

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	В о п р о с ы	Баллы	
		П-1	П-2
1.	Словосочетание - двигательная деятельность, содержится в определении понятия «спорт». Объясни, одним предложением, сущность этого выражения. _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
2.	Дополни алгоритм определения уровня физической работоспособности человеческого организма. 1- _____ _____ 2- измеряем частоту пульса в состоянии покоя в течение 1 мин (П₁) 3- _____ _____ 4- _____ _____ 5- _____ _____ 6- рассчитываем количество сердечных сокращений за 1 мин после физической нагрузки, умножая показатели пульсовых данных (P₂ и П₃) на число 4. 7- _____ 8- _____ 9- соотносим итоговые расчетные показатели со стандартными индексами, характеризующими уровень физической работоспособности. 10- _____ _____ 11- _____ _____	4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
3.	Заполни свободные места в определениях, которые ты должен, первоначально, определить и написать их названия. _____, часть физической культуры, характеризующиеся _____, основанного на занятии _____ в целях восстановления _____ в процессе профессиональной деятельности.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
4.	Составьте краткое резюме из 5 предложений о роли специальных знаний в подготовке спортсменов. 1 _____ _____ 2 _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5

	3- _____ _____ 4- _____ _____ 5- _____ _____		
5.	5.1. Комментируй, одним релевантным предложением, роль физического состояния человека в преодолении неблагоприятных условий окружающей среды. _____ _____ _____ _____ 5.2. Приведите примеры 3 ситуаций, отражающих неблагоприятные условия окружающей среды 1- _____ 2- _____ 3- _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
6.	6.1. Кратко объясните суть и значение интегральной подготовки спортсмена к соревнованиям. Сущность - _____ _____ _____ Значение - _____ _____ 6.2. Приведи примеры двух видов подготовки, являющихся частью интегральной спортивной подготовки, которые чаще всего обеспечивали твой успех в соревнованиях. 1- _____ 2- _____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
7.	Решай проблемную ситуацию. Предположим, один из членов вашей семьи решил заняться бегом, чтобы улучшить свое здоровье. Используя формулу Кервонена, он рассчитал средний индивидуальный тренировочный пульс (145 сердечных сокращений/1 мин.) считающейся оптимальным критерием при дозировании физической нагрузки. Однако к такому дозированию физической нагрузки он функционально не был подготовлен, в процессе тренировки быстро уставал. Что ты посоветовал в такой ситуации? <i>Примечание. Решение описанной ситуации требует двух действий.</i> 1- _____ 2- _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

<p>8.</p>	<p>8.1. Дополни схему факторов, определив 4 наиболее значимых фактора, от которых в значительной степени зависит развитие/поддержание физического состояния современного человека.</p> <div style="text-align: center;"> <p><u>Физическое состояние человека</u></p> <pre> graph TD A[Физическое состояние человека] --> B[Фактор 1] A --> C[Фактор 2] A --> D[Фактор 3] A --> E[Фактор 4] </pre> </div> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>8.2. Определи (из выявленных факторов) наиболее приоритетного фактора - _____</p> <p>8.3. Аргументируй выявленный приоритетный фактор - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>
<p>9.</p>	<p>Научно доказано, что здоровье современного человека во многом (на 50%) зависит от его здорового образа жизни. Составь релевантное, аргументированное резюме из трех предложений (с учетом на компоненты здорового образа жизни), подтверждающее утверждение ученых.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p>
<p>10.</p>	<p>Основываясь на научном определении понятия: "Рекреативная физическая культура", составь свой упрощенный вариант этого определения, отражающий суть рекреативной физической культуры.</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>

