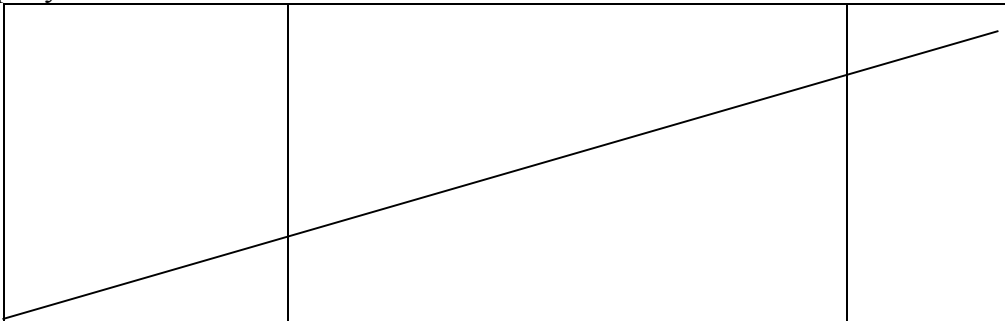
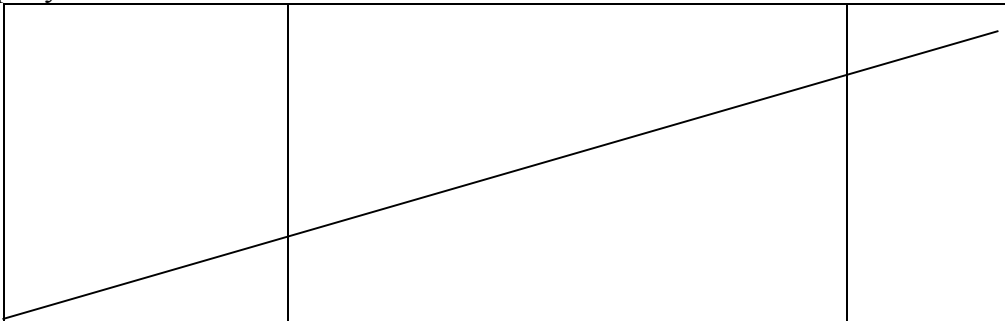
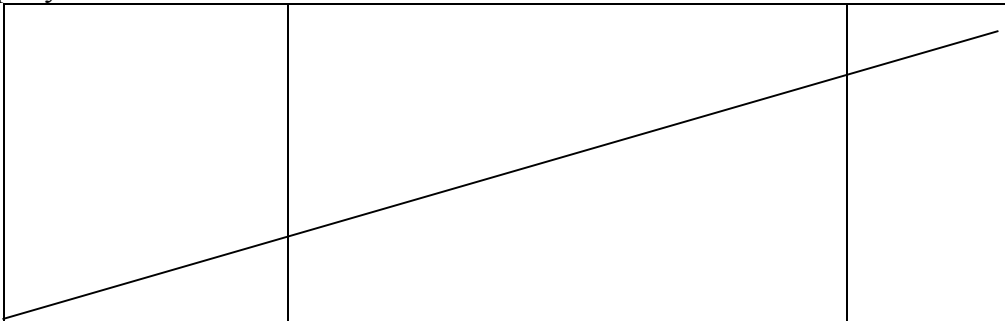


