021 г.
Учебная дисциплина «Спортивная подготовка».
Тест №1

№ п/п	Очки	О т в е т ы
Часть I. Общие когнитивные компетенции		
1	2	Спорт – двигательная и соревновательная деятельность, направленная на достижение спортивных результатов..
2	3	<i>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.</i>
3	3	Будет учитываться степень аргументированных предложений отражающих различных положительных воздействий от занятий спортом.
4	3	1-ценности, 2-общество, 3-человек.
5	8	Если ученик определил четыре компонента из перечисленных: сердечно-сосудистая выносливость; мышечная выносливость; физическая мощность; мышечная сила; подвижность в суставах; быстрота (скорость) движений; гибкость; тканевой состав организма.
6	2	1-сидячая (без подвижная) – деятельность – 2-двигательная
7	2	Физическое воспитание – это учебная дисциплина реализованная в школе в целях укрепления здоровья, гармонического физического развития учащихся и т.д.
8	3	Физическое упражнение считается основным средством, спортивной тренировки потому что способствует реализации различных задач: бучение и совершенствование спортивной техники различных элементов и двигательных действий; развитие двигательных качеств; формирование/развитие психомоторных компетенций; гармоническое физическое развитие и т. д.
9	1	Гиподинамия – незначительный объем движений и физических усилий.
10	1	Да
11	5	1 – старт; 2 -разбег; 3– толчок; 4 – полет; 5 – приземление.
12	2	1. Легкий бег 1 – 3км. 2. Обычная ходьба или спортивная ходьба в среднем темпе, 10-12 мин
13	4	Подготовка: 1-специальная физическая; 2-техническая; 3-тактическая; 4-психологическая.
14	4	Ответ ученика должен отражать идею касающееся потенциальных возможностей занятий спортом в развитии и воспитании личностных качеств.
15	3	б, в, д.
16	5	Будет учитываться корректность использования формулы. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 73/167 = 73\ 000/167 = 437,1\ g/1cm -L$ Стандартный показатель для: - мужчин – 370-400 g/1cm-L; - женщин - 325-375 g/1cm-L; Заключение выводится на основе сравнения соответствующих показателей.
17	2	Основная роль специальных двигательных качеств для технико-тактической подготовки спортсмена состоит в оперативном и прочном обучении/совершенствовании спортивной техники различных двигательных действий в сопровождении тактических приемов.

18	3	С.и.т.п.= (220-В-П.п.) x 0.6 + П.п.= (220-50-70) x 0.6 +70=60+70=130			
19	2	Для оценивания ответа проверяющий должен учитывать определение учеником 2 из 3 структурных элементов/составляющих спортивную технику (1-основы техники; 2-ведущее звено; 3-детали техники).			
20	4	1. Физическое упражнение/спорт. 2. Возраст. 3. Рациональное питание. Основной фактор – физическое упражнение/спорт.			
21	4	...потому что во время двигательной деятельности центральная нервная система занята/сконцентрирована на выполнение движений/физических упражнений, таким образом снижается степень стрессового состояния.			
Итого	64				
Часть II. Специальные когнитивные компетенции					
22	2	Из положения стоя (ноги вместе), на гимнастической скамейке(h=20cm), медленный наклон вперед, руки «стрелой» скользят по градированной линейке.			
23	1	б – гигиенические факторы.			
24	2	Олимпийские игры – важные соревнования проводимые один раз в четыре года где разыгрываются олимпийские медали в олимпийских видах спорта.			
25	4	№ п/п	Физические упражнения	Задачи	
				Развитие гибкости	Развитие выносливости
		1.	Стоя, наклон вперед	1 x 20 – 30 раз	1 x -40 – 50 раз
2.	Стоя, вращение туловища (влево-вправо)	1 x 10-15/15-20 раз	1 x 20-30/25- 35 раз		
26	17	776 д.н.э. ...1896, ...1924, Международный Олимпийский Комитет, Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет, ...1960, ...13, ...3, ...Николай Журавский,...3, 2, ...1, ...0, ...Гусман Косанов, ...1960, ...легкая атлетика..			
27	1	а – 1980.			
28	2	...укрепление/поддержание здоровья членов семьи.			
29	3	Первый этап - морфо-функциональная подготовка организма в целях осуществления повышенной физической нагрузки , запланированная в основной части учебно-тренировочного занятия.			
		Второй этап - обучение /совершенствование спортивной техники различных технико-тактических двигательных действий.			
		Третий этап - восстановление организма, путем снижении интенсивности физической нагрузки.			
30	3	а- толчок, б-полет, в-приземление.			
31	1	Метод круговой тренировки считается наиболее эффективным потому что содействует комплексному развитию двигательных качеств.			
Итого:	36				
Всего:	100				