

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

Б А К - 2016

Учебный предмет – *С п о р т и в н а я п о д г о т о в к а*

ТЕСТ для оценивания когнитивных компетенций

(основной экзамен, июнь 2016)

Координатор группы: **Сава Панфил**,
доцент, ГУФВиС

Кишинэу, 2016

Часть I. Общие когнитивные компетенции (67 баллов)

Задания для первой части теста

№ п/п	З а д а н и я	Баллы	
1.	Напиши название трех критериев, согласно которым можно охарактеризовать физическую культуру личности человека: 1. _____. 2. _____. 3. _____.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
2.	Объясни, как ты понимаешь, понятие „долгожительство человека” _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
3.	Аргументируй тремя предложениями, почему наука считает, что долгожительство человека зависит в большей степени от здорового образа жизни? _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
4.	Объясни тремя предложениями цитату: «В здоровом теле здоровый дух»: 1. _____ 2. _____ 3. _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
5.	Напиши название пяти компонентов здорового образа жизни, один из них (по выбору) охарактеризуй одним предложением. 1. _____; 2. _____; 3. _____, 4 _____; 5. _____. _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
6.	Напиши, напротив каждого компонента рационального питания, соответствующий процент, соблюдение которого способствует хорошему физическому состоянию человека: а) углеводы - _____%; б) жиры - _____%; с) белки - _____%.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
7.	Комментируй, как ты понимаешь утверждение, что седентаризм влияет негативно на здоровье современного человека: _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
8.	Определи понятие „Рекреативная физическая культура”: _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2

9.	Заполни предложение. Парная баня влияет положительно на здоровье человека, если ее посещать _____ раза в неделю, количество заходов зависит от состояния организма, но заходить необходимо не более _____ раз, продолжительность захода составляет от _____ мин. до _____ мин., пауза отдыха между заходов составляет в среднем _____ мин.	О 0 1 2 3 4 5	О 0 1 2 3 4 5
10.	Объясни, почему человек после посещения парной бани чувствует себя «освежающим»? _____ _____ _____ _____ _____	О 0 1 2	О 0 1 2
11.	Определи, округлив букву, два приоритета, которые отражают роль и значение физической культуры в обществе: а) оздоровление населения; б) воспитание личности человека; в) развитие мышечной системы; г) оценивание уровня физической подготовленности человека.	О 0 1 2	О 0 1 2
12.	Напиши название 4 ^{-х} основных способов, используемых для массажа человеческого тела: а) _____; б) _____; в) _____; г) _____.	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
13.	Читай утверждения определив, округлив букву П – правильный ответ, и наоборот, округлив букву О – ошибочный ответ. 1. П О - физическое упражнение считается основным средством спортивной тренировки; 2. П О - спорт является составной частью физического воспитания; 3. П О - спортивная тренировка является педагогическим процессом; 4. П О - спорт для здоровья – это добровольная деятельность направленная на подготовку высококвалифицированных спортсменов. 5. П О - метод круговой тренировки является самым эффективным для гармонического физического развития.	О 0 1 2 3 4 5	О 0 1 2 3 4 5
14.	Определи по два фактора (положительные и отрицательные), которые влияют на физическое состояние человека: а) <i>положительные факторы:</i> 1. _____ 2. _____ б) <i>отрицательные факторы:</i> 1. _____ 2. _____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
15.	Человек, занимающийся закаливанием своего организма, будет соблюдать следующих 4 важных принципов: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4

16.	Определи понятие двигательного качества «выносливость».	О 0 1 2	О 0 1 2								
17.	Определи и используй из предлагаемых вариантов правильную формулу Quettlle ($I = \frac{P(kg)}{L(cm)}$; $I = \frac{L(cm)}{P(kg)}$; $I = \frac{m(kg)}{h(cm)}$) в целях определения соотношения собственной массы тела и ростом. $I = \text{ ————— } = \text{ ————— } = \text{ ————— } =$	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3								
18.	Заполни график Т, определив 3 фактора положительных и отрицательных влияющих на здоровье человека: <table><tr><td>Положительные факторы</td><td>Отрицательные факторы</td></tr><tr><td>1. _____</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td><td>2. _____</td></tr><tr><td>3. _____</td><td>3. _____</td></tr></table>	Положительные факторы	Отрицательные факторы	1. _____	1. _____	2. _____	2. _____	3. _____	3. _____	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3
Положительные факторы	Отрицательные факторы										
1. _____	1. _____										
2. _____	2. _____										
3. _____	3. _____										
19.	Заполни предложение. Резистентность человеческого тела есть его способность функционировать_____, периоды, то есть это результат развития_____ и_____ выносливости.	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3								
20.	Опиши твои действия, в роли родителя твоей будущей семьи, которых ты предпримешь, чтобы в конечном итоге, твоя семья занималась спортом для укрепления здоровья:_____	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3								
21.	Определи, какие формы двигательного характера должен реализовать ученик лицейского цикла в течение выходного дня, чтобы укрепить/поддержать свое здоровье, указав и их продолжительность:	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3								

Часть II. Специальные когнитивные компетенции (33 баллов)

