

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения

№ п/п	Вопросы	Выставле- ние баллов экспертами	
		1	2
1.	1.1. Определи понятие: «физическая культура».	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3

	1.2. Обобщи, одним предложением, значение материальных ценностей физической культуры.	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3

	1.3. Назови три материальных ценности, являющиеся составляющими физической культуры, которые присутствуют в учебном заведении, где ты учишься..	0	0
	а) _____	0	0
	_____	1	1
	б) _____	2	2
	_____	3	3

2.	2.1. Обоснуй, почему физическое упражнение считается основным средством рекреативной физической культуры, физического воспитания и спорта?	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3

	2.2. Составь три убедительных примера, демонстрирующих влияние физических упражнений на:	0	0
	а) рекреации человека — _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
	б) физического воспитания учащихся — _____	5	5
	_____	6	6

	в) достижения спортивных результатов — _____		

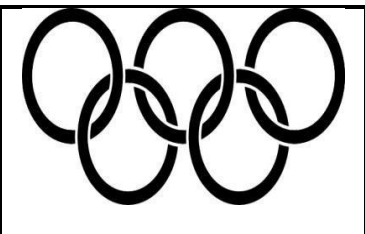
3.	3.1. Дополни предложение. Государственный документ, в котором регламентируется социальная защита спортсменов называется – _____	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2

	3.2. Проанализируй задание и выполни его. Одно и то же физическое упражнение может способствовать достижению различных целей, связанных с развитием специальных двигательных навыков, но это зависит от интенсивности физических нагрузок при его выполнении. Заполните приведенную ниже таблицу. <table border="1" data-bbox="201 259 1171 656"> <tr> <th data-bbox="201 259 277 461" rowspan="2">№ n/n</th> <th data-bbox="277 259 430 461" rowspan="2">Физи- ческое упраж- нение</th> <th data-bbox="430 259 772 461" rowspan="2">Запланированная задача по развитию специальных двигательных качеств</th> <th colspan="2" data-bbox="772 259 1171 336">Правильное дозирование физической нагрузки</th> </tr> <tr> <th data-bbox="772 336 954 461">К-во подходов</th> <th data-bbox="954 336 1171 461">К-во повто- рений в аж- дом подходе</th> </tr> <tr> <td data-bbox="201 461 277 656">1.</td> <td data-bbox="277 461 430 656">Присе- дание</td> <td data-bbox="430 461 772 656">Развитие двигатель- ных способностей: - скоростно-силовых; - силовой выносли- вости.</td> <td data-bbox="772 461 954 656">? _____ _____</td> <td data-bbox="954 461 1171 656">? _____ _____</td> </tr> </table>			№ n/n	Физи- ческое упраж- нение	Запланированная задача по развитию специальных двигательных качеств	Правильное дозирование физической нагрузки		К-во подходов	К-во повто- рений в аж- дом подходе	1.	Присе- дание	Развитие двигатель- ных способностей: - скоростно-силовых; - силовой выносли- вости.	? _____ _____	? _____ _____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
№ n/n	Физи- ческое упраж- нение	Запланированная задача по развитию специальных двигательных качеств	Правильное дозирование физической нагрузки														
			К-во подходов	К-во повто- рений в аж- дом подходе													
1.	Присе- дание	Развитие двигатель- ных способностей: - скоростно-силовых; - силовой выносли- вости.	? _____ _____	? _____ _____													
	3.3. Проблемная ситуация, проанализируй и решай. Отметь на отрезке АБ этапы тренировочного занятия, учитывая их количество и то, что тренировка длится 90 минут. Затем постройте кривую, проходящую через все этапы занятия, чтобы продемонстрировать динамику интенсивности физических нагрузок в течение тренировочного занятия. А _____ Б			О 0 1 2 3	О 0 1 2 3												
4.	Заполни приведенную ниже таблицу, назвав компоненты спортивной техники, объяснив их суть. <table border="1" data-bbox="207 1232 1139 1951"> <tr> <th data-bbox="207 1232 360 1480">Содер- жание спортив- ной техники</th> <th data-bbox="360 1232 657 1480">Название компонентов спортивной техники</th> <th data-bbox="657 1232 1139 1480">Сущность структурных компонентов спортивной техники (что они собой представляют?)</th> </tr> <tr> <td data-bbox="207 1480 360 1951" rowspan="3">СТРУК- ТУРНЫЕ КОМПОНЕ- НТЫ СПОР- ТИВНОЙ ТЕХНИКИ</td> <td data-bbox="360 1480 657 1648">1 – _____ _____ _____ _____</td> <td data-bbox="657 1480 1139 1648">_____ _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 1648 657 1778">2 – _____ _____ _____ _____</td> <td data-bbox="657 1648 1139 1778">_____ _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 1778 657 1951">3 – _____ _____ _____ _____</td> <td data-bbox="657 1778 1139 1951">_____ _____ _____ _____</td> </tr> </table>			Содер- жание спортив- ной техники	Название компонентов спортивной техники	Сущность структурных компонентов спортивной техники (что они собой представляют?)	СТРУК- ТУРНЫЕ КОМПОНЕ- НТЫ СПОР- ТИВНОЙ ТЕХНИКИ	1 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	2 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	3 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9		
Содер- жание спортив- ной техники	Название компонентов спортивной техники	Сущность структурных компонентов спортивной техники (что они собой представляют?)															
СТРУК- ТУРНЫЕ КОМПОНЕ- НТЫ СПОР- ТИВНОЙ ТЕХНИКИ	1 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____															
	2 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____															
	3 – _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____															

