


Часть I. Общие когнитивные компетенции (75 баллов)

Задания для первой части теста

№ п/п	З а д а н и е	Баллы	
1.	Аргументируй, одним предложением, последствия феномена «Гиподинамия» на мышечную систему современного человека. _____ _____ _____	0 0 1	0 0 1
2.	Определи, игровой вид спорта, а также фамилия и имя молдавского спортсмена, входящий в олимпийскую команду, ставшая чемпионом летних олимпийских игр, проведенных в г. Москве (Россия) в 1980 г. Вид спорта - _____ Фамилия, имя спортсмена - _____	0 0 1 2	0 0 1 2
3.	Дополни предложения отражающие оздоровительную и воспитательную роль спорта в современном обществе: 1. Оздоровительная роль спорта состоит - _____ _____ 2. Воспитательная роль спорта состоит - _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
4.	Дополни список национальных видов спорта, практикуемых в Республике Молдова. 1. Национальная борьба «Trânta». 2. _____ 3. _____	0 0 1 2	0 0 1 2
5.	Физическое состояние человека зависит от соблюдения конкретных принципов. Задачи: Задача №1. Характеризуй принцип спецификации - _____ _____ _____ _____ _____ Задача №2. Определи, по выбору, другой (один) принцип касающийся развития/поддержания физического состояния человека, коротко комментируя его. Принцип - _____. Комментарий - _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
6.	Комментируй, одним предложением, сущность понятия «специальное физическое состояние человека» . - _____ _____ _____ Приведи примеры, касающиеся двух категорий специалистов которых профессиональная деятельность нуждается в хорошей специальной физическом состоянии: 1 - _____ 2 - _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

7.	Охарактеризуй, коротко, понятие « <i>легкая индивидуальная спортивная тренировка</i> » как форма рекреативной физической культуры. _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
8.	Аргументируй, одним предложением, почему активный отдых считается эффективным, рекреативным средством восстановления сил человека? _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
9.	Что, по-твоему, является противодействием в борьбе с феноменом « <i>гиподинамия</i> »? _____ _____	0 0 1	0 0 1
10.	На основе обобщения информации дополни предложения. 1-Использование веника в парной бани/сауне способствует _____ _____ _____ 2-Важнейшими два явления которые снижают эффект парной бани/сауны являются следующими: 1- _____ 2- _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
11.	Алгоритм задания. 1. Воспроизведи <i>формулу Кервонена</i> . 2. Внеси в формуле свои показатели (возраст и показатели пульса). 3. Определи свой средний тренировочный индивидуальный пульс. (Ср. тр. инд. п.). 4.Определи свой, максимальный тренировочный индивидуальный пульс. (Макс.тр. инд.п.) Алгоритм решения задания. 1.- _____ 2.- _____ 3.Ср. тр. инд. п.= _____ 4.Макс. тр. инд. п.= _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
12.	Дополни схему отражающая положительные факторы способствующие развитию/поддержанию физического состояния человека. <div style="text-align: center;"> <p>Положительные факторы</p> <p>1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____</p> <p>_____</p> </div>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
13.	Аргументируй, тремя предложениями, значение занятий спортом для тебя (как бенефициара систематических занятий физическими упражнениями). 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
14.	Внеси свои антропометрические данные в формулу и определи индекс Quettle . I= _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3


