

С Х Е М А О Ц Е Н И В А Н И Я

теста когнитивных компетенций - БАК, основной экзамен - 14 июня 2016

№ п/п.	Баллы	П р а в и л ь н ы е о т в е т ы
Часть I. Общие когнитивные компетенции		
1.	3	1. Знания в области физической культуры. 2. Высокий уровень развития двигательных качеств. 3. Гармоническое физическое развитие. <i>Примечание: Возможны и другие ответы соответствующие требованиям вопроса.</i>
2.	2	<i>Долгожительство</i> человека означает его возраст свыше 90 лет.
3.	3	Здоровый образ жизни предполагает что: 1) систематические занятия физическими упражнениями способствуют продлению жизни человека; 2) закаливание организма повышает его иммунитет; 3) рациональное питание обеспечивает оптимальное функционирование организма.
4.	3	Ответы должны указывать на взаимосвязь между здоровым телом и интеллектуальными качествами, психическими процессами человека.
5.	6	1. Рациональное питание. 2. Двигательная деятельность. 3. Закаливание организма. 4. Предупреждение вредных привычек. 5. Санитарно-гигиенические условия жизни и работы. Ответ должен отразить еще и краткую сущность одного (по выбору) компонента здорового образа жизни
6.	3	а) ... - 55 %; б) ... - 30%; в) ... - 15%;
7.	2	<i>Седентаризм</i> означает образ жизни человека лишенный движений, двигательной активности. Человеческий организм детренирован, его органы и системы функционируют слабо, а это фактически влияет негативно на здоровье человека.
8.	2	<i>Рекреативная физическая культура</i> , как составляющая часть физической культуры, представляет собой активный отдых человека, осуществленный посредством занятий физическими упражнениями (спорта) для здоровья, с целью восстановления сил израсходованных в процессе профессиональной деятельности.
9.	5	<u>... 1-2 ...3-5 ... 3-5 ...10-15... 10-15</u>
10.	2	После парной бани человек чувствует себя «освежающим» благодаря выделения токсических веществ, накапливаемых в течение недели, которые затрудняют функционирование организма.
11.	2	а; б;
12.	4	а) поглаживание; б) растирание; с) вибрация; д) замешивание.
13.	5	1 – П; 2 – О; 3 – П; 4 – О; 5 – П;
14.	4	<i>Позитивные факторы:</i> 1. Рациональное питание, <i>или</i> 2. Физические упражнения, <i>или</i> 3. Возраст, <i>или</i> 4.Здоровый образ жизни. <i>Негативные факторы:</i> 1.Болезнь и усталость, <i>или</i> 2. Употребление наркотических веществ, <i>или</i> 3.Стресс, <i>или</i> 4. Курение, алкоголь, <i>или</i> 5. Нарушение режима дня.
15.	4	1. Принцип систематического закаливания. 2. Принцип постепенного нарастания доз влияния закаливающих раздражителей. 3. Принцип комплексного использования средств, форм и способов закаливания. 4. Принцип индивидуализированного закаливания.

16.	2	Выносливость - способность человека выполнить продолжительную физическую работу без снижения ее интенсивности.					
17.	3	$Пример: I = \frac{P(кг)}{L(см)} = \frac{70кг}{150см} = \frac{70000г}{150см} = 467 \text{ г/1см}$					
18.	3	При оценивании будет учитываться значимость факторов в укреплении/поддержании здоровья человека.					
19.	3	... длительные периоды не уставая. ... сердечно-сосудистая и мышечная ...					
20.	3	Соответствующие действия должны указать на знание учеником форм занятий физическими упражнениями, спортом для здоровья семьи.					
21.	3	1. Утренняя гимнастика – 10-15 мин. 2. Легкое индивидуальное тренировочное занятие - до 30-40 мин. 3. Прогулки, экскурсии, плавание, туристические походы и др. .					
Итого	67						
Часть II. Специальные когнитивные компетенции							
22.	2	Ответ должен состоять из двух физических упражнений в зависимости от которых исходит вид подготовки спортсмена..... Примеры: а) приседание со штангой на плечах → общая физическая подготовка; б) бег 60м (с низкого старта) → техническая подготовка.					
23.	1	... поглаживание					
24.	5	Двигательные тесты		Двигательные качества			
		1. Челночный бег 3х10м 2. Прыжок в длину с места 3. Поднимание туловища за 30 сек. 4. Подтягивание/отжимание рук 5. Наклон вперед		1. Быстрота, ловкость 2. Сила-быстрота 3. Сила-быстрота-выносливость 4. Сила рук 5. Гибкость			
25.	3	... Международный Олимпийский Комитет. ... Томас Бах. ... Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет. ... Журавский Николай.					
26.	2	Предыдущие летние олимпийские игры проводились в 2012 году, в Лондоне, Англия. Особые успехи достигли молдавские спортсмены: Кристина Иову и Анатолий Кырыку – оба завоевали бронзовые медали.					
27.	7	1 → 12; 2 → 28; 2.1 → 7; 2.2 → 8; 2.3 → 13; 3 → 5; 4 → 23;					
28.	2	... внимание ... легкая атлетика ... 30 или 60 или 100 или 200 или 400м					
29	4	Таблица 1. Спортсмены Республики Молдова, обладатели олимпийских медалей по видам спорта завоеванных в период 1960-2012гг. (в рамках 12 ^{ти} олимпиад).					
		№ п/п	Вид спорта	Всего медалей	Достоинство медалей		
					золото	серебро	бронза
		1	2	3	4	5	6
		1.	Тяжелая атлетика	3	1. Касапу Тудор (1992)		1.Кырыку Анатолий (2012) 2. Иову Кристина (2012)
		2.	Бокс	3			1.Скрябин Тимофей (1998) 2. Грушак Виталий (2000) 3. Гожан Вячеслав (2008)
3.	Водное поло	3			1. Маркоч Сергей (1998) 2. Маркоч Сергей (1992) 3. Вдовин Алексей (1992)		

		1	2	3	4	5	6
		4.	Гребной спорт а) академическая гребля б) гребля на байдарках и каноэ	7	1. Попова Лариса (1980) 1. Журавский Николай 2. Ренейский Виктор, (двукратные чемпионы) (1988)	1. Попова Лариса (1976) 1. Журавский Николай (1996) 2. Ренейский Виктор (1996)	1. Прокопец Наум (1968)
		5.	Легкая атлетика	2		1. Косанов Гусман (1960) 2. Долженко Светлана (1960)	
		6.	Плавание	2		1. Башкатов Юрий (1988) 2. Башкатов Юрий (1992)	
		7.	Гандбол	2	1. Горпишин Вячеслав (1992)		1. Русначенко Наталья (1988)
		8.	Стрельба из лука	2			1. Валеева Наталья (две медали) (1992)
		9.	Гимнастика	1	1. Захарова Стелла (1980)		
		10.	Борьба а) греко-римская	1			1. Мурейко Сергей (1996)
		11.	Стрельба	1		1. Молдован Олег (2000)	
		12.	Футбол	1	1. Добровольский Игорь (1988)		
		Всего:		28	7	8	13
30.	1	„Citius, Altius, Fortius”					
31.	2	... 776 ... 1896 ... 2016 ... Рио-де-Жанейро, Бразилия.					
32.	1	Ученик должен называть одного олимпийского чемпиона из 6 ^{ти} спортсменов: <i>Н. Журавский, Т. Касану, Л. Попова, С. Захарова, Ш. Добровольский, В. Горпишин.</i>					
33.	3	... Николай Амброси, ... Кристина Василианов, ... Николай Петак.					
Итого	33						
Всего	100						