

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы	
1.	<p>1.1. Выдели два ключевых слова/выражения из определения: «Рекреативная физическая культура»: 1- _____ , 2- _____, содержащиеся в определении которое следует дополнить.</p> <p>Определение. Рекреативная физическая культура, являющаяся частью физической культуры _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
	<p>1.2. Объясни, одним предложением, взаимосвязь между рекреативной физической культуры и активным отдыхом человека. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
	<p>1.3. Аргументируй двумя предложениями утверждение: рекреативная физическая культура является эффективным средством против малоподвижного образа жизни, который также называют «болезнью цивилизации». 1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2	L 0 1 2
	<p>1.4. Охарактеризуй индивидуальную легкую тренировку как эффективную форму/модальность занятий рекреационной физической культурой людьми в соответствии со следующими рекомендациями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Цель - _____ _____ • Определи две задачи развивающего характера: 1- _____ _____ 2- _____ _____ • Напиши продолжительность тренировки и её еженедельную периодичность _____ _____ • Смоделируй содержание одной тренировки: _____ _____ _____ _____ _____ • Выведи основную пользу получаемую человеком в результате систематических тренировок. _____ _____ _____ 	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 10	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 10

2.	Заполни приведенную ниже таблицу: а) выявив сущность каждого структурного компонента спортивной техники и б) приведя примеры соответствующих компонентов на основе двигательного действия – прыжок в длину «согнув ноги».	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название элемента 1 - Основы техники	Сущность структурных элементов (что собой представляют?) _____ _____ _____ _____ _____	Примеры _____ _____ _____ _____ _____	
	2 – Ведущее звено техники	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	
	3 – Детали техники	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	
	3.	Заполните приведенную ниже таблицу, выделив и охарактеризовав по своему выбору первые два компонента физического состояния человека, а затем охарактеризовав и предложенные другие компоненты.	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Компоненты физического состояния	Краткая характеристика компонентов	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	1 - _____ _____	_____ _____ _____		
2 - _____ _____	_____ _____ _____			
3 - Сердечно-сосудистая выносливость	_____ _____ _____			
4 –Мышечная выносливость	_____ _____			
5 – Мощность тела	_____ _____ _____			
6 – Тканевой состав	_____ _____ _____			

4.	<p>4.1. Дополни схему, отражающая полное название принципов, от которых в большей мере, зависит развитие/поддержание физического состояния человека.</p> <div style="text-align: center;"> <p><u>Физическое состояние человека</u></p> </div> <p>1-Принцип 2-Принцип 3-Принцип 4-Принцип</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
	<p>4.2. Охарактеризуй, принцип касающиеся селективному развитию мышечной системы.</p> <p>Напиши название принципа - _____</p> <p>Характеристика принципа - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
5.	<p>Предположим, что твой друг решил укрепить свое здоровье занятиями спорта, однако, не знает, как правильно дозировать интенсивность физической нагрузки в зависимости от функциональных возможностей собственного организма. Какие советы, объяснения ты бы дал своему другу? Пунктуально, изложи алгоритм консультирования друга.</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5
6.	<p>Объясни, как понимаешь, сущность понятия «долгожительство человека», определив возраст и основной фактор влияющий на продолжительность человеческой жизни.</p> <p><i>Сущность понятия «долгожительство человека»</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Долгожителем считается человек перешагнувший рубеж _____ лет.</i></p> <p><i>Основным фактором долгожительства является - _____</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
7.	<p>Напиши соответствующую формулу на основе которой определишь соотношение между собственным весом и ростом твоего тела.</p> <p>I=</p> <p>Твой пол (подчеркни, мужской или женский) является критерием определения стандартных показателей Индекса Кетле, которые следует написать - _____ . В результате сопоставления расчетного показателя со стандартными показателями сделай соответствующий констатирующий вывод:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4

