

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
КОГНИТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ЛИЦЕЕВ
в рамках дополнительной сессии, 2023,
Спортивная подготовка

№ во-проса	Всего баллов	Правильные ответы	Спецификация/указания		
			Код во-проса	Баллы	Спецификация баллов
1.	27	а) ...состояние физического здоровья, отражающее степень его физического и функционального развития/подготовленности.	1.1.а)	2	2 балла за правильное определение ответа.
		б) ...человек живет и работает в различных неблагоприятных условиях окружающей среды (низкие и высокие температуры, солнечная радиация, низкая/ высокая влажность воздуха и др.), которые легче преодолеваются благодаря его хорошей физической форме.	1.1.б)	4	4 балла за полный, полный, правильный ответ.
		Физическое состояние обеспечивает профессиональную деятельность человека, осуществляемую в различных условиях внешней среды, влияя на его работоспособность.	1.2.	3	3 балла, если ответ ученика будет соответствовать идеи ответа шкалы.
		... физическое упражнение.	1.3.	2	2 балла за правильный ответ.
		1— мышечная выносливость. 2- сердечно-сосудистая выносливость. 1—Мышечная выносливость – представляет собой способность мышц повторно сокращаться, не уставая. 2- Сердечно-сосудистая выносливость - заключается в способности кровеносной системы снабжать мышцы кислородом.	1.4.	6	1 балл за правильное название каждого вида выносливости. В зависимости от корректного ответа, характеризующий (выбранного) вида выносливости начисляется от 4 до 0 баллов.
		Мощность (физическая) - способность тела действовать длительные периоды, не уставая. Является результатом сердечно-сосудистой и мышечной выносливости.	1.5.	3	3 балла за правильный ответ.
		Взаимосвязь между физическим состоянием и физическим здоровьем человека заключается в степени физического развития и функциональных возможностях его тела.	1.6.	3	3 балла за полный, правильный ответ.
		Принцип обратимости. Физическое состояние обратимо. Если интенсивно выполнять физические упражнения, физическое состояние улучшается и наоборот: выполнение упражнения с перерывами, особенно на длительный период, приводят к его потере.	1.7.	4	4 балла, если ответ ученика будет соответствовать идеи ответа шкалы.

2	10	<p>Алгоритм консультации содержит следующие элементы:</p> <p>1-Применяется формула Кервонена, определяющая средний индивидуальный тренировочный пульс (Сред.инд.тр.п.), указывающий на соответствие функциональных возможностей организма человека выдерживать физические нагрузки оптимальной интенсивности.</p> <p>2 - Ознакомление с формулой Кервонена: Сред.инд.тр.П. = (220-В-П.п.) x 0,6+П.п.</p> <p>3 - Применение формулы Кервонена требует знание возраста человека (В) и пульса, измеренного в состоянии покоя в течение 1 мин (П.п.).</p> <p>4 - Ввод личных показателей в формулу.</p> <p>5 – Произведение расчета Сред.инд.тр.п.</p>	2	10	2 балла за каждый полный, логично сформулированный ответ.
3.	4	<p>1. Принцип спецификации;</p> <p>2. Принцип перенапряжения;</p> <p>3. Принцип прогрессии;</p> <p>4. Принцип обратимости.</p>	3	4	1 балл за каждый правильный ответ.
4.	6	<p>1. Компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) являются важными аспектами, касающихся здоровья современного человека.</p> <p>2. Строгое соблюдение требований и рекомендаций, вытекающих из компонентов ЗОЖ, способствует увеличению продолжительности жизни человека.</p>	4	6	6 баллов за полные, правильные ответы.
5.	10	<p>Формула Ruffie-Dixon (УФР)</p> $УФР = (П_2 - П_1) + (П_3 - П_1) / 10$	5.1.	4	4 балла за правильное определение формулы.
		<p>Значение знаков в формуле:</p> <p>1. УФР – уровень физической работоспособности.</p> <p>2. П₁ - пульс, измеренный в покое, в течении 1 мин.</p> <p>3. П₂ - пульс, измеренный в первые 15 сек. первой минуты отдыха после физической нагрузки.</p> <p>4. П₃- пульс, измеренный за последние 15 сек. первой минуты отдыха после физической нагрузки.</p> <p>5. 10 - специальный коэффициент.</p>	5.2.	5	По 1 баллу за каждый правильный ответ (в соответствии со шкалой корректировки ответов).
		<p>По формуле Ruffie-Dixon определяем уровень развития физической работоспособности.</p>	5.3.	1	1 балл за правильный ответ.
6.	4	1 – О 2 – И 3 – О 4 - И	6	4	1 балл за каждый правильный ответ.
7	4	<p>1. $I = P \text{ (кг)}/L \text{ (см)} = P \text{ (г)}/L \text{ (см)}$</p> <p>2. Ученик вводит в формулу личные антропометрические показатели, производя соответствующий расчет.</p>	7	4	По 2 балла за: 1) определение формулы, 2) правильный выполненный расчет.

