

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы	
1.	Дополни предложение. Научно установлено, что основным средством/фактором продления человеческой жизни является _____ _____.	0 0 1	0 0 1
2.	<p>2.1. Составь три актуальных предложения, которые охарактеризуют сущность, значение и типы/виды физического состояния человека. Ответ: 2.1.1. Сущность - _____ _____ _____ _____ _____ 2.1.2. Значение - _____ _____ _____ _____ _____ 2.1.3. Типы: а) _____ б) _____</p> <p>2.2. Определи основного фактора от которого зависит развитие/поддержание физического состояния человека. Ответ - _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Аргументируй, одним предложением, связь между явлениями: спорт и здоровьем современного человека. Ответ: - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
4.	Обобщи двумя предложениями: первое – почему явление «седентаризм» называют «болезнью века»? и, второе – какое рациональное решение было бы для борьбы с этим явлением? 1 - _____ _____ _____ 2 - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
5.	На основе определения понятия «рекреативная физическая культура» выдели три ключевых выражения, которые отражали бы ее сущность, содержание и значение. Ответ: 1- _____ 2- _____ 3- _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3

6.	Продемонстрируй, тремя убедительными предложениями, значение занятий спортом для тебя с точки зрения: <i>1 - оздоровления</i> - _____ _____ <i>2 – развития</i> - _____ _____ <i>3 - воспитания</i> (формирования личности) _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3								
7.	<p>7.1. Дополни предложение. Понятие «спортивная тренировка» понимаю как процесс _____ _____ _____.</p> <p>7.2. Дополни таблицу.</p> <table border="1" data-bbox="300 618 1315 1503"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 618 512 701">Части тренировки</th> <th data-bbox="512 618 1315 701">З а д а н и е Для каждой части тренировки определи:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="300 701 512 965">Часть 1</td> <td data-bbox="512 701 1315 965"> Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 965 512 1229">Часть 2</td> <td data-bbox="512 965 1315 1229"> Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="300 1229 512 1503">Часть 3</td> <td data-bbox="512 1229 1315 1503"> Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____ </td> </tr> </tbody> </table> <p>7.3. Схематично, отрази три структурных элемента понятия: «спортивная техника».</p> <div data-bbox="421 1653 1193 1684" style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 2px;"> СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ </div>	Части тренировки	З а д а н и е Для каждой части тренировки определи:	Часть 1	Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____	Часть 2	Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____	Часть 3	Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Части тренировки	З а д а н и е Для каждой части тренировки определи:										
Часть 1	Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____										
Часть 2	Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____										
Часть 3	Название части, продолжительность _____ Две (по выбору) задачи 1. _____ _____ 2. _____ _____										

8.	<p>Дополни содержание предложения, представленного схематически, указав четыре приоритетных вида подготовки спортсмена которые, в конечном итоге, способствуют достижению спортивного результата.</p> <p>ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА подразумевает его подготовку с точки зрения: _____ + _____ + _____ + _____ = _____</p> <p style="text-align: center;">= спортивный результат.</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
9.	<p>9.1. Дополни схему отражающая полное название принципов которые, в большей мере, влияют на динамику развития/поддержания физического состояния человека, впоследствии, объясни сущность принципа №3.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Физическое состояние человека</p> </div> <p>Принцип-№1 Принцип-№2 Принцип-№3 Принцип-№4 _____ _____ _____ <u>обратимости</u></p> <p><i>Ответ:</i> сущность принципа №-3 - _____</p> <hr/> <p>9.2. Комментируй одним предложением: 1) роль физического упражнения в поддержании физического состояния. <i>Ответ:-</i> _____</p> <hr/> <p>2) соотношение (в %) соответствующих <i>трех основных компонентов</i> рационального питания. <i>Ответ:</i> 1- _____ - _____% 2- _____ - _____% 3- _____ - _____%</p> <p>9.3. Объясни, одним предложением, понятие сердечно-сосудистая выносливость. <i>Ответ:</i> _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	<p>10.1. Напиши определение понятия : «физическое состояние человека». <i>Ответ:</i> - физическое состояние человека- _____</p> <hr/> <p>10.2. Объясни, двумя предложениями, связь между физическим состоянием человека и его физической работоспособности.</p> <p>1. _____</p> <hr/> <p>2. _____</p> <hr/>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
11.	<p>Напиши формулу Кервонена , на основе которого определишь средний индивидуальный тренировочный пульс человека (Ср.инд.тр. п.) у которого возраст – 48 лет, а пульс в состоянии покоя составляет 71 ударов в 1 мин.</p> <p>Ср. инд. тр. п.=</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7

