

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы	
1.	1.1. Компоненты физического состояния человека напрямую связаны с определенными факторами и принципами, которые необходимы для его развития/поддержания. В этом контексте характеризуй: а) компонент «тканевой состав» – _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
	б) фактор «питание» , отражающий его значимость и соотношение трех основных компонентов сбалансированного рациона. _____ _____ _____	5	5
		6	6
	в) принцип обратимости - _____ _____ _____ _____		
	1.2. Объясни понятие " Специальное физическое состояние человека ", отразив его сущность и значение в преодолении препятствий, затрудняющих выполнение профессиональных функций некоторыми специалистами. _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
	1.3. Развитие/поддержание физического состояния человека зависит от ряда факторов. Проанализируй и определи наиболее важного фактора развития/поддержания физического состояния человека: - _____, а также аргументируй выявленный фактор: _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
	1.4. Определи, округлив букву, уровень/степень развития своего физического состояния. Ответ: а - наивысший; б - высокий; в - средне-высокий; г - средний; д - средне-низкий; е - низкий; ж - очень низкий.	0	0
		0	0
		1	1
	1.5. Назови и охарактеризуй принцип, несоблюдение которого снижает уровень физического состояния человека. Название принципа - _____ Охарактеризуй соответствующий принцип - _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>																		
2.	<p>Составь актуальный резюме по теме «Комплексная/интегральная подготовка спортсмена», отражающий ее суть и значение в подготовке спортсмена к соревнованиям, а также назовите четыре важнейших компонента такой подготовки.</p> <p>Сущность-</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Значимость- _____</p> <hr/> <hr/> <p>Примеры:</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4- _____</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																
3.	<p>Заполни таблицу, указав название, продолжительность и приоритетную цель второго этапа учебно-тренировочного занятия (с учетом того, что занятие длится 90 минут).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Этап</th> <th>Название этапа</th> <th>Продолжительность</th> <th>Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>II</td> <td>_____</td> <td>___ мин.</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td>_____</td> <td></td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td></td> <td>_____</td> <td></td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Этап	Название этапа	Продолжительность	Основная задача	II	_____	___ мин.	_____		_____		_____		_____		_____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
Этап	Название этапа	Продолжительность	Основная задача																
II	_____	___ мин.	_____																
	_____		_____																
	_____		_____																
4.	<p>4.1. Определи уровень развития физической работоспособности, мужчины/женщины (в зависимости от твоего пола) используя приведенные ниже пульсовые показатели:</p> <p>P_1 - 65 ударов/1 мин. P_2 - 25 ударов за 15 сек. $\times 4 = 100$ ударов/1 мин. P_3 - 20 ударов за 15 сек. $\times 4 = 80$ ударов/1 мин.</p> <p>4.2. Запиши формулу Руффье-Диксона, введя указанные выше значения частоты пульса, и выполни расчет полностью.</p> <p>$N_{CEF} = (\quad) (\quad / \quad) = (\quad) (\quad) / \quad =$</p> <p>$= \quad / \quad = \quad = \quad$</p> <p>4.3. Рассчитанный показатель соотнеси со стандартными показателями</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																

	соответствующего пола, чтобы сделать вывод: _____ _____ _____	11 12	11 12										
5.	<p>По формуле Кервонена определи максимальный индивидуальный тренировочный пульс (Макс.инд. тр. П.) человека в возрасте 21 года, пульс в состоянии покоя которого, измеренный за 1 мин, равен 72 уд/1мин.</p> <p style="text-align: center;">АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ</p> <p>1 - Определи формулу Кервонена, по которой определяют средний индивидуальный тренировочный пульс (Сред. инд. тр. П.), затем введи соответствующие показатели в формулу и выполни расчет. Сред. инд. тр. П. = _____</p> <p>2 - Определи формулу Кервонена, по которой определяют максимальный индивидуальный тренировочный импульс (Макс.инд. тр. П.), затем выполни расчет. Макс. инд. антр. П. = _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6										
6.	<p>Заполни приведенную ниже таблицу, назвав два других структурных компонента спортивной техники, а затем определив двигательные акты прыжка в длину с разбега «согнутые ноги» для каждого компонента.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%; text-align: center;">СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ</th> <th style="width: 30%; text-align: center;">Название компонентов</th> <th style="width: 55%; text-align: center;">Название двигательных актов, входящие в содержание каждого компонента</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ</td> <td style="text-align: center;">1 - Основы техники</td> <td>1- _____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 - _____ _____ _____</td> <td style="text-align: center;">2-Толчек</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3 – _____ _____ _____</td> <td style="text-align: center;">3 - _____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название компонентов	Название двигательных актов, входящие в содержание каждого компонента	КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	1 - Основы техники	1- _____ _____ _____	2 - _____ _____ _____	2-Толчек	3 – _____ _____ _____	3 - _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название компонентов	Название двигательных актов, входящие в содержание каждого компонента											
КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	1 - Основы техники	1- _____ _____ _____											
	2 - _____ _____ _____	2-Толчек											
	3 – _____ _____ _____	3 - _____ _____ _____											
7.	<p>Определи тип стресса, который чаще всего случался с тобой во время тренировок, объясни причину его возникновения, его влияние на твою психику и то, какие действия ты принимал для его снятия.</p> <p>-Тип стресса - _____</p> <p>-Причина возникновения - _____</p> <p>_____</p> <p>-Влияние стресса - _____</p> <p>_____</p> <p>-Принятые действия - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7										

8.	<p>Обобщи, двумя предложениями, физиологический и психологический эффект сауны/парой бани как средства оздоровления человеческого организма.</p> <p>1. Физиологический эффект - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. Психологический эффект - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
9.	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="flex-grow: 1;"> <p>9.1. Что представляет собой это изображение и кто его автор? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </div> </div> <p>9.2. Укажи, обведя букву, вид спорта, в котором молдавские спортсмены завоевали олимпийские медали на летних Олимпийских играх: а - волейбол, б - ойна, в - тяжёлая атлетика, г - баскетбол, д - дзюдо, ж - самбо.</p>	0 0 1 2 3 4 0 0 1	0 0 1 2 3 4 0 0 1
10	<p>Охарактеризуй двигательный тест: «челночный бег», описав - технику выполнения, правила выполнения теста и двигательные качества, оцениваемые с помощью теста.</p> <p>-Техника выполнения теста - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-Правила выполнения теста - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- Оцениваемые двигательные качества - _____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
11.	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="flex-grow: 1;"> <p>11.1. На рисунке, слева, изображены фиксированные элементы двигательного теста: «поднимание туловища из положения лежа на спине». В соответствии с требованиями к выполнению данного теста, на рисунке допущена ошибка, которую ты должен исправить.</p> </div> </div> <p>Ответ:- _____</p> <p>_____</p>	0 0 1	0 0 1

15.	<p>Определи понятие: "Рекреативная физическая культура". <i>Рекреативная физическая культура</i> - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
16.	<p>Прочитай утверждения и обведи кружком букву И для верных ответов и О для ложных.</p> <p>1. И О - Развитие/поддержание физического состояния человека в основном зависит от массы тела.</p> <p>2. И О - долгожителем считается человек, достигший 85 лет;</p> <p>3. И О - во время посещения сауны человек «теряет» 300-500 мл жидкости за счет потоотделения.</p> <p>4. И О - в Республике Молдова футбол считается национальным видом спорта.</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>