

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

ТЕСТ № 1

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ТЕСТ
ЛИЦЕЙСКИЙ ЦИКЛ**

Спортивный профиль

февраль, 2026 год

Время выполнения: 180 минут.

Необходимые материалы: *ручка с пастой синего цвета.*

Памятка для кандидата:

- Прочитай внимательно и аккуратно выполни каждое задание.
- Работай самостоятельно.

Желаем успехов!

Количество баллов _____

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы				Баллы			
1.	1.1. Определи понятие физического качества: «мышечная сила». Мышечная сила- _____ _____ _____				0 0 1 2 3	0 0 1 2 3		
	1.2. Прокомментируй суть одного ключевого слова, по твоему выбору, из определения, написанного тобой в пункте 1.1. Ключевое слово: - _____ Суть - _____ _____				0 0 1 2 3	0 0 1 2 3		
	1.3. Определи, в соответствии с твоим полом, двигательный тест, оценивающий мышечную силу учащегося. Двигательный тест - _____ _____				0 0 1 2	0 0 1 2		
2.	№ п/п	Физическое упражнение	Запланированная задача по развитию специальных двигательных качеств	Правильное дозирование физической нагрузки			0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
				Кол-во подходов	Кол-во повторений в каждом подходе	Пауза отдыха между подходами		
				1.	Приседание	Развитие скоростно-силовых качеств		
2.	Бег 60 м	Развитие скоростной выносливости						
3.	На основании правильно определённой формулы из предложенных вариантов: а) $I=P(\text{kg})/L(\text{cm})$; б) $I=L(\text{cm})/P(\text{kg})$; в) $I = \frac{P(\text{kg})}{L(\text{cm})}$ определи Индекс Кеттеле (I) своего тела. I = _____ - объясни, какую информацию дает рассчитанный индекс? - _____ _____				0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6		

<p>4.</p>	<p>Напишите р е з ю м е из 5 а р г у м е н т и р о в а н н ы х у т в е р ж е н и й, отражающих влияние использования средств физического воспитания на здоровье человека.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>4- _____</p> <p>_____</p> <p>5- _____</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>10</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>5.</p>	<p>Обобщи, одним предложением, почему:</p> <p>-здоровый образ жизни считается основным фактором/средством благоприятствующим продлению жизни человека?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>-физические упражнения должны выполняться систематически? _____</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>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>6.</p>	<p>6.1. Определи понятие «рекреативная физическая культура».</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>6.2. На основе выделения ключевых слов/выражений из приведенного выше определения построй схематический алгоритм, отражающий суть определения.</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>

7.	<p>Заполни приведенную ниже таблицу, назвав компоненты спортивной техники и объяснив их суть.</p> <table border="1" data-bbox="252 226 1217 857"> <tr> <th data-bbox="252 226 403 472">Содержание спортивной техники</th> <th data-bbox="403 226 703 472">Название компонентов спортивной техники</th> <th data-bbox="703 226 1217 472">Сущность структурных компонентов спортивной техники (что они собой представляют?)</th> </tr> <tr> <td data-bbox="252 472 403 645">СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ</td> <td data-bbox="403 472 703 645">1 – _____ _____</td> <td data-bbox="703 472 1217 645">_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="252 645 403 770">СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ</td> <td data-bbox="403 645 703 770">2 – _____ _____</td> <td data-bbox="703 645 1217 770">_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="252 770 403 857">ТЕХНИКИ</td> <td data-bbox="403 770 703 857">3 – _____ _____</td> <td data-bbox="703 770 1217 857">_____ _____ _____</td> </tr> </table>	Содержание спортивной техники	Название компонентов спортивной техники	Сущность структурных компонентов спортивной техники (что они собой представляют?)	СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	1 – _____ _____	_____ _____ _____	СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	2 – _____ _____	_____ _____ _____	ТЕХНИКИ	3 – _____ _____	_____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Содержание спортивной техники	Название компонентов спортивной техники	Сущность структурных компонентов спортивной техники (что они собой представляют?)													
СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	1 – _____ _____	_____ _____ _____													
СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	2 – _____ _____	_____ _____ _____													
ТЕХНИКИ	3 – _____ _____	_____ _____ _____													
8.	<p>Определи понятие: «спортивная техника физических упражнений».</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Проанализируй свой спортивный опыт, определив два приоритетных фактора от которых, в значительной степени, зависит оперативное и прочное усвоение спортивной техники двигательных действий и комбинаций.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6												
9.	<p>Заполни предложение. Совокупность факторов, влияющих на физическое состояние человека, можно разделить на две группы:</p> <p>а) _____ факторы;</p> <p>б) _____ факторы.</p> <ul style="list-style-type: none"> Схематично классифицируй совокупность факторов (4 фактора для каждой группы) в соответствии с выделенными группами. <table border="1" data-bbox="284 1473 1198 1709"> <tr> <th colspan="2">Факторы, влияющие на физическое состояние человека</th> </tr> <tr> <th>1 группа</th> <th>2 группа</th> </tr> <tr> <td>1- _____</td> <td>1- _____</td> </tr> <tr> <td>2- _____</td> <td>2- _____</td> </tr> <tr> <td>3- _____</td> <td>3- _____</td> </tr> <tr> <td>4- _____</td> <td>4- _____</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Определи, какой фактор считается приоритетным, способствующим развитию/поддержанию физического состояния человека, аргументируй, почему? Приоритетный фактор - _____ Аргумент- _____ _____ _____ 	Факторы, влияющие на физическое состояние человека		1 группа	2 группа	1- _____	1- _____	2- _____	2- _____	3- _____	3- _____	4- _____	4- _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Факторы, влияющие на физическое состояние человека															
1 группа	2 группа														
1- _____	1- _____														
2- _____	2- _____														
3- _____	3- _____														
4- _____	4- _____														

10.	<p>Определи четыре фактора, влияющие на физическое развитие человека.</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>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
11.	<p>Заполни схему принципов, от соблюдения которых в значительной степени зависит развитие/поддержание физического состояния современного человека, одновременно комментируя идентифицированный принцип.</p> <div style="text-align: center;"> <p><u>Физическое состояние человека</u></p> </div> <p><i>Принцип 1</i> спецификации <i>Принцип 2</i> прогрессии. <i>Принцип 3</i> обратимости _____</p> <p><i>Комментарии.</i> Принцип - _____</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>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
12.	<p>Характеризуй принцип обратимости, отражая его сущность и значение для развития/ и поддержания физического состояния человека.</p> <p>Сущность принципа - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Значение принципа - _____</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>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>
13.	<p>Анализируй предложение, округлив букву И если выражение истинно или букву Л - если оно ложно.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ И - Л – развитие/и поддержание физического состояния человека, более всего зависит от его массы тела, питания и сна. ➤ И - Л – с помощью двигательного теста: «челночный бег 3x10 м» определяем следующие двигательные качества: гибкость, сила, быстрота и выносливость. ➤ И - Л – в результате пребывания человека в сауне с потом выделяется 300 – 500 г жидкости. ➤ И - Л – дзю-до и греко-римская борьба в Республике Молдова, является национальными видами спорта. ➤ И - Л – территориальные олимпийские организации, это спортивные структуры, подчиняющиеся национальным спортивным федерациям. 	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>