11.	<p>Анализируй предложение, округлив букву, И если выражение истинно или букву Л - если оно ложно.</p> <ol style="list-style-type: none"> И Л - развитие/поддержание физического состояния человека более всего зависит от питания и его веса тела. И Л – долгожитель, считается человек перешагнувший возраст – 100 лет. И Л - с помощью теста «наклон вперед» определяем физическое качество – ловкость. И Л - спортивная техника физического упражнения это самый рациональный способ его выполнения. И Л – в результате пребывания человека в сауне с потом выделяется 500– 1500 г жидкости. И Л – для определения уровня общей физической подготовленности применяется комплекс из 5 двигательных тестов. И Л – греко-римская борьба, в Республике Молдова, является национальным видом спорта. И Л – специальные двигательные качества – это совокупность двух и более основных двигательных качеств. И Л – в результате пребывания человека в сауне температура его тела может достигать 45⁰. И Л – тест Купера - это бег на дистанции 1000 м. И Л – первые древнегреческие олимпийские игры проводились в 887 д.н.э. 	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11																																																																																																																																																							
12.	<p>Внимательно проанализируй таблицу и составь резюме, озаглавленное в твоём варианте, (из 5-7-10 релевантных предложений), содержащие наиболее актуальные идеи, основанные на содержании таблицы, в рамках темы «Национальное олимпийское движение».</p> <p><i>Примечание. Оценка зависит от количества и качества (релевантности и логичности) составленных предложений.</i></p> <table border="1" data-bbox="240 1182 1273 2067"> <thead> <tr> <th rowspan="3">№ п/п</th> <th rowspan="3">Вы- пуск</th> <th rowspan="3">Год прове- дения</th> <th rowspan="3">Город, страна проведения Олимпийских игр</th> <th rowspan="3">Кол-во участ- ников</th> <th colspan="4">Олимпийские медали</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Всего</th> <th colspan="3">Из них</th> </tr> <tr> <th>золо- тые</th> <th>сере- брен- ные</th> <th>брон- зовы е</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>17</td> <td>1960</td> <td>Roma, Italia</td> <td>3</td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>18</td> <td>1964</td> <td>Tokyo, Japonia</td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>19</td> <td>1968</td> <td>Mexico, Mexico</td> <td>3</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>20</td> <td>1972</td> <td>Munchen, Germania</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>21</td> <td>1976</td> <td>Montreal, Canada</td> <td>2</td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>22</td> <td>1980</td> <td>Moscova, Rusia</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>23</td> <td>1984</td> <td>Los Angeles, S.U.A.</td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>24</td> <td>1988</td> <td>Seul, Republica Coreea</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>25</td> <td>1992</td> <td>Barcelona, Spania</td> <td>13</td> <td>7</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>10.</td> <td>26</td> <td>1996</td> <td>Atlanta, S.U.A.</td> <td>41</td> <td>3</td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>11.</td> <td>27</td> <td>2000</td> <td>Sydney, Australia</td> <td>34</td> <td>2</td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>12.</td> <td>28</td> <td>2004</td> <td>Atena, Grecia</td> <td>33</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13.</td> <td>29</td> <td>2008</td> <td>Beijing, China</td> <td>29</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>14.</td> <td>30</td> <td>2012</td> <td>Londra, Marea Britanie</td> <td>20</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15.</td> <td>31</td> <td>2016</td> <td>Rio de Janeiro, Brazilia</td> <td>23</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Вы- пуск	Год прове- дения	Город, страна проведения Олимпийских игр	Кол-во участ- ников	Олимпийские медали				Всего	Из них			золо- тые	сере- брен- ные	брон- зовы е	1.	17	1960	Roma, Italia	3	1		1		2.	18	1964	Tokyo, Japonia	-					3.	19	1968	Mexico, Mexico	3	1			1	4.	20	1972	Munchen, Germania	4					5.	21	1976	Montreal, Canada	2	1		1		6.	22	1980	Moscova, Rusia	4	3	2	1		7.	23	1984	Los Angeles, S.U.A.	-					8.	24	1988	Seul, Republica Coreea	8	7	3	1	3	9.	25	1992	Barcelona, Spania	13	7	2	1	4	10.	26	1996	Atlanta, S.U.A.	41	3		2	1	11.	27	2000	Sydney, Australia	34	2		1	1	12.	28	2004	Atena, Grecia	33					13.	29	2008	Beijing, China	29	1			1	14.	30	2012	Londra, Marea Britanie	20					15.	31	2016	Rio de Janeiro, Brazilia	23					0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
№ п/п	Вы- пуск						Год прове- дения	Город, страна проведения Олимпийских игр	Кол-во участ- ников	Олимпийские медали																																																																																																																																																
										Всего	Из них																																																																																																																																															
		золо- тые	сере- брен- ные	брон- зовы е																																																																																																																																																						
1.	17	1960	Roma, Italia	3	1		1																																																																																																																																																			
2.	18	1964	Tokyo, Japonia	-																																																																																																																																																						
3.	19	1968	Mexico, Mexico	3	1			1																																																																																																																																																		
4.	20	1972	Munchen, Germania	4																																																																																																																																																						
5.	21	1976	Montreal, Canada	2	1		1																																																																																																																																																			
6.	22	1980	Moscova, Rusia	4	3	2	1																																																																																																																																																			
7.	23	1984	Los Angeles, S.U.A.	-																																																																																																																																																						
8.	24	1988	Seul, Republica Coreea	8	7	3	1	3																																																																																																																																																		
9.	25	1992	Barcelona, Spania	13	7	2	1	4																																																																																																																																																		
10.	26	1996	Atlanta, S.U.A.	41	3		2	1																																																																																																																																																		
11.	27	2000	Sydney, Australia	34	2		1	1																																																																																																																																																		
12.	28	2004	Atena, Grecia	33																																																																																																																																																						
13.	29	2008	Beijing, China	29	1			1																																																																																																																																																		
14.	30	2012	Londra, Marea Britanie	20																																																																																																																																																						
15.	31	2016	Rio de Janeiro, Brazilia	23																																																																																																																																																						

<p>15.</p>	<p>Определите, написав название двигательного теста, который тестирует триаду двигательных качеств - _____, затем; описав:</p> <p>а) технику выполнения теста - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>б) два правила выполнения теста:</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>в) оценка двигательных качеств - _____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	
<p>16.</p>		<p>Комментируй сущность представленного рисунка слева.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</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>