

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций в рамках экзамена по учебной дисциплине
«Спортивная подготовка»,
проводимого в рамках дополнительной сессии 22 июля 2021 г.

№ п/п	Очки	О т в е т ы
Часть I. Общие когнитивные компетенции		
1	1	<i>Негативное воздействие феномена «Гиподинамия» состоит в атрофирование мышечной системы человеческого организма.</i>
2	2	<i>Вид спорта - Футбол Фамилия, имя спортсмена –Добровольский Игорь.</i>
3	2	Будет учитываться степень аргументированных дополнений 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	Задача №1. Принцип спецификации указывает на то, что физические упражнения имеет отдельный эффект на конкретные мышцы, упражнения, которых следует выбирать и тренировать. Задача №2. Если ученик определил и комментировал один (другой) принцип из перечисленных: 1- принцип перенапряжения. 2- принцип прогрессии. 3- принцип обратимости.
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. Примеры: пожарники, полицейсы, спортсмены.
7	3	Самостоятельные легкие тренировочные занятия направлены на укрепление/поддержание здоровья ученика/человека. Продолжительность занятий зависит от наличия свободного времени ученика/человека, от уровня его физической подготовки и состояния здоровья. Содержание тренировки – разнообразно. В некоторых случаях, оно может содержать ходьбу чередующуюся с бегом, в других случаях – комплексы физических упражнений с предметами и без, направленных на гармоническое физическое развитие, а также на развитие двигательных качеств ученика/человека.
8	2	Активный отдых, характеризуемый занятиями физическими упражнениями, спортом является лечебным средством в профилактике (предупреждении болезней), вызванных гиподинамией.
9	1	...систематические занятия физическими упражнениями и спортом.
10	4	Задание № 1. ...интенсифицирует терморегулирование, кровообращение и отлично массирует тело. Задание № 2. 1. Запрещается посещение парной бани/сауны без разрешения врача. 2. Соблюдать порядок и тишину.
11	3	Алгоритм ответа. Ученик должен уметь правильно: -написать формулу Кервонена: Ср.тр.инд.п. = (220 – В - П.п.) x 0.6 + П.п. - вносить в формуле свои показатели (возраст и показатели пульса). -правильно осуществлять соответствующие расчеты в целях определения среднего и максимального индивидуального тренировочного пульса.
12	4	Рациональное питание, физическое упражнение, возраст, пол, окружающая среда.
13	3	Ответ ученика должен отражать идею влияния занятий спортом на его физическом статусе и состоянии здоровья.
14	3	Будет учитываться правильность определения формулы и насколько корректно, ученик, осуществил расчеты.

15	4	<p>Сущность понятия долгожительства – это феномен, зависящий от конкретных социально-биологических факторов характеризующееся продолжительностью жизни человека.</p> <p>Долгожителем считается человек, достигший возраст - 90 лет.</p> <p>Основной фактор долгожительства – здоровый образ жизни.</p>								
16	4	<p>Если ученик определил и охарактеризовал два компонента из перечисленных: -</p> <p>1 - сердечно-сосудистая выносливость;</p> <p>2 - мышечная выносливость;</p> <p>3 - физическая мощность;</p> <p>4 - мышечная сила;</p> <p>5 - подвижность в суставах;</p> <p>6 - быстрота (скорость) движений;</p> <p>7 – гибкость;</p> <p>8 - тканевой состав организма.</p>								
17	2	Спорт - двигательная и соревновательная деятельность направленная для достижения спортивных результатов.								
18	14	...1960,..13,..26,..7,..8,..11,..Журавский Н., и Валеева Н,..Башкатов Ю., Попова Л,..и Маркоч В,..Добровольский И,..Касапу Т., Горпишин В.								
19.	2	2-Двигательная деятельность. 4-Закаливание организма.								
20.	4	1-Попова Лариса 2-Академическая гребля 3-Две олимпийские медали: одна золотая, другая – серебрянная 4-Благодаря систематического труда и преданности спорта.								
21.	2	1-Содействует комплексному развитию двигательных качеств ученика/спортсмена. 2-Содействует развитию различных мышечных групп ученика/спортсмена.								
22.	2	...усиливает кровообращение ... токсических веществ...								
23.	3	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Часть тренировки</i></th> <th><i>Синтез – констатация</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Первая часть</i></td> <td><i>Интенсивность физической нагрузки, постепенно, нарастает.</i></td> </tr> <tr> <td><i>Вторая часть</i></td> <td><i>Интенсивность физической нагрузки, практически, поддерживается.</i></td> </tr> <tr> <td><i>Третья часть</i></td> <td><i>Интенсивность физической нагрузки, постепенно, спадает.</i></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Часть тренировки</i>	<i>Синтез – констатация</i>	<i>Первая часть</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки, постепенно, нарастает.</i>	<i>Вторая часть</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки, практически, поддерживается.</i>	<i>Третья часть</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки, постепенно, спадает.</i>
		<i>Часть тренировки</i>	<i>Синтез – констатация</i>							
		<i>Первая часть</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки, постепенно, нарастает.</i>							
		<i>Вторая часть</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки, практически, поддерживается.</i>							
<i>Третья часть</i>	<i>Интенсивность физической нагрузки, постепенно, спадает.</i>									
Итого	75									
Часть II. Специальные когнитивные компетенции										
24.	2	- Прыжок в длину с места. - Челночный бег 3х10м.								
25.	2	Пример. 1-Приседание – 15 повторений способствует развитию быстроты движений. 2-Приседание – 150 повторений способствует развитию выносливости.								
26.	1	г								
27.	3	а- стойка на лопатках; б- стойка на голове и руках. ...вестибулярного ...ловкость.								
28.	1	...количество физической работы.								
29.	3	...поднимание туловища из положения лежа на спине. Правильный вариант. Руки, согласно действующим правилам, скрещены на груди а не за голову как видно на рисунке.								

		Оценивание двигательных качеств	Название двигательного теста	Единица измерения
30.	3	Быстрота движений, ловкость (координация движений).		Сек.
			Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
31.	4	...высокий старт, ...1-разбег, ...2-толчек, ...3-полет, ...4-приземление.		
32.	2	...положение - команды «внимание» при выполнении низкого старта в беге на короткие дистанции.		
33.	2	<p>Правила:</p> <p>1. Ученик при поднимании туловища должен коснуться предплечьями (которых не отрывает от груди) бедер.</p> <p>2. Ученик, опускаясь в положении лежа на спине, должен коснуться лопатками гимнастического мата.</p> <p>Оценивание двигательных качеств: сила-быстрота-выносливость.</p>		
34.	3	б.		
Итого:	26			
Всего:	100			