5.	А – Укажи напротив А¹, А², А³ названия трёх компонентов спортивной техники, определённых в пункте 4. Б – Определи структурные технические элементы двигательного действия: <i>прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</i>, записав их в схематический алгоритм (столбцы В-1, В-2, В-3), приведённый ниже.	Структурные технические элементы двигательного действия: <i>прыжок в длину с разбега способом – «прогнувшись»</i>. ↓ <table><tr><td>А¹ - _____</td><td>А² - _____</td><td>А³ - _____</td></tr><tr><td>Б-1</td><td>Б-2</td><td>Б-3</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr></table>	А¹ - _____	А² - _____	А³ - _____	Б-1	Б-2	Б-3	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
	А¹ - _____	А² - _____	А³ - _____																									
	Б-1	Б-2	Б-3																									
	_____	_____	_____																									
	_____	_____	_____																									
	_____	_____	_____																									
	_____	_____	_____																									
	_____	_____	_____																									
	_____	_____	_____																									
	6.	6.1. Дополни таблицу. Сформулируй, одним предложением, приоритетные задачи соответствующих частей тренировочного занятия. <table><tr><th>Название частей тренировки</th><th>Приоритетная задача</th></tr><tr><td><i>Первая часть</i></td><td>_____ _____ _____</td></tr><tr><td><i>Вторая часть</i></td><td>_____ _____ _____</td></tr><tr><td><i>Третья часть</i></td><td>_____ _____ _____ _____</td></tr></table>	Название частей тренировки	Приоритетная задача	<i>Первая часть</i>	_____ _____ _____	<i>Вторая часть</i>	_____ _____ _____	<i>Третья часть</i>	_____ _____ _____ _____	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9																
Название частей тренировки		Приоритетная задача																										
<i>Первая часть</i>		_____ _____ _____																										
<i>Вторая часть</i>		_____ _____ _____																										
<i>Третья часть</i>		_____ _____ _____ _____																										
6.2. Одним предложением сформулируй различие между первым и третьим этапами тренировочного занятия с точки зрения интенсивности физической нагрузки. _____ _____ _____		О 0 1 2 3	О 0 1 2 3																									