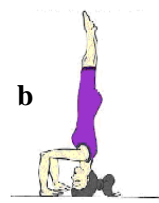


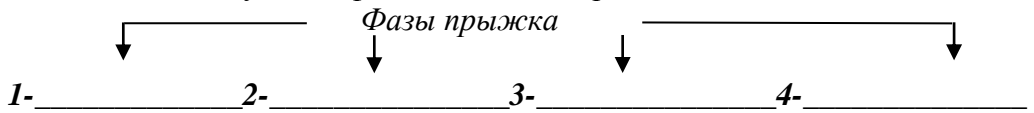
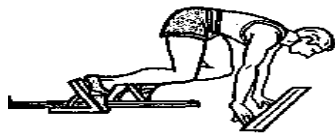
15.	<p>Объясни, как понимаешь, понятие «долгожительство человека», определив возраст и основного фактора влияющего на продолжительности человеческой жизни.</p> <p>Сущность понятия «долгожительство человека» _____</p> <p>_____</p> <p>Долгожителем считается человек перешагнувший рубеж _____ лет.</p> <p>Основным фактором долгожительства является- _____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3						
16.	<p>Дополни таблицу. В левой части таблицы определи, по выбору, два компонента (две составляющие) физического состояния человека, кратко охарактеризуй их в правой части таблицы.</p> <table border="1" data-bbox="236 562 1278 943"> <thead> <tr> <th data-bbox="236 562 746 640"><i>Компоненты физического состояния</i></th> <th data-bbox="751 562 1278 640"><i>Краткая характеристика</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="236 647 746 790">1- _____ _____</td> <td data-bbox="751 647 1278 790">1- _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 797 746 943">2- _____ _____</td> <td data-bbox="751 797 1278 943">2- _____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Компоненты физического состояния</i>	<i>Краткая характеристика</i>	1- _____ _____	1- _____ _____ _____	2- _____ _____	2- _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
<i>Компоненты физического состояния</i>	<i>Краткая характеристика</i>								
1- _____ _____	1- _____ _____ _____								
2- _____ _____	2- _____ _____ _____								
17.	<p>Определи понятие „спорт” - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2						
18.	<p>Дополни свободные пространства мини эссе, касающегося тематики “Национальное олимпийское движение”.</p> <p>Молдавские спортсмены участвуют в летних олимпийских игр начиная с _____ г., до настоящего времени они участвовали _____ раз. Всего они завоевали _____ олимпийских медалей, из которых _____ золотых, _____ серебрянных, _____ бронзовых. Два спортсмена - _____ и _____ завоевали, в рамках одних Олимпийских игр, по две олимпийские медали. Также, по две олимпийские медали, но в разных выпусках летних Олимпийских игр, завоевали еще 3 другие спортсмены: _____, _____ и _____.</p> <p>Республика Молдова гордится шестью олимпийскими чемпионами, среди которых числится Журавский Н., Захарова С., Попова Л. , а также еще и другие три молдавские спортивные звезды:</p> <p>1- _____,</p> <p>2- _____,</p> <p>3- _____.</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14						
19.	<p>Понятие «Здоровый образ жизни» содержит пять составляющих. Дополни список составляющих.</p> <p>1. Санитарно-гигиенические условия жизни и труда.</p> <p>2. _____</p> <p>3. Рациональное питание.</p> <p>4. _____</p> <p>5. Избегание вредных привычек для здоровья человека.</p>	0 0 1 2	0 0 1 2						