12.	<p>В практике школьного физического воспитания, для оценки уровня развития двигательных качеств учащихся Республики Молдова применяется комплекс из 5 двигательных тестов. Дополни список тестов соответствующего комплекса.</p> <p>1. Прыжок в длину с места.</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4						
13.	<p>13.1. Опиши технику выполнения двигательного теста: подъем туловища. Ответ:- _____ _____ _____</p> <p>13.2. Определи два важных правила при выполнении выше названного теста и тестируемые двигательные качества:</p> <p>а) - _____</p> <p>б) - _____</p> <p>в) - _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5						
14.	<p>14.1. Справа, спортивный рисунок. Напиши:</p> <p>а – что это такое? Название рисунка - _____ _____</p> <p>б – что он отражает? Сущность рисунка - _____ _____ _____</p>		0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7					
<p>14.2. Заполните график Т. Определи по две спортивные структуры которые причастны к развитию национального и международного олимпийского движения.</p> <table border="1" data-bbox="277 1216 1342 1496"> <thead> <tr> <th data-bbox="277 1216 815 1301"><i>Национальные спортивные структуры</i></th> <th data-bbox="823 1216 1342 1301"><i>Международные спортивные структуры</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1308 815 1384">1 _____ _____</td> <td data-bbox="823 1308 1342 1384">1 _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1391 815 1467">2 _____ _____</td> <td data-bbox="823 1391 1342 1467">2 _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>			<i>Национальные спортивные структуры</i>	<i>Международные спортивные структуры</i>	1 _____ _____	1 _____ _____	2 _____ _____	2 _____ _____	
<i>Национальные спортивные структуры</i>	<i>Международные спортивные структуры</i>								
1 _____ _____	1 _____ _____								
2 _____ _____	2 _____ _____								
15.	<p> 15.1. На фото – прославленный спортсмен Республики Молдова. Определи:</p> <p>1.Фамилия, имя-_____</p> <p>2.Вид спорт -_____</p> <p>3.Достоинство олимпийской медали-_____</p> <p>4.Наивысший титул в его спортивной карьере-_____</p> <p>_____</p> <p>15.2. Напиши фамилии и имена спортсменов Республики Молдова которые, на одних летних Олимпийских играх, завоевали по две олимпийские медали, указав вид спорта и достоинство медали:</p> <p>1 - _____</p> <p>2 - _____</p> <p>15.3. Определи, округлив букву ответа: кто был первым Президентом Национального Олимпийского Комитета? А–Николай Журавский. Б–Николай Амброси. В–Николай Петак. Г–Ефим Жосану.</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						

16.	Напиши мини-эссе на тему «Национальное олимпийское движение», содержащий следующую информацию:	0	0
	- название спортивного органа руководящим национальным олимпийским движением, год его создания;	1	1
	- года, когда молдавские спортсмены впервые приняли участие в летних и зимних олимпийских играх;	2	2
	- количество раз, указывающих на участие молдавских спортсменов в рамках летних олимпийских игр;	3	3
	- количество раз, указывающих на участие молдавских спортсменов в рамках летних олимпийских игр;	4	4
	- фамилия, имя спортсмена Молдавской Советской Социалистической Республики, включенный в сборную олимпийскую команду СССР, который выиграл первую серебрянную олимпийскую медаль, указав год и вид спорта;	5	5
	- фамилия, имя спортсмена Молдавской Советской Социалистической Республики, включенный в сборную олимпийскую команду СССР, который выиграл первую серебрянную олимпийскую медаль, указав год и вид спорта;	6	6
	- фамилия, имя спортсмена Молдавской Советской Социалистической Республики, включенный в сборную олимпийскую команду СССР, который выиграл первую серебрянную олимпийскую медаль, указав год и вид спорта;	7	7
	- фамилия, имя спортсмена Молдавской Советской Социалистической Республики, включенный в сборную олимпийскую команду СССР, который выиграл первую серебрянную олимпийскую медаль, указав год и вид спорта;	8	8
	- фамилия, имя спортсмена Молдавской Советской Социалистической Республики, включенный в сборную олимпийскую команду СССР, который выиграл первую серебрянную олимпийскую медаль, указав год и вид спорта;	9	9
	- общее количество олимпийских медалей завоеванных молдавскими спортсменами на летних олимпийских играх, начиная с первого их участия и до настоящего времени, также указав количество золотых, серебрянных и бронзовых медалей.	10	10
		11	11
		12	12
		13	13