

Часть I. Общие когнитивные компетенции (74 баллов)

Задания для первой части теста

№	З а д а н и е	Баллы	
1.	Аргументируй, одним предложением, социально-экономический эффект здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. _____ _____ _____.	0	0
		0	0
		1	1
2.	Определи индивидуальный вид спорта, а также фамилия и имя молдавского спортсмена, завоевавший золотую олимпийскую медаль в рамках летних олимпийских игр. Вид спорта - _____ Фамилия, имя спортсмена - _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
3.	Комментируй двумя предложениями оздоровительную и воспитательную роль спорта в современном обществе. 1 _____ _____ 2 _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
4.	Определи три национальных видов спорта, практикуемых в Республике Молдова. 1- _____ 2- _____ 3- _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
5.	Определи, по выбору, два фактора и две составляющие характерны для физического состояния человека, коротко комментируя их. ФАКТОРЫ: 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ СОСТАВЛЯЮЩИЕ: 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
6.	Комментируй, одним предложением, понятие «физическое состояние человека» . _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
7.	Определи понятие «рекреативная физическая культура» . _____ _____ _____ _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3

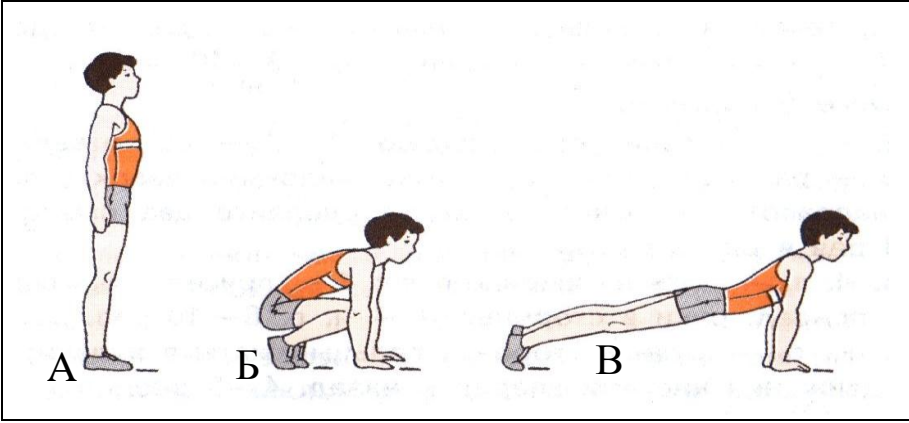

8.	<p>Аргументируй, двумя существенными предложениями, почему физическое упражнение считается основным средством спортивной тренировки?</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p>	<p>0 0 1 2</p>	<p>0 0 1 2</p>
9.	<p>Что, по-твоему, является противодействием в борьбе с феноменом «гиподинамия»? _____</p> <p>_____</p>	<p>0 0 1</p>	<p>0 0 1</p>
10.	<p>Определи два органа и две системы человеческого организма которые больше всего подвергаются воздействию парной бани/сауны:</p> <p>а - _____;</p> <p>б - _____;</p> <p>в - _____.</p> <p>г - _____</p>	<p>0 0 1 2 3 4</p>	<p>0 0 1 2 3 4</p>
11.	<p>Воспроизведи формулу Кервонена и внеся свои показатели (возраст и показатели пульса), определи, свой, средний тренировочный индивидуальный пульс (Ср. тр. инд. п.).</p> <p>Ср. тр. инд. п. -</p>	<p>0 0 1 2 3</p>	<p>0 0 1 2 3</p>
12.	<p>Дополни схему отражающая полное название принципов от которых, в большей мере, зависит развитие/поддержание физического состояния человека.</p> <p style="text-align: center;">Физическое состояние человека</p> <pre style="text-align: center;"> ↓ ↓ ↓ ↓ _____ _____ _____ _____ 1-Принцип 2-Принцип 3-Принцип 4- Принцип _____ _____ _____ _____ </pre>	<p>0 0 1 2 3 4</p>	<p>0 0 1 2 3 4</p>
13.	<p>Аргументируй, тремя предложениями, значение занятий спортом для тебя с точки зрения оздоровления, развития и воспитания (формирования) личности.</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p>	<p>0 0 1 2 3</p>	<p>0 0 1 2 3</p>
14.	<p>Внеси антропометрические показатели: P=71 кг, L=190 см, в соответствующей формуле и определи Индекс Quetlet (твой пол - является критерием выбора мужчину или женщину).</p> <p>I=</p> <p>Сравнивай полученный результат с стандартными показателями и сделай констатирующий вывод: _____</p> <p>_____</p>	<p>0 0 1 2 3</p>	<p>0 0 1 2 3</p>

