

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

ТЕСТ № 2

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 выносливость». <i>Мышечная выносливость</i> - _____ _____ _____ | 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, <i>двигательный тест</i> , оценивающий мышечную выносливость учащегося. <i>Двигательный тест</i> - _____ _____ | 0 0 1 | 0 0 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Прокомментируй содержание приведенной ниже таблицы. Содержание комментария должно основываться на информации из таблицы. | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Название зон интенсивности физической нагрузки</th> <th>Интенсивность физической нагрузки (в%)</th> <th>Объем физической нагрузки (к-во повторений)</th> <th>Частота сердечных сокращений (энергетическая стоимость)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Максимальная</td> <td>95 – 100 %</td> <td>1 – 5</td> <td>> 185</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Большая</td> <td>80 – 94%</td> <td>6 – 10</td> <td>170 – 185</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Средняя</td> <td>60 – 79 %</td> <td>10 – 15</td> <td>150 – 170</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Легкая</td> <td>40 – 59 %</td> <td>15 – 20</td> <td>120 – 150</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Минимальная</td> <td>0 – 30 %</td> <td>20 – 30</td> <td>120</td> </tr> </tbody> </table> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ | № п/п | Название зон интенсивности физической нагрузки | Интенсивность физической нагрузки (в%) | Объем физической нагрузки (к-во повторений) | Частота сердечных сокращений (энергетическая стоимость) | 1. | Максимальная | 95 – 100 % | 1 – 5 | > 185 | 2. | Большая | 80 – 94% | 6 – 10 | 170 – 185 | 3. | Средняя | 60 – 79 % | 10 – 15 | 150 – 170 | 4. | Легкая | 40 – 59 % | 15 – 20 | 120 – 150 | 5. | Минимальная | 0 – 30 % | 20 – 30 | 120 | | |
| | № п/п | Название зон интенсивности физической нагрузки | Интенсивность физической нагрузки (в%) | Объем физической нагрузки (к-во повторений) | Частота сердечных сокращений (энергетическая стоимость) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. | Максимальная | 95 – 100 % | 1 – 5 | > 185 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. | Большая | 80 – 94% | 6 – 10 | 170 – 185 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3. | Средняя | 60 – 79 % | 10 – 15 | 150 – 170 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4. | Легкая | 40 – 59 % | 15 – 20 | 120 – 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5. | Минимальная | 0 – 30 % | 20 – 30 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Объясни, своими словами, понятие: «спорт», основываясь на содержании его определения. _____ _____ _____ _____ | 0 0 1 2 3 | 0 0 1 2 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 7. | Дополни таблицу. Сформулируй, одним предложением, приоритетные задачи соответствующих частей занятия. | 0 0 1 2 3 4 5 6 | 0 0 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--|--|
| <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="284 230 627 304">Название частей тренировки</th> <th data-bbox="635 230 1241 304">Приоритетная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="284 309 627 450"><i>Первая часть, подготовительная</i></td> <td data-bbox="635 309 1241 450"> <hr/><hr/><hr/><hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 454 627 595"><i>Вторая часть, основная</i></td> <td data-bbox="635 454 1241 595"> <hr/><hr/><hr/><hr/> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 600 627 741"><i>Третья часть, заключительная</i></td> <td data-bbox="635 600 1241 741"> <hr/><hr/><hr/><hr/> </td> </tr> </tbody> </table> | | Название частей тренировки | Приоритетная задача | <i>Первая часть, подготовительная</i> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <i>Вторая часть, основная</i> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <i>Третья часть, заключительная</i> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | |
| Название частей тренировки | Приоритетная задача | | | | | | | | | | |
| <i>Первая часть, подготовительная</i> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | | | | | |
| <i>Вторая часть, основная</i> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | | | | | |
| <i>Третья часть, заключительная</i> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | | | | | |
| 8. | Составь эссе на тему: " <i>Активный и здоровый образ жизни</i> ". В содержании эссе обязательно должны быть представлены пять компонентов активного и здорового образа жизни, которых необходимо назвать и кратко охарактеризовать. | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | | | | | | | | |
| 9. | 9.1. Охарактеризуй принцип обратимости, отражая его суть и значение для развития/ и поддержания физического состояния человека. | 0 0 1 2 3 4 | 0 0 1 2 3 4 | | | | | | | | |
| Суть принципа - _____ | | | | | | | | | | | |
| Значение принципа - _____ | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|-------------------|--|---|---|
| | <p>9.2. Обобщи, сформулировав соответствующее утверждение, почему здоровый образ жизни считается решающим фактором/средством, способствующим продлению жизни человека.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>0 0 1 2</p> | <p>0 0 1 2</p> |
| <p>10.</p> | <p>Охарактеризуй молдавского спортсмена, участника летних Олимпийских игр (выбор за тобой), отразив следующие аспекты: биографические данные; довузовское и университетское образование; инициирование в спорте; спортивная карьера; олимпийские достижения.</p> <p>Спортсмен - _____ (имя, фамилия)</p> <p>Биографические данные - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Довузовское и университетское образование - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Инициирование в спорте - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Спортивная карьера - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Олимпийские достижения - _____</p> <p>_____</p> | <p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> | <p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> |
| <p>11.</p> | <p>Объясни, как ты понимаешь выражения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • олимпийские виды спорта - _____ _____ _____ _____ _____ <ul style="list-style-type: none"> • национальные виды спорта - _____ _____ _____ _____ _____ | <p>0 0 1 2 3 4</p> | <p>0 0 1 2 3 4</p> |

| | | | |
|-------------------|--|---|---|
| <p>12.</p> | <p>Назовите и охарактеризуйте пять методов, часто используемых в практике физического воспитания и спорта с целью развития двигательных качеств.</p> <p>Метод 1. _____ _____ _____</p> <p>Метод 2. _____ _____ _____</p> <p>Метод 3. _____ _____ _____</p> <p>Метод 4. _____ _____ _____</p> <p>Метод 5. _____ _____ _____</p> | <p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> | <p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> |
| <p>13.</p> | <p>Обобщите и сформулируйте одним предложением суть следующих видов подготовки спортсмена:</p> <p>1. Специальная физическая подготовка - _____ _____ _____</p> <p>2. Техническая подготовка - _____ _____ _____</p> <p>3. Тактическая подготовка - _____ _____ _____</p> <p>4. Теоретическая подготовка - _____ _____ _____</p> <p>5. Психологическая подготовка - _____ _____ _____</p> | <p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> | <p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> |

| | | | |
|------------|---|---|---|
| 14. | <p>Прочитай утверждения и отметь буквой И правильные ответы, а буквой Л — неправильные.</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 теста «челночный бег 3х10 м» определяем гибкость, силу и выносливость. ➤ И - Л – в результате пребывания человека в сауне с потом выделяется 300 – 500 г жидкости. | <p>О 0 1 2 3</p> | <p>О 0 1 2 3</p> |
|------------|---|---|---|