**Общие когнитивные компетенции ( 100 баллов)**

**Задания для решения теста**

№ п/п	Вопросы	Баллы	
1.	Дополни предложение. _____ считается основным средством физического воспитания потому, что способствует решению различных образовательных задач.	0 0 1	0 0 1
2.	Составь резюме из пяти предложений, основанного на составляющие здорового образа жизни, адресованному своим друзьям для убеждения их в пользу этого явления. Ответ: 1 - _____ _____ _____ _____ _____ 2 - _____ _____ _____ _____ _____ 3 - _____ _____ _____ _____ _____ 4 - _____ _____ _____ _____ _____ 5 - _____ _____ _____ _____ _____	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, взаимосвязь между явлениями: здоровый образ жизни человека и его долголетием. Ответ: - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
4.	Обобщи двумя предложениями: первое – почему явление гиподинамии 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 концепции рекреативной физической культуры определи три формы/модальности занятий физическими упражнениями, указывая и время (в мин.) для каждого, отражающее объём двигательного режима современного человека для одного выходного, свободного дня (например, для субботы). Ответ: 1- _____ - ____ мин. 2- _____ - ____ мин. 3- _____ - ____ мин.	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><b>7.1.</b> Дополни предложение. В процессе спортивной тренировки осуществляется интегральная подготовка спортсмена, содержащая множество видов подготовки, однако особо значимыми считаю следующих трех: а) _____, б) _____, в) _____.</p> <p><b>7.2.</b> Дополни таблицу, определяя:          1- название каждой части спортивной тренировки,          2– обобщенно, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия,          3– кратким выражением, изменение интенсивности физической нагрузки в зависимости от части тренировки.</p> <table border="1" data-bbox="280 801 1321 1491"> <thead> <tr> <th data-bbox="280 801 580 875">Части тренировки</th> <th data-bbox="580 801 1321 875">Основная задача /характеристика интенсивности физической нагрузки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="280 875 580 1077">1 - _____ _____</td> <td data-bbox="580 875 1321 1077">           Задача - _____            _____            _____            Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="280 1077 580 1279">2 - _____ _____</td> <td data-bbox="580 1077 1321 1279">           Задача - _____            _____            _____            Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="280 1279 580 1480">3 - _____ _____</td> <td data-bbox="580 1279 1321 1480">           Задача - _____            _____            _____            Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.         </td> </tr> </tbody> </table> <p><b>7.3.</b> В приведенной ниже таблице неправильно построена кривая, отражающая динамику интенсивности физической нагрузки для каждого этапа тренировочного занятия. Исправь ошибку, правильно построив кривую.</p> <table border="1" data-bbox="301 1637 1310 2036"> <tr> <td data-bbox="301 1637 588 1957" rowspan="2">  </td> <td data-bbox="588 1637 1150 1957"></td> <td data-bbox="1150 1637 1310 1957"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="301 1957 588 2036"><i>Первая часть</i></td> <td data-bbox="588 1957 1150 2036"><i>Вторая часть</i></td> <td data-bbox="1150 1957 1310 2036"><i>Третья часть</i></td> </tr> </table>	Части тренировки	Основная задача /характеристика интенсивности физической нагрузки	1 - _____ _____	Задача - _____ _____ _____ Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.	2 - _____ _____	Задача - _____ _____ _____ Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.	3 - _____ _____	Задача - _____ _____ _____ Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.				<i>Первая часть</i>	<i>Вторая часть</i>	<i>Третья часть</i>	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	Основная задача /характеристика интенсивности физической нагрузки																
1 - _____ _____	Задача - _____ _____ _____ Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.																
2 - _____ _____	Задача - _____ _____ _____ Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.																
3 - _____ _____	Задача - _____ _____ _____ Характеристика интенсивности физической нагрузки - _____.																
																	
	<i>Первая часть</i>	<i>Вторая часть</i>	<i>Третья часть</i>														

8.	Дополни ниже следующие предложения. <i>Долголетие</i> – биологический и социальное явление характеризующееся длительностью человеческой жизни _____. <i>Долгожителем считается человек перешагнувший рубеж _____ лет.</i> <i>Современный человек, на мой взгляд, может прожить - _____ лет.</i> <i>Основным фактором долгожительства является - _____.</i>	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 физическое состояние человека, впоследствии объясни сущность принципа №2.</p> <div style="text-align: center;"> <p><i>Физическое состояние человека</i></p> </div> <p>Принцип №1 _____          Принцип №2 <i>перенапряжения</i> _____          Принцип №3 _____          Принцип №4 _____</p> <p><i>Сущность принципа №2-</i> _____</p> <p>9.2. Комментируй, двумя предложениями: а) роль питания в поддержании физического состояния и, б) соотношение (в %) между составляющими рационального питания.          Ответ: 1- _____          2- _____</p> <p>9.3. Объясни, одним предложением, понятие сердечно-сосудистая выносливость. 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
10.	<p>10.1. Напиши определение понятии : <i>«рекреативная физическая культура»</i>.          _____          _____          _____</p> <p>10.2. Из определения выдели ключевое выражение, отражающее ее сущность, завершая обобщением, одним предложением, последствия пренебрежения современным человеком занятиями рекреативной физической культурой. Ответ:          а - ключевое выражение - _____          б - вывод - _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
11.	Дополни информацию касающейся формулы определения уровня физической работоспособности. <b>1</b> - Запишите формулу Руфье-Диксона - _____ <b>2</b> - Определите значение каждого знака в формуле: 2.1. - _____ 2.2. - _____ 2.3. - _____ 2.4. - _____ <b>3</b> - Определи физическое упражнение и продолжительность его выполнения, являющееся частью процесса определения физической работоспособности - _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7

