

B A R E M D E C O R E C T A R E
a testului de competențe cognitive
la disciplina de studii *Pregătirea sportivă*, sesiunea suplimentară, 2022

Nr. crt.	Scor	R ă s p u n s u r i c o r e c t e
1.	1	Modul de viață sănătos.
2.	10	<p>2.1. 2.1.1. <i>Esența condiției fizice a omului</i> – starea sănătății fizice, care reflectă gradul dezvoltării/prgătirii fizice și funcționale a acestuia. 2.1.2. <i>Importanța condiției fizice pentru om</i> – îl ajută să-și îndeplinească funcțiile social-profesionale, totodată, rezistând la condițiile nefavorabile ale mediului înconjurător. 2.1.3. <i>Tipurile/felurile condiției fizice</i> – a) condiția fizică generală și b) condiția fizică specială. 2.2. <i>Exercițiul fizic sau sportul.</i></p>
3.	2	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că practicarea sistematică a sportului implică antrenarea organelor și a sistemelor de organe, astfel sporind funcționalitatea acestora, fapt care, finalmente, fortifică/menține sănătatea omului contemporan.
4.	2	<p>1. Hipodinamia este numită “boala civilizației”, deoarece progresul tehnic-științific eliberează omul contemporan de la munca musculară forțată, iar în timpul liber acesta duce un mod sedentar de viață, finalmente, agravând sănătatea. 2. Cea mai rațională soluție rezidă în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului pentru sănătate.</p>
5.	3	<p>1. Esența – odihna activă. 2. Conținutul – exercițiul fizic, sportul pentru sănătate. 3. Însemnătatea – recuperarea forțelor consumate.</p>
6.	3	Răspunsul elevului trebuie să reflecte ideea că practicarea sportului a contribuit la însănătoșirea, dezvoltarea fizică și educarea calităților sale de personalitate.
7.	16	<p>7.1. Răspuns-orientir: antrenamentul sportiv este un proces educațional orientat spre pregătirea integrală a sportivului în scopul obținerii performanței competiționale. Se acceptă orice altă formulare a răspunsului elevului, care în esență va corela cu ideea reflectată în răspunsul-orientir.</p> <p>7.2. Notă: durata antrenamentului egalează cu 90 min. Etapa 1 – pregătitoare, durata 20 min. Etapa 2 – de bază/sau fundamentală, durata 60 min. Etapa 3 – de încheiere/sau finală, durata 10 min. Obiectivele formulate de elev vor corespunde rolului și destinației etapelor respective a antrenamentul sportiv.</p> <p>7.3. 1 – bazele tehnicii sportive. 2 – veriiga principală a tehnicii sportive. 3 - detaliile tehnicii sportive.</p>

8.	4	<p>PREGĂTIREA INTEGRALĂ A SPORTIVULUI presupune pregătirea acestuia din punct de vedere:</p> <p style="text-align: center;">fizic + tehnic + tactic + psihologic = performanța sportivă.</p>
9.	10	<p>9.1. 1-Principiul specificației 2-Principiul suprasolicitării 3-Principiul progresiei Esența principiului nr.3. Evaluatorul va aprecia răspunsul elevului în dependență de denumirea concretă a principiului, conform tratării acestuia în corespundere cu suportul didactic corespunzător.</p> <p>9.2. 1) Este un factor foarte important, indiferent de vîrstă, practicarea sistematică a exercițiului fizic consolidează și menține condiția fizică a omului 2) Raportul celor trei componente de bază a rației alimentare indică: 55% de carbohidrați; 30% de grăsimi; 15% de proteine.</p> <p>9.3. Rezistență cardiovasculară constă în capacitatea sistemului circular de a aproviziona mușchii cu oxigen.</p>
10.	5	<p>10.1. Condiția fizică a omului – reprezintă capacitatea organismului de răspunde la cerințele mediului înconjurător.</p> <p>10.2. 1 – Gradul înalt de dezvoltare a condiției fizice asigură buna capacitate de muncă fizică a omului. 2 – De condiția fizică a omului depinde productivitatea muncii acestuia.</p>
11.	7	<p>-Formula Kervonen – (220-V-P.r.).0,6+P.r.</p> <p>- P. med. ind. antr.=(220-48-71).0,6+71</p> <p>- P. med. ind. antr.=131,6 pulsații/1min.</p>
12.	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Săritura în lungime de pe loc. 2. Alergare de suveică 3x10 m; 3. Tracțiuni la bara fixă (băieți); - flotări la banca de gimnastică (fete); 4. - Aplecare înainte, stînd pe banca gimnastică; 5. - Din culcat dorsal, ridicarea trunchiului timp de 30 sec.
13.	5	<p>13.1. Din poziția culcat dorsal mîinile la umeri, încrucișate și fixate la piept, picioarele împreună semindoite și fixate de glezne de un elev, ridicarea trunchiului, timp de 30 sec.</p> <p>13.2. Reguli: a) - Mîinile nu se desprind de la piept. b) - Antebrațele trebuie să atingă femurul. Calitățile motrice evaluate: forța-viteza-rezistența c) – forța-viteza-rezistența.</p>

14.	7	<p>14.1. a - emblema Comitetului Național Olimpic (CNO) al Republicii Moldova; b - acest simbol reprezintă o îmbinare a inelelor olimpice cu coroana domnitorului Moldovei Ștefan cel Mare – simbol național, care semnifică istorie, demnitate națională a poporului, coeziunea forțelor în lupta pentru independență, pace și prosperitate, reunite sub flamura tricolorului.</p> <p>14.2.</p>						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Structuri sportive naționale</i></th> <th><i>Structuri sportive internaționale</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 – Comitetul Național Olimpic și Sportiv</td> <td>1 – Comitetul Internațional Olimpic</td> </tr> <tr> <td>2 – Federațiile sportive naționale</td> <td>2 – Federațiile internaționale olimpice</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Structuri sportive naționale</i>	<i>Structuri sportive internaționale</i>	1 – Comitetul Național Olimpic și Sportiv	1 – Comitetul Internațional Olimpic	2 – Federațiile sportive naționale	2 – Federațiile internaționale olimpice
		<i>Structuri sportive naționale</i>	<i>Structuri sportive internaționale</i>					
1 – Comitetul Național Olimpic și Sportiv	1 – Comitetul Internațional Olimpic							
2 – Federațiile sportive naționale	2 – Federațiile internaționale olimpice							
15.	9	<p>15.1. 1. Casapu Tudor. 2. Haltere. 3. Medalia de aur. 4. Campion olimpic.</p> <p>15.2. 1. Nicolae Jurevschi, 2 medalii de aur, caiac-canoe. 2. Natalia Valeeba, 2 medalii de bronz, tir cu arcu.</p> <p>15.3. D</p>						
16.	13	...Comitetul Național Olimpic și Sportiv, ...1991, ...1960, ...1994, ...14, ...Gusman Cosanov, ...1960, ...atletism, ...27, ...7, ...8, ...12.						
Total,	100							