

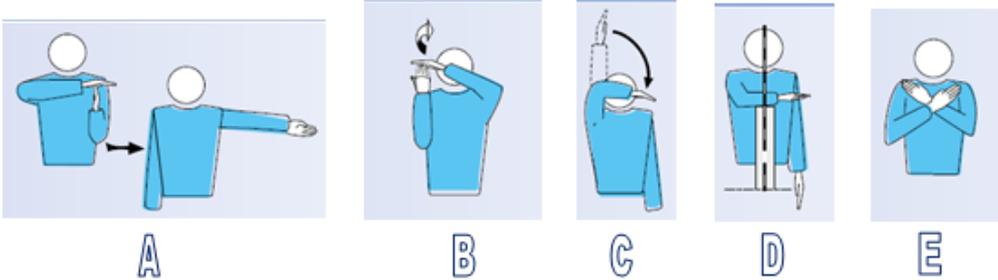
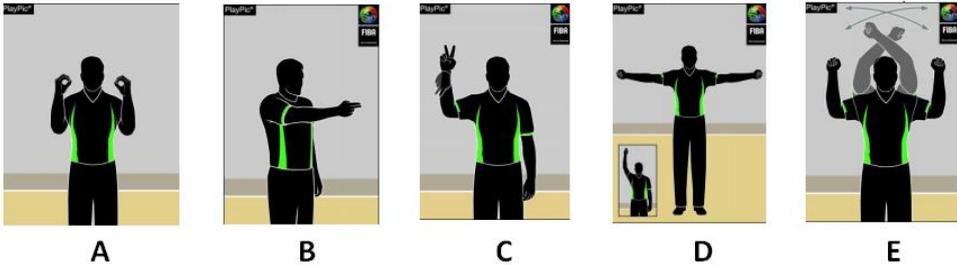
Задание I. Общие когнитивные компетенции (30 баллов)

№ п/п.	В о п р о с ы	Баллы	
		L	L
1.	<p>Составь тематическое эссе из четырех предложений: "Здоровье человека-личная и социальная высшая ценность" следуя алгоритму: <i>Определение понятия "здоровье", его характеристика и социальное значение; Социально-экономические, психосоциологические, гигиенические и естественные факторы, которые делают состояние здоровья человека и нации условным; Первичная роль систематической практики физических упражнений, здоровья организма, соблюдения здорового образа жизни в фортификации и поддержании.</i></p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>4. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>
2	<p>Дополни предложения названиями двигательных качеств исходя из текста:</p> <p>1. _____ – Способность человеческого организма выполнять двигательные действия всем телом или только определёнными сегментами этого с максимальной скоростью за наименьший промежуток времени.</p> <p>2. _____ – Способность человеческого организма выполнять нагрузки с относительно большой продолжительностью и относительно высокой интенсивностью с оптимальной эффективностью.</p> <p>3. _____ – Способность человеческого организма преодолевать внутреннее или внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий (напряжений).</p> <p>4. _____ – Способность человеческого организма выполнять движения с большой амплитудой.</p> <p>5. _____ – Способность человеческого организма совершать действия или движения, особенно при различных условиях, необычных, с максимальной эффективностью и минимальным потреблением энергии.</p> <p>6. _____ – Исходит в результате многочисленных качеств мышц и сухожилий, качеств, которые интегрируют в частности, скорость и подвижность нервной системы, обеспечивающие быструю мышечную силу и их взрывчатость (взрывная сила).</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>

3.	<p>Дополни предложение: При составлении индивидуальной двигательной программы буду выбирать физические упражнения и дозировать физическую нагрузку принимая во внимание _____ _____ _____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
4.	<p>Демонстрируя компетентность по теме „Психофизиологические эффекты закаливания” сформулируй два вывода исходя из отношения феноменов закаливания и здоровья человека :</p> <p>1. _____ _____ _____</p> <p>2. _____ _____ _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
5.	<p>Дополни предложение формами \ видами проявления силы:</p> <p>1. Исходя из участия мышечных групп в нагрузке. - _____ сила – когда в нагрузке участвуют основные группы мышц; - _____ сила – когда в нагрузке участвуют одна или несколько групп мышц.</p> <p>2. По характеру мышечных сокращений: - _____ сила – когда мышечные ткани участвующие в нагрузке не меняют размеры, особый вид статической силы является изометрической – когда преодолимое сопротивление больше чем максимальная емкость мышечного усилия исполнителя; - _____ сила – когда мышечные ткани участвующие в нагрузке меняют размеры. Если мышечные волокна сокращаются говорит о динамической силе типа всепобеждающей, и если мышечные волокна удлиняются говорит о динамической силе типа высвобождения ; - _____ сила – когда производятся и статические и динамические схватки \ сокращения, чередуя в соответствии с характером физических актов и действий.</p> <p>3. По ёмкости физической нагрузки в отношении с индивидуальной человеческой силой: - _____ сила - который может быть статическим и особенно динамическим. Максимальная динамическая сила увеличивается с увеличением массы тела. - _____ сила – выражающий отношение абсолютной силы и веса. Этот вид силы уменьшается с увеличением массы тела.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7	L 0 1 2 3 4 5 6 7
6.	<p>Напиши определение понятия «физическая нагрузка»: _____ _____ _____ _____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
7.	<p>Обведи букву с правильным вариантом ответа. Двигательные качества это: а) Результат, как и действие, направленное на влияние роста, правильного и гармоничного развития человеческого организма. б) Качества человеческого организма переданные по наследству подержанные на уровне занятиями на уроках физического воспитания и в процессе тренировок.</p>	L 0 1	L 0 1