7.	Внимательно проанализируй содержание приведенной ниже таблицы. Затем составь эссе с кратким названием по своему усмотрению, которое будет содержать соответствующие утверждения, основанные на информации из таблицы. Примечание. Информация в таблице касается темы: «Национальное олимпийское движение».						О	О																																															
							0	0																																															
							1	1																																															
							2	2																																															
							3	3																																															
							4	4																																															
							5	5																																															
							6	6																																															
							7	7																																															
							8	8																																															
							9	9																																															
							10	10																																															
<table><tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Олимпийские сборные</th><th rowspan="2">Период</th><th rowspan="2">Выпуски</th><th rowspan="2">К-во участников</th><th rowspan="2">К-во олимпийских медалей</th><th colspan="3">Ценность медалей</th></tr><tr><th>золото</th><th>серебро</th><th>бронза</th></tr><tr><td>1.</td><td>Олимпийская сборная Союза Советских Социалистических Республик (СССР).</td><td>1960-1988</td><td>XVII – XXIV 7 олимпиад</td><td>24</td><td>13</td><td>5</td><td>4</td><td>4</td></tr><tr><td>2.</td><td>Олимпийская сборная Содружества Независимых Государств (СНГ).</td><td>1991-1992</td><td>XXV одна олимпиада</td><td>13</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>3.</td><td>Олимпийская сборная Республики Молдова.</td><td>1996-2024</td><td>XXVI-XXXIII 7 олимпиад</td><td>226</td><td>11</td><td></td><td>5</td><td>7</td></tr><tr><td colspan="2">Итого</td><td>64</td><td>15</td><td>263</td><td>31</td><td>7</td><td>9</td><td>15</td></tr></table>						№ п/п	Олимпийские сборные	Период	Выпуски	К-во участников	К-во олимпийских медалей	Ценность медалей			золото	серебро	бронза	1.	Олимпийская сборная Союза Советских Социалистических Республик (СССР).	1960-1988	XVII – XXIV 7 олимпиад	24	13	5	4	4	2.	Олимпийская сборная Содружества Независимых Государств (СНГ).	1991-1992	XXV одна олимпиада	13	7	2	1	4	3.	Олимпийская сборная Республики Молдова.	1996-2024	XXVI-XXXIII 7 олимпиад	226	11		5	7	Итого		64	15	263	31	7	9	15		
№ п/п	Олимпийские сборные	Период	Выпуски	К-во участников	К-во олимпийских медалей							Ценность медалей																																											
						золото	серебро	бронза																																															
1.	Олимпийская сборная Союза Советских Социалистических Республик (СССР).	1960-1988	XVII – XXIV 7 олимпиад	24	13	5	4	4																																															
2.	Олимпийская сборная Содружества Независимых Государств (СНГ).	1991-1992	XXV одна олимпиада	13	7	2	1	4																																															
3.	Олимпийская сборная Республики Молдова.	1996-2024	XXVI-XXXIII 7 олимпиад	226	11		5	7																																															
Итого		64	15	263	31	7	9	15																																															
Название эссе: - _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____																																																							
8.	Анализируй предложение, округлив букву И если выражение истинно или букву Л - если оно ложно. ➤ 1-И - Л – Первые современные олимпийские игры состоялись в 1786 году до нашей эры; ➤ 2-И - Л – Термен – олимпиада – означает олимпийские игры. ➤ 3-И - Л – Первые Олимпийские игры древности состоялись в 786 году до нашей эры; ➤ 4-И - Л – Первый председатель Национального олимпийского комитета был избран Тудор Касапу. ➤ 5-И -Л-Температура тела во время пребывания в сауне может подняться до 43 ⁰ .						О	О																																															
							0	0																																															
							1	1																																															
							2	2																																															
							3	3																																															
							4	4																																															
							5	5																																															

9.	A. Определи (правильную) формулу Кеттле, обведя букву ответа из предложенных вариантов. а) $I=P(\text{кг})/L(\text{см})$; б) $I=L(\text{см})/P(\text{кг})$; в) $I = \frac{P(\text{кг})}{L(\text{см})}$ Б. Применив соответствующую формулу, <i>о п р е д е л и</i> индекс Кетле (I) собственного тела. I= В. <i>О б ъ я с н и</i>, какую информацию представляет тебе рассчитанный индекс? _____ _____ _____ —	О 0 1 2 3 4 5 6 7	О 0 1 2 3 4 5 6 7
10.	Проанализируй свой спортивный опыт, выявив и объяснив два приоритетных фактора, от которых в значительной степени зависит оперативное и прочное освоение спортивной техники двигательных действий и комбинаций, которые ты совершенствовал во время спортивных тренировок. 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
11.	Назови и охарактеризуй принцип развития/поддержания физического состояния человека, суть которого может заключаться (в зависимости от определенных обстоятельств) в его повышении и/или снижении. <i>Название принципа</i> - _____ <i>Характеристика выявленного принципа</i> - _____ _____ _____ _____ _____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
12.	Феномен гиподинамии называется «болезнью цивилизации». Обобщи в кратких утверждениях: а) что представляет собой этот феномен? - _____ _____ _____ б) каково влияние гиподинамии на современного человека - _____ _____	О 0 1 2 3 4 5	О 0 1 2 3 4 5

	в) предложи решения для предотвращения последствий гиподинамии - _____ _____ _____		
13.	Определи и кратко объясни преимущества вида спорта, которым ты занимаешься, согласно следующему алгоритму: а) укажи свой пол (мужской/женский) - _____ б) укажи вид спорта - _____ в) сколько лет ты занимаешься этим спортом? - _____ Влияние занятий любимым спортом на: 1-личное состояние здоровья - _____ _____ 2-собственное физическое развитие - _____ _____ 3-воспитание психологических качеств - _____ _____ 4-спортивные достижения - _____ _____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
14.	 1-Определи название символа – _____ _____ _____ _____ 2- С помощью соответствующего утверждения объясни, что изображено на рисунке? _____ _____ _____ _____ _____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4