8.	4	<p>Предназначение теста - дифференцированная оценка степени (из шести установленных уровней) развития общей выносливости, в зависимости от возраста и пола.</p> <p>Содержание теста – пробегание максимальной дистанции за 12 мин.</p> <p>Преимущество теста - возможность чередовать бег с ходьбой.</p>	8	4	<p>2 балла за правильный ответ, касающиеся предназначение теста.</p> <p>1 балл за каждый правильный ответ, соответствующий содержанию и преимуществу теста.</p>															
9.	5	<p>а) – челночный бег 3x10м;</p> <p>б) - прыжок в длину с места ;</p> <p>в) - поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p>г) – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;</p> <p>д) – сгибание и разгибание рук (девочки), подтягивание рук в висе на перекладине (мальчики) .</p>	9	5	Оценка зависит от полноты и правильности ответов.															
10.	5	 <p>1-Лариса Попова. 2-Академическая гребля. 3- Две олимпийские медали. 4-Одна золотая, другая – серебрянная.</p>	10	5	<p>По 1 баллу за правильные ответы на пункты 1-3.</p> <p>2 балла за правильный ответ на пункт 4.</p>															
	4	<p>1-1991. 2- Николай Журавски. 3-Наталья Валеева и Николай Журавски.</p>	11	4	<p>По 1 баллу за правильные ответы, касающиеся пунктов 1 и 2.</p> <p>2 балла за правильный касающе-ся пункта 3.</p>															
12.	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"><i>Период участия (годы)</i></th> <th rowspan="2"><i>Всего участников</i></th> <th rowspan="2"><i>Всего медалей</i></th> <th colspan="3"><i>Из них</i></th> </tr> <tr> <th><i>золотые</i></th> <th><i>серебряные</i></th> <th><i>бронзовые</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960-2021</td> <td>237</td> <td>27</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Период участия (годы)</i>	<i>Всего участников</i>	<i>Всего медалей</i>	<i>Из них</i>			<i>золотые</i>	<i>серебряные</i>	<i>бронзовые</i>	1960-2021	237	27	7	8	12	11	6	1 балл за каждый правильный ответ.
<i>Период участия (годы)</i>	<i>Всего участников</i>	<i>Всего медалей</i>				<i>Из них</i>														
			<i>золотые</i>	<i>серебряные</i>	<i>бронзовые</i>															
1960-2021	237	27	7	8	12															
13.	5	<p>Национальные виды спорта – это виды спорта, которые были созданы предками, характерные румынским традициям, которые распространены и практикуются в большей степени на территории нашей страны.</p> <p>1. Национальная борьба «Trânta».</p> <p>2. Спортивная игра «Oina».</p> <p>3. Метание «Buzdugana».</p>	13	5	<p>2 балла за толкование фразы «Национальные виды спорта» и по 1 баллу за правильное название национальных видов спорта.</p>															

14	5	 <p>На снимке Тудор Касапу, тяжелоатлет, олимпийский чемпион (Барселона, Испания, 1992 г.). Превосходный тяжелоатлет Тудор Касапу становится в годы: - 1987-1990 гг. – чемпионом бывшего СССР; - 1990 – чемпионом мира Будапешт, Венгрия.</p>	14	5	5 баллов за правильное определение спортивных показателей.
15.	1	...б.	15	1	1 балл за правильный ответ (в соответствии со шкалой корректировки ответов).
Всего	100				