

## Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

### Задания для решения

| №<br>п/п | Вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Баллы                                                          |                                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                                              | 2                                                              |
| 1.       | <p><b>1.1.</b> Приведи два значимых и разнообразных примера материальных ценностей физической культуры, которые можно найти в любом учебном заведении.<br/>Примеры:<br/>1-_____ 2-_____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2</p>                                     | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2</p>                                     |
|          | <p><b>1.2.</b> Обобщи, с помощью соответствующего утверждения, вклад материальных ценностей, указанных в пункте 1.1.<br/>Их вклад заключается в — _____<br/>_____<br/>_____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3</p>                               | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3</p>                               |
| 2.       | <p>Средства, применяемые для достижения целей физического воспитания и спорта, многочисленны и разнообразны. Определи наиболее важное из них, а затем обоснуй, почему ты считаешь его основным.<br/>Наиболее важным средством я считаю _____<br/>Обоснование — _____<br/>_____<br/>_____</p>                                                                                                                                                                                                        | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3</p>                               | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3</p>                               |
| 3.       | <p>Составь структурированное резюме, содержание которого будет посвящено теме: «Рекреативная физическая культура». В эссе должны быть раскрыты следующие аспекты: <i>суть определения понятия «рекреативная физическая культура», с указанием двух форм/видов занятий физическими упражнениями в рекреационных целях и двух-трех наиболее важных преимуществ этих форм для современного человека.</i><br/>_____<br/>_____<br/>_____<br/>_____<br/>_____<br/>_____<br/>_____<br/>_____<br/>_____</p> | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3<br/>4<br/>5<br/>6<br/>7<br/>8</p> | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3<br/>4<br/>5<br/>6<br/>7<br/>8</p> |
| 4.       | <p>Опиши технику выполнения двигательного теста «подъем туловища».<br/>_____<br/>_____<br/>_____<br/>_____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3</p>                               | <p>0<br/>0<br/>1<br/>2<br/>3</p>                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                      |                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 5. | <p>Напиши резюме на тему: «Роль спорта в моем личностном развитии», в котором укажешь на значение занятий спортом для собственного личностного развития.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                                          | 0<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 | 0<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 |
| 6. | <p><b>6.1.</b> Объясни своими словами, как ты понимаешь влияние занятий физическими упражнениями и спортом на формирование личности человека/спортсмена.</p> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                                                                                                | 0<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5      | 0<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5      |
|    | <p><b>6.2.</b> Обведи букву правильного ответа в следующем утверждении. Спринтерский бег (100 м) во время соревнований требует от спортсмена проявления следующих психологических качеств:<br/>а — двигательной реакции; б — решительность; в — настойчивость; г — уважение к соперникам; е) — правильность техники бега.</p> | 0<br>0<br>1<br>2                     | 0<br>0<br>1<br>2                     |
|    | <p><b>6.3.</b> Укажите три моральных качества: 1-_____, 2-_____, 3-_____ ,<br/>которые в основном сформировались под влиянием того вида спорта, которым ты занимал/ся/ась в течение последних трех лет обучения в лицее.</p>                                                                                                  | 0<br>0<br>1<br>2<br>3                | 0<br>0<br>1<br>2<br>3                |
| 7. | <p>Определи понятие «спорт».</p> <hr/> <hr/>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0<br>0<br>1<br>2                     | 0<br>0<br>1<br>2                     |
| 8. | <p>Назови три официально признанных национальных вида спорта в Республике Молдова:<br/>1-_____<br/>2-_____<br/>3-_____</p>                                                                                                                                                                                                    | 0<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5      | 0<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5      |
|    | <p>Определи и кратко объясни, какой национальный вид спорта является самым популярным в Республике Молдова?</p> <hr/> <hr/> <hr/>                                                                                                                                                                                             |                                      |                                      |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------|-------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|
| 9.  | <p><b>Примечание.</b> Сегмент <b>AD</b> представляет собой тренировочное занятие продолжительностью 90 мин, состоящее из 3 этапов: <b>AB, BC, CD</b>.</p> <p><b>Цели задания:</b></p> <p>9.1. Назови каждый этап (Этап 1, 2, 3) тренировочного занятия, указав при этом их продолжительность (t).</p> <p>9.2. Построй кривую <b>AD</b>, проходящую через все этапы тренировочного занятия, тем самым продемонстрировав динамику интенсивности физических нагрузок в ходе занятия.</p> |                         |                    | О<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9 | О<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9 |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     | <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="3"><div><div>A t = мин. B t = мин. C t = мин. D</div><div>1 этап - 2 этап - 3 этап -</div></div></td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    | <div><div>A t = мин. B t = мин. C t = мин. D</div><div>1 этап - 2 этап - 3 этап -</div></div> |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     | <div><div>A t = мин. B t = мин. C t = мин. D</div><div>1 этап - 2 этап - 3 этап -</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
| 10. | <p>Заполни таблицу, указав по две цели для каждого этапа тренировочного занятия: первая — приоритетная, вторая — частная (на выбор).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                    | О<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9 | О<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9 |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     | <table><tr><td>ЭТАП</td><td>1 – приоритетная задача</td><td>2 - частная задача</td></tr><tr><td>1 этап</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2 этап</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3 этап</td><td></td><td></td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                    |                                                     |                                                     | ЭТАП | 1 – приоритетная задача | 2 - частная задача | 1 этап                                                                                        |  |  | 2 этап |  |  | 3 этап |  |  |
|     | ЭТАП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 – приоритетная задача | 2 - частная задача |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     | 1 этап                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     | 2 этап                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     | 3 этап                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
| 11. | <p>Прокомментируй суть определения понятия: «активный и здоровый образ жизни».</p> <p>Выдели 5 составляющих активного и здорового образа жизни.</p> <p>1-<br/>2-<br/>3-<br/>4-<br/>5-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                    | О<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7           | О<br>0<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7           |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                    |                                                     |                                                     |      |                         |                    |                                                                                               |  |  |        |  |  |        |  |  |