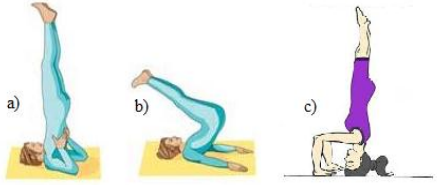
20.	Определи два существенных преимуществ, послужившие аргументом, широкого применения метода круговой тренировки в спортивной практике, а также в школьном физическом воспитание. 1- _____ 2- _____	0 0 1 2	0 0 1 2								
21.	Дополни предложение. Основной физиологический эффект парной бани/сауны состоит в _____, способствующий выведению _____ из человеческого организма.	0 0 1 2	0 0 1 2								
22.	Дополни таблицу. Определи, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Часть тренировки</th> <th>Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Первая часть</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Вторая часть</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Третья часть</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Часть тренировки	Основная задача	Первая часть		Вторая часть		Третья часть			
Часть тренировки	Основная задача										
Первая часть											
Вторая часть											
Третья часть											
23.	Определи понятие « физическое упражнение ». _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2								

Часть II. Общие когнитивные компетенции (26 баллов)

Задания для второй части теста

24.	Опиши технику выполнения двигательного теста « наклон вперед ». _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
25.	Определи, написав название двух двигательных тестов с помощью которых можно определить уровень: а) развития силы рук и б) развитие быстроты движений. а) _____ б) _____	0 0 1 2	0 0 1 2
26.	Определи, округлив букву, неспецифические средства физического воспитания: а – двигательные действия; б – гигиенические факторы; в – технико-тактические приемы.	0 0 1	0 0 1

27.	<p>Напиши название поз, указанных в рисунке.</p> <p>А- _____</p> <p>Б - _____</p> <p>В- _____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
															
28.	<p>Определи, округлив букву, физическое упражнение способствующее более эффективному развитию быстроты движений:</p> <p>а-приседания–170 раз; б- бег 15 м; в-бег на месте с высоким подниманием бедер-3 мин; г-бег 400 м; д-медленный бег15 сек.</p>	0 0 1	0 0 1												
29.	 <p>Определи названия трех фаз, отраженных на рисунке, в прыжке в длину с места.</p> <p>1- _____ 2- _____</p> <p>3- _____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
30.	<p>Определи физические упражнения (выполняемых без предметов) с последующим дозировкой физической нагрузки (кол-во повторений в одном подходе) таким образом, чтобы их выполнение способствовало развитию указанных в таблице двигательных качеств.</p> <p>Примечание. В ситуации выбора бега – укажите дистанцию (м).</p> <table border="1" data-bbox="268 1491 1302 1827"> <thead> <tr> <th>Двигательные качества.</th> <th>Физические упражнения</th> <th>Дозирование физической нагрузки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Сила</td> <td>_____</td> <td>Кол-во повторений ? =</td> </tr> <tr> <td>Выносливость</td> <td>_____</td> <td>Кол-во повторений ? =</td> </tr> <tr> <td>Быстрота</td> <td>_____</td> <td>Кол-во повторений ? =</td> </tr> </tbody> </table>	Двигательные качества.	Физические упражнения	Дозирование физической нагрузки	Сила	_____	Кол-во повторений ? =	Выносливость	_____	Кол-во повторений ? =	Быстрота	_____	Кол-во повторений ? =	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
Двигательные качества.	Физические упражнения	Дозирование физической нагрузки													
Сила	_____	Кол-во повторений ? =													
Выносливость	_____	Кол-во повторений ? =													
Быстрота	_____	Кол-во повторений ? =													

31.	Определи, записав в представленной таблице, по два физических упражнения согласно соответствующим критериям (их названия)		0	0
		Циклические физические упражнения		Ациклические физические упражнения
	1		1	
	2		2	
32.	Определи двух основных двигательных качеств которых можно развивать с помощью физического упражнения – прыжки на месте со скакалкой, указывая длительность (время) его выполнения.		0	0
	1 - _____		0	0
	2 - _____		1	1
33		Определи, округлив букву, положение на рисунке из которого возможно легче выполнить:	0	0
		-кувырок вперед: a, b, c;	0	0
		-упор присев: a, b, c;	1	1
			2	2
34	Напиши два значимых правил и двигательные качества определяемых посредством двигательного теста: «поднимание туловища из положение лежа на спине за 30 сек».		0	0
	Правила:		0	0
	1 - _____		1	1
	_____		2	2
	2 - _____		3	3

	Определяемые двигательные качества: _____			