8.	<p>Прочитай предложение и округли букву И если выражение истинно или букву Л если оно ложно.</p> <p>1. И Л – развитие/поддержание физического состояния человека, преимущественно, зависит от его массы тела и питание.</p> <p>2. И Л - долгожитель, считается человек достигший возраст 90 лет;</p> <p>3. И Л - руки за голову, это положение рук во время выполнения двигательного теста «поднимание туловища из положения лежа на спине, в течение 30 сек.»</p>	<p>0 0 1 2 3</p>	<p>0 0 1 2 3</p>																
9.	<p>Составь резюме об использовании двигательного теста Купера, содержащее основные положения, касающиеся его предназначения, содержания и особенности проведения.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>																
10.	<p>Опиши технику выполнения двигательного теста – челночный бег 3x10м</p> <p>➤ Техника выполнения теста - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>➤ Оценивание двигательных качеств - _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Правила выполнения теста:</p> <p>А - _____</p> <p>Б - _____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5</p>																
11.	<p>Заполни таблицу, коротко определив:</p> <p>1 – приоритетную цель для каждого этапа;</p> <p>2 – динамику интенсивности физической нагрузки;</p> <p>3 – суть конечного результата по достижению основной задачи.</p> <table border="1" data-bbox="280 1451 1324 2114"> <thead> <tr> <th data-bbox="280 1451 456 1599">Части тренировочного занятия</th> <th data-bbox="456 1451 721 1599">Основная задача</th> <th data-bbox="721 1451 927 1599">Физическая нагрузка</th> <th data-bbox="927 1451 1324 1599">Финальный результат реализации задач</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="280 1599 456 1783">Первая часть</td> <td data-bbox="456 1599 721 1783"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> <td data-bbox="721 1599 927 1783"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> <td data-bbox="927 1599 1324 1783"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="280 1783 456 1966">Вторая часть</td> <td data-bbox="456 1783 721 1966"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> <td data-bbox="721 1783 927 1966"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> <td data-bbox="927 1783 1324 1966"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="280 1966 456 2114">Третья часть</td> <td data-bbox="456 1966 721 2114"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> <td data-bbox="721 1966 927 2114"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> <td data-bbox="927 1966 1324 2114"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Части тренировочного занятия	Основная задача	Физическая нагрузка	Финальный результат реализации задач	Первая часть	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Вторая часть	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Третья часть	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
Части тренировочного занятия	Основная задача	Физическая нагрузка	Финальный результат реализации задач																
Первая часть	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																
Вторая часть	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																
Третья часть	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																

12.		Кратко, охарактеризуй представленный олимпийский символ. _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2																				
13.		- В отведённом пространстве напиши короткое резюме об этом символе. _____ _____ _____ _____ _____ - Дополни таблицу, касающуюся участия и успехов (завоеванных олимпийских медалей) молдавских спортсменов на <i>летних Олимпийских играх</i> .	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Период участия (годы)</th> <th rowspan="3">Всего количество участников</th> <th colspan="4">Завоеванные олимпийские медали</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Всего</th> <th colspan="3">Из них</th> </tr> <tr> <th>золотые</th> <th>серебряные</th> <th>бронзовые</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960-настоящее время</td> <td></td> <td>27</td> <td>7</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Период участия (годы)	Всего количество участников	Завоеванные олимпийские медали				Всего	Из них			золотые	серебряные	бронзовые	1960-настоящее время		27	7				27	7		
Период участия (годы)			Всего количество участников	Завоеванные олимпийские медали																				
				Всего	Из них																			
	золотые	серебряные			бронзовые																			
1960-настоящее время		27	7																					
14.	Заполни таблицу, указав имена и фамилии трех спортсменов нашей республики, завоевавших на летних Олимпийских играх по две медали каждый, указав вид спорта и достоинство медалей.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п\п.</th> <th>Фамилия, имя спортсмена</th> <th>Вид спорта</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	№ п\п.	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта	1.			2.			3.			L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6								
№ п\п.	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта																						
1.																								
2.																								
3.																								
15.	Составь резюме о Национальном олимпийском и спортивном комитете (КНОС) Республики Молдова с указанием года основания, названия руководящего органа, президента КНОС и основных функций этой важной национальной олимпийской структуры.	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	L 0 1 2 3 4 5	L 0 1 2 3 4 5																				