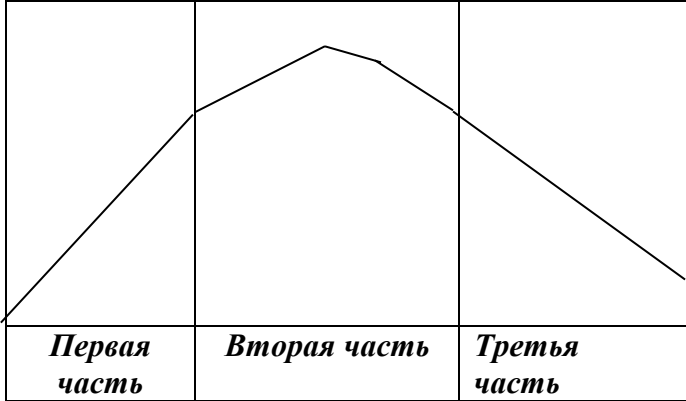


ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
когнитивных компетенций в рамках тестирования
по учебной дисциплине «Спортивная подготовка», проводимого 14 июня 2022 г.

№ п/п	Баллы	О т в е т ы	Спецификаци я баллов
1.	1	Здоровый образ жизни.	- 1 балл за правильный ответ.
2.	10	Ответы ученика будут сосредоточены на следующих пяти компонентах здорового образа жизни: 1. Рациональное питание. 2. Двигательная активность. 3. Закаливание организма. 4. Санитарно-гигиенические условия жизни и труда. 5. Избегание вредных привычек.	-По 2 балла за каждый правильный ответ.
3.	2	Составляющими здорового образа жизни являются необходимые условия, обеспечивающие долголетие человека.	-2 балла за правильный ответ.
4.	2	1. Гиподинамию называют «болезнью цивилизации», потому что научно-технический прогресс освобождает современного человека от вынужденной мышечной работы, а в свободное время он ведет малоподвижный образ жизни, что в конечном итоге ухудшает его здоровье. 2. Наиболее рациональное решение заключается в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом для здоровья.	-По 1 баллу за каждый правильный ответ.
5.	3	1. Динамические паузы, каждая 10-15 мин. 2. Легкая индивидуальная/коллективная тренировка 20-40 мин. 3. Прогулки, 10 мин.	-По 1 баллу за каждый правильный ответ.
6.	3	Ответ студента должен отражать мысль о том, что занятия спортом способствовали его оздоровлению, физическому развитию и воспитанию личностных качеств.	- По 1 баллу за каждый аспект, ответы касающейся: 1-оздоровления, 2-развития, 3-воспитания.

7.	16	<p>7.1. a) – специальная физическая подготовка, b) – техническая подготовка, c) – психологическая подготовка. 7.2.</p> <table border="1" data-bbox="459 286 1241 1070"> <thead> <tr> <th data-bbox="459 286 772 398">Части тренировки</th> <th data-bbox="772 286 1241 398">Основная задача/динамика интенсивности физической нагрузки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="459 398 772 696"><i>Первая часть – подготовительная</i></td> <td data-bbox="772 398 1241 696"> <i>Морфофункциональная подготовка организма к повышенным физическим нагрузкам, запланированным в основной части тренировочного занятия.</i> Постепенное возрастание физической нагрузки. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 696 772 882"><i>Вторая часть – основная</i></td> <td data-bbox="772 696 1241 882"> <i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических приемов.</i> Поддержание интенсивности физической нагрузки. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 882 772 1070"><i>Третья часть - заключительная</i></td> <td data-bbox="772 882 1241 1070"> <i>Восстановление организма за счет снижения интенсивности физических нагрузок.</i> Постепенное снижение физической нагрузки. </td> </tr> </tbody> </table> <p>7.3.</p> 	Части тренировки	Основная задача/динамика интенсивности физической нагрузки	<i>Первая часть – подготовительная</i>	<i>Морфофункциональная подготовка организма к повышенным физическим нагрузкам, запланированным в основной части тренировочного занятия.</i> Постепенное возрастание физической нагрузки.	<i>Вторая часть – основная</i>	<i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических приемов.</i> Поддержание интенсивности физической нагрузки.	<i>Третья часть - заключительная</i>	<i>Восстановление организма за счет снижения интенсивности физических нагрузок.</i> Постепенное снижение физической нагрузки.	<p>По 1 баллу за:</p> <ul style="list-style-type: none"> -каждый тип подготовки спортсмена, -правильное название каждой части занятия, - правильный ответ касающегося изменения интенсивности физической нагрузки для каждой части занятия, -правильное построение кривой. <p>-По 2 балла за каждый правильный ответ касающейся основной задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -первой части занятия, -второй части занятия, -третьей части занятия.
Части тренировки	Основная задача/динамика интенсивности физической нагрузки										
<i>Первая часть – подготовительная</i>	<i>Морфофункциональная подготовка организма к повышенным физическим нагрузкам, запланированным в основной части тренировочного занятия.</i> Постепенное возрастание физической нагрузки.										
<i>Вторая часть – основная</i>	<i>Обучение/совершенствование спортивной техники различных технико-тактических приемов.</i> Поддержание интенсивности физической нагрузки.										
<i>Третья часть - заключительная</i>	<i>Восстановление организма за счет снижения интенсивности физических нагрузок.</i> Постепенное снижение физической нагрузки.										
8.	4	<p>...намного больше среднего,90 лет, ...оценивается любой ответ (ведь это личное мнение), здоровый образ жизни.</p>	<p>-По 1 баллу за каждый правильный ответ.</p>								
9.	10	<p>9.1. 1-Принцип спецификации. 2- Принцип перенапряжения. 3- Принцип прогрессии. 4-Принцип обратимости.</p>	<p>По 1 баллу за: -правильное название каждого принципа,</p>								