12.	Дополни предложение. В практике физического воспитания и спорта, для оценки уровня развития двигательных качеств, применяют разнообразные двигательные тесты, одним из которых является тест Купера. Его суть заключается в _____, применяемый для определения уровня развития _____, что в конечном итоге характеризует степень _____. Тест доступен любому здоровому человеку, даже с плохой физической подготовкой, поскольку позволяет _____.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4						
13.	<p>13.1. Опиши технику выполнения двигательного теста: наклон вперед.          Ответ:- _____          _____          _____</p> <p>13.2. Определи два важных правила при выполнении теста и тестируемое двигательного качества:          а) - _____          б) - _____          в) - _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5						
14.	<p>14.1. Объясни сущность термина «стресс», назвав его виды.          Ответ: Стресс - _____          _____</p> <p>Виды стресса - _____</p> <p>14.2. Заполните график Т. В спортивной практике часто возникают стрессовые ситуации, которые в зависимости от вида деятельности спортсмена (тренировка или соревнование) различаются. Из собственного спортивного опыта выдели по два примера, провоцирующие стресс для обеих упомянутых ситуаций.</p> <table border="1" data-bbox="277 1200 1342 1480"> <thead> <tr> <th data-bbox="277 1200 815 1285"><i>В процессе тренировочного занятия</i></th> <th data-bbox="823 1200 1342 1285"><i>В процессе соревнования</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1296 815 1361">1 _____ _____</td> <td data-bbox="823 1296 1342 1361">1 _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1373 815 1438">2 _____ _____</td> <td data-bbox="823 1373 1342 1438">2 _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	<i>В процессе тренировочного занятия</i>	<i>В процессе соревнования</i>	1 _____ _____	1 _____ _____	2 _____ _____	2 _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7
<i>В процессе тренировочного занятия</i>	<i>В процессе соревнования</i>								
1 _____ _____	1 _____ _____								
2 _____ _____	2 _____ _____								
15.	<p>На фотографиях – молдавские спортсмены, известные спортивные личности, которые прославляя Республику Молдову во всем мире, демонстрировали превосходные спортивные результаты. Они удостоены высокими спортивными званиями и почестями. Напиши, кто эти спортсмены, количество и ценность завоеванных олимпийских медалей, а также практикуемый ими вид спорта.</p> <table border="1" data-bbox="277 1704 1342 2107"> <tr> <td data-bbox="277 1704 627 2107">   _____ _____ _____         </td> <td data-bbox="635 1704 984 2107">   _____ _____ _____         </td> <td data-bbox="992 1704 1342 2107">   _____ _____ _____         </td> </tr> </table>	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9			
 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____							

<b>16.</b>	Дополни свободные пространства.	0	0
	Национальным олимпийским движением руководит _____.	0	0
	_____.	1	1
	Молдавские спортсмены учувствуют в летних олимпийских игр начиная с _____ года, а в зимних, впервые дебютировали в _____ году. До настоящего времени они участвовали _____ раз в летних олимпийских игр. Первая, олимпийская серебрянная медаль по (указать вид спорта) _____	2	2
	_____ , завоеванная нашим спортсменом _____ ,	3	3
	датируется _____ годом. В копилку молдавских спортсменов числится _____ олимпийских медалей, из которых:	4	4
	а) золотых - _____,	5	5
	б) серебрянных - _____,	6	6
	в) бронзовых - _____.	7	7
		8	8
		9	9
		10	10
		11	11
	12	12	