

БАРЕМ ОЦЕНИВАНИЯ
КОГНИТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ в рамках тестирования,
февраль 2021 г.
Учебная дисциплина «Спортивная подготовка».
Тест №2

№ п/п	Очк и	О т в е т ы
Часть I. Общие когнитивные компетенции		
1	2	Физическое упражнение – двигательный акт, выполненный сознательно, систематически и многократно в целях решения определенных задач.
2	3	1-Борьба “Trânta. 2-Метание буздугана.. 3-Спортивная игра ”Oina”.
3	3	Будет учитываться степень аргументированных предложений отражающих различных положительных воздействий от занятий спортом.
4	3	1- деятельность, 2-двигательная, 3-результат.
5	8	Если ученик определил четыре фактора из перечисленных: рациональное питание, физическое упражнение, возраст, пол, болезнь и переутомление, вредные привычки, стресс, окружающая среда.
6	2	...представляет способность организма отвечать требованиям окружающей среды.
7	3	Сущность рекреативной физической культуры состоит в восстановлении организма после трудового дня с помощью использования движения/занятий физическими упражнениями.
8	3	Физическое упражнение считается основным средством, спортивной тренировки потому что способствует реализации различных задач: 1- обучение и совершенствование спортивной техники различных элементов и двигательных действий; 2- развитие двигательных качеств; 3-формирование/развитие психомоторных компетенций; 4- гармоническое физическое развитие и т. д.
9	2	Гипокинезия – очень слабая/маленькая подвижность в суставах.
10	1	Да.
11	4	<i>Органы:</i> 1-сердце, 2-легкие. <i>Системы:</i> 1-сердечно-сосудистая , 2-дыхательная
12	2	1. Тканевой состав отражает процентное соотношение между жировым и фиброзной тканью. 2. Хорошее физическое состояние характеризуется более высоким процентом фиброзной тканью.
13	4	1-принцип спецификации, 2- принцип перенапряжения, 3- принцип прогрессии, 4- принцип обратимости.
14	4	Ответ ученика должен отражать идею касающееся потенциальных возможностей занятий спортом в оздоровлении и воспитании личностных качеств.
15	1	Сущность активного отдыха для человека состоит в быстрейшем восстановлении затраченных сил в процессе профессиональной деятельности, путем организации занятий физическими упражнениями.
16	4	Будет учитываться корректность использования формулы. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = ? \quad g/1cm-L$ Стандартный показатель для:- мужчин – 370-400 г/1см-L;

		- женщин-325-375 г/см-Л;			
		<i>Заключение выводится в соответствии с стандартными показателями.</i>			
17	2	1. Двигательная деятельность. 2. Закаливание организма.			
18	3	Долгожительство – это социально-биологический феномен характеризующееся продолжительностью жизни человека свыше 90 лет. Основной фактор – здоровый образ жизни.			
19	2	Спортивная техника – самый рациональный способ выполнения физического упражнения.			
20	4	1.Рациональное питание; 2.Возраст человека; 3.Физическое упражнение. Основной фактор из трех перечисленных считается-физическое упражнение			
21	2	Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей, созданных обществом и используемых человеком для своего физического совершенства.			
Итого	62				
Часть II. Специальные когнитивные компетенции					
22	3	Стоя за линии, ноги врозь, ученик поднимается на носках одновременно вытягивая руки вверх, принимая положение «старт пловца», отталкиваясь выполняет прыжок, приземляясь технически правильно.			
23	1	а –физическое упражнение.			
24	2	Олимпиада – промежуток времени между Олимпийскими играми.			
25	4	№	Физические упражнения	Задачи	
		п/п		Развитие силы	Развитие быстроты
		1.	Приседание	1 x 30-50 раз	1 x 100 и более раз.
2.	Отжимание рук в упоре лежа	1 x 20-30 раз	1 x 12-15 раз		
26	17	Бег 192 м 27 см, ...борьба кулаками, ...возрождение современных Олимпийских игр, ...Пиер Кубертен, ...1924, ...1994 СССР/Советского Союза, ...СНГ, ...1996, ...1960 26, ...13, ... <i>Если ученик указал 3 из следующих видов спорта: академическая гребля, легкая атлетика, плавание, стрельба из лука каяк-каное, ...б.</i>			
27	1	а-1980			
28	2	...вывод токсических веществ из человеческого организма.			
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 снижения интенсивности физической нагрузки.			
30	3	а-стоя, б-упор присев, в-упор лежа			
31	2	Метод круговой тренировки считается наиболее эффективным потому что содействует комплексному развитию двигательных качеств.			
Итого	38				
Всего:100					