Задания для второй части теста

22.	Напиши правильное название двух спортивных терминов, которые отражают: а) основные средства спортивной тренировки: 1. _____ 2. _____ б) конечные результаты подготовки спортсмена: 1. _____ 2. _____	0 0 1 2	0 0 1 2
-----	--	------------------	------------------

23.	Напиши название способа, с которым начинается и кончается массаж человеческого тела: _____.	0 0 1	0 0 1												
24.	Дополни таблицу, указав в левой части короткое название двигательных тестов, а в правой колонке – двигательные качества, уровень развития которых можно определить соответствующими тестами: <table><tr><th>Двигательные тесты</th><th>Двигательные качества</th></tr><tr><td>1. _____</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td><td>2. _____</td></tr><tr><td>3. _____</td><td>3. _____</td></tr><tr><td>4. _____</td><td>4. _____</td></tr><tr><td>5. _____</td><td>5. _____</td></tr></table>	Двигательные тесты	Двигательные качества	1. _____	1. _____	2. _____	2. _____	3. _____	3. _____	4. _____	4. _____	5. _____	5. _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
Двигательные тесты	Двигательные качества														
1. _____	1. _____														
2. _____	2. _____														
3. _____	3. _____														
4. _____	4. _____														
5. _____	5. _____														
25.	Дополни предложение. Международным олимпийским движением руководит орган, который называется _____, председателем которого является _____. Национальным олимпийским движением руководит орган, который называется _____, председателем которого является _____.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
26.	Составь фразу из двух предложений, которая содержала бы информацию об проведенных последних летних Олимпийских играх, а также об успехах наших спортсменов завоевавших олимпийские медали. _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2												
27.	Соедини стрелкой предложение с соответствующим номером: 1. Количество летних Олимпийских игр, в которых участвовали спортсмены Республики Молдова в период 1960-2012. 28 2. Общее количество олимпийских медалей завоеванных спортсменами Республики Молдова на летних олимпийских игр: 12 из них: - золотые 26 - серебряные 8 - бронзовые 13 3. Количество спортсменов Республики Молдова, завоевавшие по две и более олимпийских медалей. 23 4. Количество спортсменов Республики Молдова, которые завоевали общее количество олимпийских медалей на всех летних олимпийских играх 15 5	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7												

28.	Дополни предложение. Исходное положение на рисунке называется _____, положение, используемое в виде спорта _____ в беге на _____ дистанции.			О 0 1 2	О 0 1 2																													
																																		
29.	Дополни предложение. Я занимаюсь спортом - _____, на протяжении - ____ лет. Заполни таблицу.			О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4																													
<table><tr><td rowspan="9">Округли букву, которая укажет на участие или неучастие спортсменов Республики Молдова, в практикуемом тобою виде спорта, на летних Олимпийских играх: • а - да; • б - нет.</td><td rowspan="9">Если спортсмены участвовали и завоевали олимпийские медали, укажи их количество -_____, конкретизируя достоинство медалей: • золотых - ____ • серебряных- ____ • бронзовых- ____</td><td colspan="3">Конкретизируй информацию об спортсменах завоевавших олимпийские медали в практикуемом тобою виде спорта.</td></tr><tr><td>№ п/п</td><td>Фамилия, имя</td><td>Кол-во медалей и их достоинство</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><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>				Округли букву, которая укажет на участие или неучастие спортсменов Республики Молдова, в практикуемом тобою виде спорта, на летних Олимпийских играх: • а - да; • б - нет.	Если спортсмены участвовали и завоевали олимпийские медали, укажи их количество -_____, конкретизируя достоинство медалей: • золотых - ____ • серебряных- ____ • бронзовых- ____	Конкретизируй информацию об спортсменах завоевавших олимпийские медали в практикуемом тобою виде спорта.			№ п/п	Фамилия, имя	Кол-во медалей и их достоинство																							
Округли букву, которая укажет на участие или неучастие спортсменов Республики Молдова, в практикуемом тобою виде спорта, на летних Олимпийских играх: • а - да; • б - нет.	Если спортсмены участвовали и завоевали олимпийские медали, укажи их количество -_____, конкретизируя достоинство медалей: • золотых - ____ • серебряных- ____ • бронзовых- ____	Конкретизируй информацию об спортсменах завоевавших олимпийские медали в практикуемом тобою виде спорта.																																
		№ п/п	Фамилия, имя			Кол-во медалей и их достоинство																												
30.	Напиши латинскую цитату, отражающая олимпийский девиз, обобщая его значение. _____”.			О 0 1	О 0 1																													
31.	Дополни предложение. Первые античные Олимпийские игры проводились в _____, а возрождение современных Олимпийских игр датируются _____ годом. Последующие летние Олимпийские игры пройдут в _____ году, в городе _____, страна _____.			О 0 1 2	О 0 1 2																													
32.	Напиши фамилию и имя молдавского олимпийского чемпиона, который вдохновляет тебя тренироваться ответственно для достижения высоких спортивных результатов: _____.			О 0 1	О 0 1																													
33.	Дополни предложение. Автором национальной олимпийской эмблемы является _____. Генеральным секретарем Национального Олимпийского и Спортивного Комитета Республики Молдова является _____, а вице-председателем этого органа является _____.			О 0 1 2 3	О 0 1 2 3																													