20.		<p>На фото известная спортивная личность Республики Молдовы. Заполни мини-вопросник.</p> <p>1- Определи фамилию, имя спортсменки.</p> <hr/> <p>2-Какой вид спорта практиковала?</p> <hr/> <p>3-Напиши количество и достоинство олимпийских медалей, завоеванным ее.</p> <hr/> <hr/> <p>4- Благодаря чему, по-твоему мнению, спортсменка достигла превосходных спортивных результатов?</p> <hr/> <hr/>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4								
21.	<p>Определи два существенных преимущества, послужившие аргументом, широкого применения метода круговой тренировки в спортивной практике, а также в школьном физическом воспитании.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p>		0 0 1 2	0 0 1 2								
22.	<p>Дополни предложение. Основной физиологический эффект парной бани/сауны состоит в _____, способствующий выведению _____ из человеческого организма.</p>		0 0 1 2	0 0 1 2								
23.	<p>Дополни таблицу. Что происходит с интенсивностью физической нагрузки в каждой части тренировки?</p> <table border="1" data-bbox="236 1055 1259 1435"> <thead> <tr> <th data-bbox="236 1055 534 1093">Часть тренировки</th> <th data-bbox="534 1055 1259 1093">Синтез – констатация</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="236 1093 534 1211">Первая часть</td> <td data-bbox="534 1093 1259 1211"> <hr/> <hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1211 534 1323">Вторая часть</td> <td data-bbox="534 1211 1259 1323"> <hr/> <hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1323 534 1435">Третья часть</td> <td data-bbox="534 1323 1259 1435"> <hr/> <hr/> </td> </tr> </tbody> </table>		Часть тренировки	Синтез – констатация	Первая часть	<hr/> <hr/>	Вторая часть	<hr/> <hr/>	Третья часть	<hr/> <hr/>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
Часть тренировки	Синтез – констатация											
Первая часть	<hr/> <hr/>											
Вторая часть	<hr/> <hr/>											
Третья часть	<hr/> <hr/>											

Часть II. Общие когнитивные компетенции (25 баллов)

Задания для второй части теста

24.	<p>Определи название двигательного теста для которого:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжительность выполнения наименьшее - _____; - выполнение, преимущественно, развивает быстроту движений - _____. 	0 0 1 2	0 0 1 2
25.	<p>От правильного дозирования физической нагрузки выполняемого одного и того же физического упражнения можно развивать различные двигательные качества. Определи, в приведенных ниже примерах, количество повторений и развиваемые двигательные качества.</p> <p>1- приседания - _____ повторений способствует развитию _____.</p> <p>2- приседания - _____ повторений способствует развитию _____.</p>	0 0 1 2	0 0 1 2

26.	Определи, округлив букву, специфические средства физического воспитания: а – спортивный инвентарь; б – гигиенические факторы; в – тактические знания; г – физическое упражнение.	0 0 1	0 0 1									
27.	Напиши название положений, указанных на рисунках: а - _____ б - _____ Дополни предложение. Тренировка этих положений способствует развитию _____ аппарата и основного двигательного качества - _____.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4									
												
28.	Дополни предложение. Понятие « объем физической нагрузки » означает - _____	0 0 1	0 0 1									
29.	 	Дополни предложение. На рисунке отражены фиксированные положения двигательного теста - _____	0 0 1 2	0 0 1 2								
Согласно действующим правилам выполнения этого теста, на рисунке, наблюдается ошибка, которую ты должен определить. Ответ: - _____												
30.	Дополни свободные пространства в таблице.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Оценивание двигательных качеств</th> <th style="width: 40%;">Название двигательного теста</th> <th style="width: 30%;">Единица измерения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>_____</td> <td>Челночный бег 3ч 10м</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Гибкость</td> <td>_____</td> <td>см</td> </tr> </tbody> </table>		Оценивание двигательных качеств	Название двигательного теста	Единица измерения	_____	Челночный бег 3ч 10м	_____	Гибкость	_____	см		
Оценивание двигательных качеств	Название двигательного теста	Единица измерения										
_____	Челночный бег 3ч 10м	_____										
Гибкость	_____	см										
31.	Определи исходное положение из которого выполняется прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - _____, а также соответствующие фазы этого типа прыжка.	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5									
												
32.		0 0 1	0 0 1									
Дополни предложение. Подтверждаю, что на рисунке отражено _____												

33.	<p>Определи два значимых правил и двигательные качества, определяемых посредством двигательного теста: «поднимание туловища, из положения лежа на спине».</p> <p>Правила:</p> <p>1 - _____</p> <p>_____</p> <p>2 - _____</p> <p>_____</p> <p>Определяемые двигательные качества: _____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>
34.	<p>Определи, округлив букву, неспецифические средства физического воспитания: а – двигательные действия; б – гигиенические факторы; в – технико-тактические способы.</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p>