

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
ЛИЦЕЙСКИЙ ЦИКЛ**

Спортивный профиль

31 марта 2025 года

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!

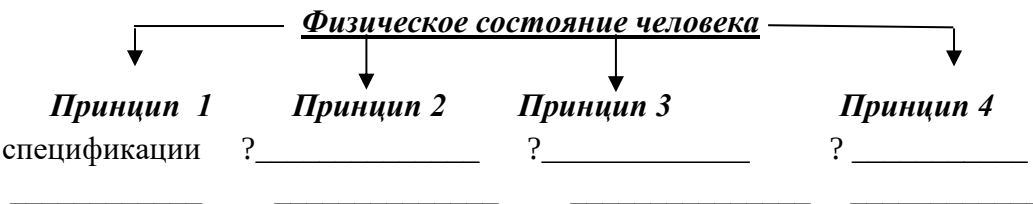
Количество баллов _____

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы	
1.	1.1. Объясни, одним предложением, суть утверждения: <i>физическая культура</i> способствует не только физическому развитию/ и подготовленности современного человека, но и его <i>духовному становлению</i> . _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
	1.2. Аргументируй, тремя предложениями, пользу двигательной/спортивной деятельности для воспитания различных качеств личности человека: 1 - <i>эстетические качества</i> - _____ _____ _____ 2 - <i>моральные качества</i> - _____ _____ _____ 3 - <i>психологические качества</i> - _____ _____ _____, приведя и 2-3 примера: а) эстетических качеств - _____ _____ б) моральных качеств - _____ _____ в) психологических качеств - _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
	2.1. Комментируй понятие: « <i>физическая нагрузка</i> », ответ, должен отражать ее суть. _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
	2.2. Главной характеристикой понятия физической нагрузки является ее <i>объем</i> . Объясни, что понимаешь под выражением <i>объем физической нагрузки</i> . _____ _____	0 0 1	0 0 1
	3. Используя соответствующую формулу, определи Индекс Кетле (I) собственного тела. На основании расчётного индекса сформулируй вывод. I= Вывод - _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3

4.	4.1. В зависимости от того к какому полу ты относишься (<u>девочка или мальчик</u>), назови двигательный тест с помощью которого можно оценить степень развития силы мышц рук: - _____ _____, укажи личный рекорд (кол-во повторений) - _____, а также определи основное правило, несоблюдение которого судья не зачитывает результат - _____.	О	О
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
	4.2. Дополни предложение. Предназначение двигательных тестов внедренных в школьном физическом воспитании состоит - _____.	О	О
		0	0
		1	1
5.	Проблемная ситуация, решай. Суть проблемы. Предположим, что твой знакомый в возрасте 19 лет испытывает сложности со здоровьем (<i>пульс в состоянии покоя равен 95 ударов/1 мин., что фактически превышает физиологическую норму</i>), однако, он намерен укрепить свой организм с помощью движения – занятием бегом, но не знает как рационально дозировать интенсивность физических нагрузок, что значительно способствовало бы улучшению его здоровья. Оперативная цель. Определи 5 действий/ шагов алгоритма технологии рационального дозирования интенсивности физических нагрузок, во время бега, в соответствии с функциональными возможностями организма. 1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____ 5- _____	О	О
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
6.	6.1. Определи понятие: «рекреативная физическая культура». _____ _____ _____ _____	О	О
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
	6.2. Выдели два основных ключевых выражения, которые содержатся в определение «рекреативная физическая культура», аргументируя их взаимозависимость. <i>Ключевые выражения:</i> 1- _____ 2- _____ <i>Аргумент</i> - _____ _____ _____	О	О
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
	6.3. Определи, написав название двух форм/ типов занятий физическими упражнениями человека в контексте рекреативной физической культуры, указав их продолжительность: 1- _____ _____ 2- _____ _____	О	О
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4

7.	Заполни таблицу, назвав каждый компонент спортивной техники, объяснив их суть.		0	0
	Содержание спортивной техники	Название компонентов спортивной техники	Сущность структурных компонентов спортивной техники (что они собой представляют?)	
	СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	1 – _____	_____	1
		_____	_____	2
		_____	_____	3
		2 – _____	_____	4
		_____	_____	5
		_____	_____	6
		3 – _____	_____	7
		_____	_____	8
		_____	_____	
8.	Общая и специальная физическая подготовка ученика спортивного лица оцениваются на экзамене национального бакалавриата с помощью следующих двигательных тестов и нормативов:		0	0
	Двигательные тесты (дополни):		0	0
	1- прыжок в длину с места		1	1
	2- поднимание туловища в течение 30 сек.		2	2
9.	3- ? _____			
	Двигательные нормативы (дополни):			
	1- бег 100 м			
	2- ? _____			
9.1.	Примечание. Второй двигательный норматив, в зависимости от того, к какому полу ты принадлежишь (девочка или мальчик) носит дифференцированный характер.			
	9.1. Дополни схему принципов развития/ поддержание физического состояния человека.		0	0
	<u>Физическое состояние человека</u> 		0	0
	Принцип 1 спецификации _____ ? _____ ? _____ ? _____		1	1
9.2.	Назови и охарактеризуй принцип относящийся к физическому состоянию человека, который обеспечивает избирательное развитие мышечной системы. Название принципа - _____		2	2
	Характеристика названного принципа: - _____		3	3