Внимательно проанализируй содержание приведенной ниже таблицы, в которой отражены участие и успехи молдавских спортсменов на летних Олимпийских играх. Сначала, заполни таблицу в тех местах где стоит вопросительный знак. Затем, составь эссе с кратким заголовком по своему усмотрению, которое будет содержать соответствующие утверждения, основанные на информации из таблицы.

Примечание. FO RM' (Олимпийская сборная Республики Молдова). N/P2 — На Олимпийских играх 1964 и 1984 годов ни один молдавский спортсмен не был включен в состав Олимпийской сборной Союза Советских Социалистических Республик (FO а СССР). Цифры с показателем степени (2<sup>1</sup>, 1<sup>2</sup>) означают лишение молдавских спортсменов олимпийских медалей Международным олимпийским комитетом за использование запрещенных веществ.

*(Название эссе)*

---

---

---

|           |           |
|-----------|-----------|
| <b>O</b>  | <b>O</b>  |
| <b>0</b>  | <b>0</b>  |
| <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| <b>3</b>  | <b>3</b>  |
| <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <b>5</b>  | <b>5</b>  |
| <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| <b>7</b>  | <b>7</b>  |
| <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| <b>9</b>  | <b>9</b>  |
| <b>10</b> | <b>10</b> |
| <b>11</b> | <b>11</b> |
| <b>12</b> | <b>12</b> |
| <b>13</b> | <b>13</b> |
| <b>14</b> | <b>14</b> |
| <b>15</b> | <b>15</b> |
| <b>16</b> | <b>16</b> |
| <b>17</b> | <b>17</b> |
| <b>18</b> | <b>18</b> |
| <b>19</b> | <b>19</b> |
| <b>20</b> | <b>20</b> |

[illegible]