		<p>Сущность принципа №2. Организм, подвергающийся физическим нагрузкам с большими физическими усилиями, чем обычно, приспосабливается к повышенным требованиям, что способствует улучшению физического состояния.</p> <p>9.2 <i>а</i> - Рациональное питание обеспечивает организм человека питательными веществами, необходимыми для достижения хорошего физического состояния. <i>б</i> - Соотношение трех основных компонентов рациона состоит из: 55% углеводов, 30% жиров, 15% белков.</p> <p>9.3. Сердечно-сосудистая выносливость – заключается в способности кровеносной системы снабжать мышцы кислородом.</p>	<p>- каждого правильного комментария пункта 9.2. (буква а,б), - адекватное объяснение понятия пункта 9.3.</p> <p>-4 балла за: -раскрытие сущности принципа № 2.</p>
10.	5	<p>10.1. Рекреативная физическая культура – часть физической культуры, характеризующиеся как активный отдых, основанный на занятии физическими упражнениями, спортом для здоровья в целях восстановления израсходованных сил в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>10.2. <i>а</i> - ключевое выражение - активный отдых. <i>б</i> - вывод - последствия, сформулированные учеником, будут относиться к ухудшению состояния здоровья человека.</p>	<p>-3 балла за полное и правильное объяснение понятия.</p> <p>-По 1 баллу за каждый правильный ответ пункта 10.2. (буква а, б).</p>
11.	7	<p>1.Формула Руфье-Диксона - $УФР=(ПЗ-П1) + (П2-П1)/10$</p> <p>2. 2.1.-П1- измерение пульса, в состоянии покоя в течение 1 мин. 2.2.-П2- измерение пульса, в первые 15 сек. первой минуты отдыха, после физической нагрузки. 2.3.-П3- измерение пульса, в последние 15 сек. первой минуты отдыха, после физической нагрузки. 2.4.-10- специальный коэффициент</p> <p>3. -30 приседаний, за 45 сек.</p>	<p>-2 балла за правильное определение формулы.</p> <p>-По 1 баллу за каждый правильный ответ пункта 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 и 3.</p>
12.	4	<p>...бег в тесении 12 мин., ...уровень развития общей выносливости, ...общей физической подготовки, ...чередование бега с ходьбой.</p>	<p>-По 1 баллу за каждый правильный ответ.</p>
13.	5	<p>13.1. Из положения стоя, ноги вместе, на гимнастической скамье (h = 20 см.), медленно, наклонившись вперед, руки, расположенные «стрелкой», скользя по градуированной линейке.</p> <p>13.2. <i>а</i>) - ноги не сгибаются в коленях, <i>б</i>) - наклон заканчивается сохранением положения в течение 3 сек., <i>в</i>) - гибкость/эластичность позвоночного столба.</p>	<p>-2 балла за правильное описание двигательного теста.</p> <p>-По 1 баллу за каждый правильный ответ пункта 13.2. (буква а,б,в).</p>

14.	7	<p>14.1 Стресс – это реакция центральной нервной системы человека в ответ на внутренние или внешние раздражители.</p> <p>Виды стресса: острый и хронический.</p> <p>14.2. Реакция ученика должна отражать две разные причины, вызывающие стресс у спортсмена во время тренировок и в спортивных соревнованиях.</p>	-По 1 баллу за каждый правильный ответ.
15.	9	<p>1. Попова Лариса, 2 олимпийские медали (золотая и серебрянная), академическая гребля.</p> <p>2. Журавский Николай, 3 олимпийские медали (две золотые и серебрянная), каяк-каное.</p> <p>3. Добровольский Игорь, золотая олимпийская медаль, футбол.</p>	-По 3 балла за каждый правильный ответ. -Баллы будут снижаться в зависимости от полноты и правильности ответов.
16.	12	<p>...Национальный Олимпийский и Спортивный Комитет, ...1991, ...1960, ...1994, ... 14, ...Гусман Касанов, ...1960, ...легкая атлетика, ...27, ...7, ...8, ...12.</p>	-1 балл за каждый правильный ответ.
Всего	100		