	9.3. Назови и охарактеризуй принцип, несоблюдение которого <i>снижает уровень развития физического состояния человека.</i> Название принципа - _____ Характеристика названного принципа: - _____ _____ _____ _____	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3														
10.	Анализируй предложение, округлив букву И если выражение истинно или букву Л - если оно ложно. 1. И Л - развитие/поддержание физического состояния человека более всего зависит от питания и его веса тела. 2. И Л – долгожитель, считается человек перешагнувший возраст – 100 лет. 3. И Л - с помощью теста «наклон вперед» определяем физическое качество – ловкость. 4. И Л - спортивная техника - самый рациональный способ выполнения физического упражнения. 5. И Л – в результате пребывания человека в сауне с потом выделяется 500– 1500 г жидкости. 6. И Л – для определения уровня общей физической подготовленности применяется комплекс из 5 двигательных тестов. 7. И Л – греко-римская борьба, в Республике Молдова, является национальным видом спорта. 8. И Л – территориальные олимпийские организации, это спортивные структуры, подчиняющиеся национальным спортивным федерациям.	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8														
11.	Дополни таблицу. Назови каждый этап тренировочного занятия, определи их продолжительность (с расчетом, что тренировка длится 90 мин.). Во второй колонке комментируй одним предложением (в обобщенном виде) сущность основной задачи для указанных частей тренировки. <table><tr><th>Название и продолжительность частей тренировки</th><th>Комментарии сущности основной задачи</th></tr><tr><td>Первая часть</td><td>_____</td></tr><tr><td>Продолжительность _____ мин.</td><td>_____</td></tr><tr><td>Вторая часть</td><td>_____</td></tr><tr><td>Продолжительность _____ мин.</td><td>_____</td></tr><tr><td>Третья часть</td><td>_____</td></tr><tr><td>Продолжительность _____ мин.</td><td>_____</td></tr></table>	Название и продолжительность частей тренировки	Комментарии сущности основной задачи	Первая часть	_____	Продолжительность _____ мин.	_____	Вторая часть	_____	Продолжительность _____ мин.	_____	Третья часть	_____	Продолжительность _____ мин.	_____	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Название и продолжительность частей тренировки	Комментарии сущности основной задачи																
Первая часть	_____																
Продолжительность _____ мин.	_____																
Вторая часть	_____																
Продолжительность _____ мин.	_____																
Третья часть	_____																
Продолжительность _____ мин.	_____																

12.	Составить краткое резюме по теме: «Интегральная подготовка спортсмена», определив ее сущность и значение, Сущность- _____ _____ _____ Значение - _____ _____ _____	О 0 1 2	О 0 1 2
13.	Составь резюме об первых Античных Олимпийских Играх, отражая год и место их поведения, программу соревнований и требования предъявляемых к участникам игр. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	О 0 1 2 3 4 5	О 0 1 2 3 4 5
14.	На фотографиях - выдающиеся молдавские олимпийские спортсмены, прославившие нашу страну в мире. Определи: 1-Их имя и фамилию. 2-Вид спорта, которым они занимались. 3-Количество (а) и ценность завоеванных олимпийских медалей (б).  1- _____ 2- _____ 3a- _____ 3b- _____  1- _____ 2- _____ 3a- _____ 3b- _____  1- _____ 2- _____ 3a- _____ 3b- _____	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	О 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
15.	Дополни предложение. Молдавские спортсмены, участвуя в летних Олимпийских играх завоевали всего - _____ медали, из которых: • золотых - ____ • серебряных - ____ • бронзовых - ____	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4

Внимательно проанализируй содержание таблицы. Составь резюме (из 10 предложений), озаглавленное в твоём варианте. Резюме должно содержать актуальные идеи, исходящие из содержания таблицы.

Примечание. Оценка зависит от количества и качества (релевантности и логики) составленных предложений.

№ п/п	Вы- пуск	Год про- веде- ния	Город, страна проведения Олимпийских игр	К-во учас- тни- ков	Завоеванные медали			
					Все- го	Из них		
						золо- тые	сере- брян- ные	брон- зо- вые
1.	17	1960	Рим, Италия	3	1		1	
2.	18	1964	Токио, Япония	-				
3.	19	1968	Мехико, Мексика	3	1			1
4.	20	1972	Мюнхен, Германия	4				
5.	21	1976	Монреаль, Канада	2	1		1	
6.	22	1980	Москва, Россия	4	3	2	1	
7.	23	1984	Лос-Атжелос, США	-				
8.	24	1988	Сеул, Корея	8	7	3	1	3
9.	25	1992	Барселона, Испания	13	7	2	1	4
10.	26	1996	Атланта, США	41	3		2	1
11.	27	2000	Сидней, Австралия	34	2		1	1
12.	28	2004	Атена, Греция	33				
13.	29	2008	Бейжиснг, Китай	29	1			1
14.	30	2012	Лондон, Англия	20				
15.	31	2016	Рио Дежанеро, Бразилия	23				
16.	32	2021	Токио, Япония	20	1			1
17.	33	2024	Париж, Франция	26	4		1	3
			ВСЕГО:	263	31	7	9	15

(Название резюме)

O
0
1
2
3
4
5
6
7

0
0
1
2
3
4
5
6
7