

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций в рамках первого тестирования,
проводимого в апреле 2021 г.
Учебная дисциплина «Спортивная подготовка».

№ п/п	Очки	О т в е т ы
Часть I. Общие когнитивные компетенции		
1	2	Здоровый образ жизни – это повседневный стиль жизни ученика предусматривающий соблюдение санитарно-гигиенических принципов и норм, обеспечивающих развитие и поддержание резервов организма.
2	3	Любые три вида спорта из перечисленных: гимнастика, тяжёлая атлетика, водное поло, каяк-каное, академическая гребля, ручной мяч, футбол.
3	3	Будет учитываться степень аргументированных ответов отражающих различных положительных воздействий от занятий спортом.
4	3	1-деятельность, 2-двигательная, 3-результат.
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	...представляет способность организма отвечать требованиям окружающей среды.
7	2	Сущность рекреативной физической культуры состоит в восстановлении организма после трудового дня с помощью использования занятий физическими упражнениями.
8	3	Физическое упражнение считается основным средством, спортивной тренировки потому что способствует реализации различных задач: обучение и совершенствование спортивной техники различных элементов и двигательных действий; развитию двигательных качеств; формирование/развитие психомоторных компетенций; гармоническое физическое развитие и т. д.
9	1	Гиподинамия – незначительный объем движений и физических усилий.
10	4	Органы: 1-сердце, 2-легкие. Системы: 1-сердечно-сосудистая, 2-дыхательная
11	2	1. Тканевой состав отражает процентное соотношение между жировым и фиброзной тканью. 2. Хорошее физическое состояние характеризуется более высоким процентом фиброзной тканью.
12	4	1-принцип спецификации, 2- принцип перенапряжения, 3- принцип прогрессии, 4- принцип обратимости.
13	3	Ответ ученика должен отражать идею касающуюся потенциальных возможностей занятий спортом в оздоровлении, физическом развитии и воспитании личностных качеств.
14	3	Будет учитываться корректность использования формулы. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 55/150 = 55\ 000/150 = 366,6\ g/1cm -L$ Стандартный показатель для: - мужчин – 370-400 g/1cm-L; - женщин - 325-375 g/1cm-L; Заключение выводится на основе сравнения соответствующих показателей.

15	2	Долгожителство – это социально-биологический феномен характеризующееся продолжительностью жизни человека свыше 90 лет. Основной фактор – здоровый образ жизни.
16	4	1. Физическое упражнение/спорт. 2. Возраст. 3. Рациональное питание. Основной фактор – физическое упражнение/спорт.
17	3	Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей, созданных обществом и используемых человеком для своего физического совершенства.
18	16	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..
19	2	1–Способствует комплексному развитию двигательных качеств спортсмена/ученика. 2- Способствует развитию различных групп мышц.
20	1	Выводит накопленные в организме человека токсические вещества.
21	3	Первый этап - морфо-функциональная подготовка организма в целях преодоления 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.
22	2	Физическое упражнение – двигательный акт, выполненный сознательно, систематически и многократно в целях решения определенных задач.
Итого	76	
Часть II. Специальные когнитивные компетенции		
23	2	Из положения стоя (ноги вместе), на гимнастической скамейке(h=20cm), медленный наклон вперед, руки «стрелой» скользят по градуированной линейке.
24	2	а-подтягивание рук на перекладине (мальчики) или отжимание рук, в упоре лежа, на гимнастической скамейке (девочки). б-челночный бег 3x10м.
25	2	Б,Г.
26	3	А-основная стойка, Б-упор присев, В-упор лежа.
27	2	б,в
28	3	1-толчек, 2-полет, 3-приземление.
29	6	Основой для оценивания ответов является рациональность подобранных и дозирование физических упражнений в целях развития соответствующих двигательных качеств.
30	2	а-толчок б-угол в фазе полета.
31	2	1-быстрота движений 2-выносливость.
Итого:	24	
Всего:	100	