	<p>c) Качества человеческого организма, которые развиваются на протяжении всей жизни посредством специального учебного процесса.</p> <p>d) Результат, как и действие, направленное на влияние правильного и гармоничного роста человеческого организма.</p>		
--	---	--	--

Задани II. Специальные когнитивные компетенции (25 баллов)

<p>8.</p>	 <p>Обведи букву где на рисунке судья показывает что команда запросила (time-out) время для отдыха в волейболе.</p>	<p>L 0 1</p>	<p>L 0 1</p>
<p>9.</p>	<p>При оценке физического действия выполнили правильно упражнения, но допустили какие-то несущественные ошибки, были не уверены в своих действиях. Напиши ниже какую оценку получишь: _____</p>	<p>L 0 1</p>	<p>L 0 1</p>
<p>10.</p>	<p>Определи оценку и уровень общей физической подготовленности выполняя соответствующий расчёт при ситуации когда набрал 28 очков во время сдачи двигательных тестов в конце учебного года. Полученные результаты напиши ниже.</p> <p>Оценка _____</p> <p>Уровень физической подготовленности _____</p>	<p>L 0 1 2</p>	<p>L 0 1 2</p>
<p>11</p>	 <p>Обведи букву где на рисунке судья демонстрирует что была допущена двойная ошибка в баскетболе.</p>	<p>L 0 1</p>	<p>L 0 1</p>

12.



1



2



3

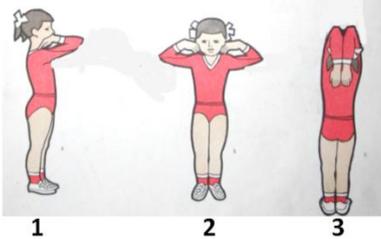
Рисунки отобраны из раздела гимнастика, висы и упоры.

Опиши ниже положения соответственно рисунку:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

L	L
0	0
1	1
2	2
3	3

13.



1

2

3

Опиши соответствующие позиции рук каждого рисунка:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

L	L
0	0
1	1
2	2
3	3

14.

Дополни график Т нормативными требованиями по легкой атлетике и шкалу оценивания на оценку 10 исходя из куррикулума.

(Обведи букву твоего пола: М, Ж)

Нормативы

Шкала оценки - 10

- 1. _____
- _____
- 2. _____
- _____
- 3. _____
- _____
- 4. _____
- _____



- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

L	L
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8

15.	<p>Стрелками (→) укажи к какой группе тестов принадлежат упражнения-тесты:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
-----	---	--------------------------------------	--------------------------------------

ЧАСТЬ III. Национальное и международное олимпийское движение (19 баллов)

Задание для 3-ей части

16.	<p>Воодушевляясь изображением дополни предложение:</p>  <p>10 июля 20 __ года Национальный Олимпийский Комитет Республики Молдова организовал церемонию представления олимпийской экипировки и утверждение _____ Олимпийской Сборной - _____.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
17.	<p>Дополни предложение:</p>  <p>Пять переплетенных колец представляют собой _____ _____ и означает единство между ними и встречи спортсменов со всего мира. Цвета пяти олимпийских кругов (_____, _____, _____, _____, _____) а также белый цвет их фона, являются _____ _____ _____.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

18.	<p>Используя нижние фразы дополни предложения с тремя ценностями, стоящие в основе олимпийского движения:</p> <p>_____ - Призывая к взаимопониманию;</p> <p>_____ - Для себя, для окружающих, для правил, принципов, окружающей среды и т.д.;</p> <p>_____ - Тенденция приложить максимальное усилие.</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
19.	<p>Дополни предложение:</p> <p>Появление древних Олимпийских игр датируются с _____ (год).</p> <p>Возрождение современных Олимпийских Игр начинаются в _____ году. Первое появление женского пола в современные Олимпийские Игры датированы с _____ года которые проводились _____.</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
20.	<p>Девиз Олимпийского Движения это латинская цитата _____</p> <p>_____, что означает _____,</p> <p>_____ была предложена _____ по случаю основания Международного Олимпийского Комитета в _____ году и была введена в Олимпийские игры которые проводились в городе _____, в _____ году.</p>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6