

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций в рамках основного экзамена,
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка»,
проводимого 15 июня 2021 г.

№ п/п	Очки	О т в е т ы
Часть I. Общие когнитивные компетенции		
1	1	<i>Социально-экономический эффект здорового образа жизни состоит в укреплении/поддержании здоровья современного человека, обеспечении его высокой производительности труда, что, в конечном итоге, способствует росту экономики страны.</i>
2	2	Вид спорта - <i>Тяжелая атлетика</i> Фамилия, имя спортсмена – <i>Касану Тудор</i> .
3	2	Будет учитываться степень аргументированных ответов ученика, отражающих положительных эффектов от занятий спортом на людей с точки зрения их оздоровления и воспитания.
4	3	1-Борьба “Трынта”. 2-Спортивная игра “Ойна”. 3-Метание буздугана.
5	4	Если ученик определил и прокомментировал два фактора из перечисленных: рациональное питание, физическое упражнение, возраст, пол, болезнь и переутомление, вредные привычки, стресс, окружающая среда. <i>Если ученик определил и прокомментировал два компонента из перечисленных: сердечно-сосудистая выносливость; мышечная выносливость; физическая мощность; мышечная сила; подвижность в суставах; быстрота (скорость) движений; гибкость; тканевой состав организма.</i>
6	2	Ответ ученика должен содержать идею, что физическое состояние человека отражает степень его физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, обеспечивающее его профессиональную деятельность в различных условиях окружающей среды.
7	3	Рекреативная физическая культура – часть физической культуры, характеризующиеся как активный отдых, основанный на занятии физическими упражнениями или занятии спортом для здоровья в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности.
8	2	Физическое упражнение считается основным средством спортивной тренировки потому что: 1. способствует обучению и совершенствованию спортивной техники различных элементов и двигательных действий. 2. развитию основных и специальных двигательных качеств.
9	1	...систематические занятия физическими упражнениями и спортом.
10	4	<i>Органы:</i> 1-сердце. 2-легкие. <i>Системы:</i> 1-сердечно-сосудистая система. 2-дыхательная система
11	3	Алгоритм ответа. Ученик должен: -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.
12	4	1-принцип спецификации, 2- принцип перенапряжения, 3- принцип прогрессии, 4- принцип обратимости.
13	3	Ответ ученика должен отражать идею влияния занятий спортом на его оздоровлении, физическом развитии и воспитании личностных качеств.
14	3	Будет учитываться насколько корректно ученик использовал: - формулу Кетле - $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{P(g)}{L(cm)} = \frac{g}{cm} = 71kg/190cm = 71\ 000g/190cm = 373,6\ g/1cm\ L;$ - стандартных показателей , (а- мужчин – 370-400 g/1cm-L; б-женщин - 325-375 g/1cm-L).

		<i>Закключение</i> выводится на основе сравнения расчетного и стандартных показателей.	
15	4	Сущность понятия долгожительства – это феномен, зависящий от конкретных социально-биологических факторов характеризующееся продолжительностью жизни человека. Долгожителем считается человек, достигший возраст - 90 лет. Основной фактор долгожительства – здоровый образ жизни.	
16	4	1. Физическое упражнение/спорт. 2. Возраст. 3. Рациональное питание. Основной фактор из трех перечисленных считается физическое упражнение/спорт.	
17	2	Спорт - двигательная и соревновательная деятельность направленная для достижения спортивных результатов.	
18	14	776 д.н.э. ...1896, ...1924, Международный Олимпийский Комитет, Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет, ...1960, ...13, ...Гусман Косанов, ...1960, ...легкая атлетика,...26,...7,...8,...11.	
19.	4		<p>1. Символ, представленный слева, является эмблемой Национального Олимпийского Комитета (НОК) Республики Молдова. Этот символ представляет собой слияние олимпийских колец с короной господаря Молдовы Штефана Великого – национального символа, означающего историю, национальное достоинство народа, сплоченность сил в борьбе за независимость, мир и процветание, воссоединенные под флагом триколора.</p> <p>Примечание. В марте 1992 года эмблема была одобрена Международным Олимпийским Комитетом (МОК), зарегистрированным AGEP.</p>
		<p>2. Автором эмблемы НОК, выявленным республиканским конкурсом, является Николай Амброси.</p>	
20.	2	1- Способствует комплексному развитию двигательных качеств спортсмена/ученика. 2- Способствует развитию различных мышечных групп спортсмена/ученика.	
21.	2	...усиливает кровообращение ... токсических веществ...	
22.	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 снижения интенсивности физической нагрузки.	
23.	2	Физическое упражнение – двигательный акт, выполненный сознательно, систематически и многократно в целях решения определенных задач.	
Итого	74		
24.	2	Из положения стоя (ноги вместе), на гимнастической скамейке (h=20cm), медленный наклон вперед, руки «стрелой» скользят по градированной линейке.	
25.	2	а) подтягивание рук на перекладине (мальчики) или отжимание рук, в упоре лежа, на гимнастической скамейке (девочки);	

		б - челночный бег 3х10м.
26.	1	б.
27.	3	А-основная стойка. Б-упор присев. В-упор лежа.
28.	1	Б.
29.	3	1-толчек, 2-полет, 3-приземление.
30.	3	Основой для оценивания ответов является рациональность подобранных и дозированных физических упражнений в целях развития соответствующих двигательных качеств.
31.	4	Проверяющий учтет, что: <ul style="list-style-type: none"> - Циклические физические упражнения – упражнения в котором двигательные акты повторяются в виде цикла движений. - Ациклические физические упражнения – упражнения в котором двигательные акты не повторяются, то есть они разные.
32.	2	1. - быстрота движений – упражнение выполняется 15-20 сек./или 20-30 повторений. 2. - выносливость - упражнение выполняется 2-3 мин../или 200-300 повторений.
33.	2	Г.
34.	3	Правила: 1. Ученик при поднимании туловища должен коснуться предплечьями (которых не отрывает от груди) бедер. 2. Ученик, опускаясь в положение лежа на спине, должен коснуться лопатками гимнастического мата. Оценивание двигательных качеств: - сила-быстрота-выносливость.
Итого:	26	
Всего:	100	