

С Х Е М А О Ц Е Н И В А Н И Я

теста когнитивных компетенций для второго претестирования, БАК - 2015

№ 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	а; ... потому что здоровье для человека, является важнейшей ценностью на основе которой ученик достигает успехи в учебной и спортивный деятельности.
2	2	П; О; О; П; О;
3	2	а – физиологические эффекты; б – психологические эффекты.
4	3	Рекреативная физическая культура – <u>составляющая часть физической культуры</u> , представляет собой <u>активный отдых</u> человека, осуществленный посредством <u>занятий физическими упражнениями</u> (спорта) для <u>здоровья</u> , с целью <u>восстановления сил</u> израсходованных в процессе профессиональной деятельности.
5	2	... отражает уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности человеческой организма
6	4	Выводит токсические вещества. Улучшает обмен веществ. Расслабляет мышцы, снимает мышечные болевые ощущения. Создает положительные эмоции, удовольствие и хорошее настроение.
7	3	40 ⁰ ; 500; 1500 мл
8	4	- Физиологические эффекты: а) улучшает кровообращение; б) улучшает функциональность организма; - Психологические эффекты: в) устраняет усталость; г) устраняет психологическую напряженность.
9	3	2. Принцип постепенного дозирования закаливающих процедур 3. Принцип комплексного использования закаливающих процедур 4. Индивидуальный принцип закаливания.
10	2	Индекс Kettle выражает соотношение между весом тела и ростом человека. Формула: $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \frac{g}{cm}$
11	6	Внутренние органы: 1) желудок; 2) печень; 3) сердце. Системы человеческого организма: 1) сердечнососудистая система; 2) дыхательная система; 3) центральная нервная система.
12	2	Варианты ответа: динамическая пауза, продолжительность ≈ 10 – 20 мин; индивидуальная легкая тренировка, продолжительность 30 – 45 мин.
13	3	... преодолевать внутренние и внешние силы, посредством мышечных сокращений. Имеет непосредственную связь с выносливостью, ловкостью, гибкостью и быстротой движения.
14	3	Спорт для здоровья предназначен лицам всех возрастов в целях укрепления и поддержания здоровья. Человек может заниматься спортом индивидуально или в группе. Важным моментом является регулярные занятия спортом, хотя бы 2 – 3 раза в неделю, что фактически способствует гармоническому физическому развитию, хорошей двигательной и функциональной подготовленности человека.
15	4	1 – О; 2 – П; 3 – П; 4 – О;
16	3	Физическая тренировка предполагает выполнение различных видов физической нагрузки, способствующие росту параметров физического развития, двигательной и функциональной подготовленности человека.
17	5	Здоровой образ жизни предполагает соблюдение человеком некоторых

		принципов и требований санитарно-гигиенического характера в целях поддержания хорошего состояния здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни являются: рациональное питание, двигательная активность, закаливание организма, санитарно-гигиенические условия жизни и труда, исключение вредных привычек. Однозначно, что соблюдение требований указанных компонентов, способствуют укреплению и поддержание здоровья человека. Важную роль принадлежит систематическим занятиям физическими упражнениями и закаливанию организма, факторы, которые повышают функциональность органов и систем человеческого организма, способствуя профилактики и лечению многих болезней, психологически уравнивая человека.																			
18	4	Техника выполнения: из положения, лежа на спине, руки на плечи, скрестны и фиксированы к груди, ноги вместе, полусогнутые и фиксированы. Поднимание туловища выполняется в течении 30 сек. Правила: 1. Тест выполняется по команде учителя. 2. При поднимании туловища необходимо предплечьями (фиксированы на груди) коснуться бедер.																			
Итого	54																				
Часть II. Специальные когнитивные компетенции																					
19	2	... стоя, ноги врозь, руки на поясе; ... любое упражнение в виде наклонов, вращение туловища.																			
20	4	... 1 – 3 повторений ... 3 – 5 сек ... 20 – 30 повторений ... 30 – 40 сек.																			
21	4	... 7 ...8 ... 13 ...26.																			
22	7	<table><tr><td>№ п/п.</td><td>Фамилия, имя спортсмена</td><td>Вид спорта</td><td>Достоинство медали</td><td>Год и город проведения игр</td></tr><tr><td>1.</td><td>Журавский Николай</td><td>Каяк-каное</td><td>1. Золотая 2. Золотая</td><td>1988, Сеул</td></tr><tr><td>2.</td><td>Валеева Наталья</td><td>Стрельба из лука</td><td>1. Бронзовая 2. Бронзовая</td><td>1992, Барселона</td></tr></table>					№ п/п.	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта	Достоинство медали	Год и город проведения игр	1.	Журавский Николай	Каяк-каное	1. Золотая 2. Золотая	1988, Сеул	2.	Валеева Наталья	Стрельба из лука	1. Бронзовая 2. Бронзовая	1992, Барселона
№ п/п.	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта	Достоинство медали	Год и город проведения игр																	
1.	Журавский Николай	Каяк-каное	1. Золотая 2. Золотая	1988, Сеул																	
2.	Валеева Наталья	Стрельба из лука	1. Бронзовая 2. Бронзовая	1992, Барселона																	
23	3	б; г; д;																			
24	5	<table><tr><td>Двигательные качества</td><td>Физические упражнения</td></tr><tr><td>1. Сила.</td><td rowspan="5">Составленные учениками физические упражнения должны соответствовать развитию соответствующих двигательных качеств.</td></tr><tr><td>2. Быстрота.</td></tr><tr><td>3. Выносливость.</td></tr><tr><td>4. Ловкость.</td></tr><tr><td>5. Гибкость.</td></tr></table>					Двигательные качества	Физические упражнения	1. Сила.	Составленные учениками физические упражнения должны соответствовать развитию соответствующих двигательных качеств.	2. Быстрота.	3. Выносливость.	4. Ловкость.	5. Гибкость.							
Двигательные качества	Физические упражнения																				
1. Сила.	Составленные учениками физические упражнения должны соответствовать развитию соответствующих двигательных качеств.																				
2. Быстрота.																					
3. Выносливость.																					
4. Ловкость.																					
5. Гибкость.																					
25	5	Спортсменка на фото – Лариса Попова, участница двух летних олимпиад в академическом гребле. Она завоевала две олимпийских медали: первая – серебряная медаль (Монреаль, 1976), вторая – золотая (Москва, 1980). За особые заслуги в спорте она удостоилась государственных и олимпийских наград. В настоящее время, Лариса Попова, является сотрудником Национального Олимпийского Комитета Республики Молдова.																			
26	3	Спорт – двигательная деятельность, ориентированная для достижения спортивных результатов. Ключевые слова: двигательная деятельность, спортивные результаты.																			
27	4	... бронзовую ... боксе ... 2008 ... Бэйцзин																			
28	1	а;																			
29	2	а – положение: стойка на лопатках; б – положение: стойка на голове и руках																			
30	2	1.Высокий уровень двигательный качеств. 2. Двигательный опыт спортсмена.																			
Итого	46																				
Всего:	100																				

