MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

AGENŢIA NAŢIONALĂ PENTRU CURRICULUM ŞI EVALUARE

Район/ Муниципий _____

Место жительства _____

Учебное заведение _____

_____

Фамилия, имя ученика _____

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
ЛИЦЕЙСКИЙ ЦИКЛ

Спортивный профиль
30 марта 2026 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

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Здания</th><th colspan="2">Баллы</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>1.1. Определи понятие физического качества: «ловкость».
Ловкость - _____
_____
_____</td><td>О
0
1
2
3</td><td>О
0
1
2
3</td></tr>
<tr><td></td><td>1.2. Соедини стрелкой понятие ловкость, расположенное рядом, с номером физического упражнения которое, по твоему мнению, развивает данное двигательное качество.
Лов-кость
1. Челночный бег 5х10 м
2. Равновесие, стоя на одной ноге
3.Поднимание туловища из положения лежа на спине
4.Равновесие на одной ноге на гимнавтическом бревне
5. Спортивная ходьба
6. Бег 20 м спиной вперед</td><td>О
0
1
2
3
4</td><td>О
0
1
2
3
4</td></tr>
<tr><td></td><td>1.3. Определи двигательный тест, который в сочетании с другим двигательным качеством, позволяет оценить и ловкость.
Двигательный тест - _____</td><td>О
0
1</td><td>О
0
1</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>В рамках основной сессии национального экзамена по бакалавру тебе предстоит сдать двигательный тест - бег на 100 м, за который тебе будет выставлена дифференцированая оценка. Очевидно, что для получения более высокой оценки необходимо самостоятельно тренироваться в этом упражнение. Заполни таблицу, применяя правильную дозировку физических нагрузок в зависимости от поставленной задачи.
<table>
<tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Двига-тельный тест</th><th rowspan="2">Запланированная задача по разви-тию специаль-ных двигатель-ных качеств</th><th colspan="3">Правильное дозрование физичесекой нагрузки</th></tr>
<tr><th>Кол-во под-ходов</th><th>Кол-во повторений в каждом подходе</th><th>Пауза отдыха между подхо-дами</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Бег 100 м</td><td>Развитие скорос-тно – силовых способностей.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td><td>О
0
1
2
3
4
5
6</td><td>О
0
1
2
3
4
5
6</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>3.1. Агументируй одним предложением утверждение: физическое упражнение считается основным фактором физического состояния человека.
Ответ: - _____
_____
_____
_____</td><td>О
0
1
2
3</td><td>О
0
1
2
3</td></tr>
</table>

	3.2.Составь резюме из пяти кратких (существенных!!!) утверждений, которые бы продемонстрировали многогранную связь между «физическими упражнениями и физическим здоровьем человека». **а)** _____ _____ **б)** _____ _____ **в)** _____ _____ **г)** _____ _____ **д)** _____ _____	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**
4.	Определи понятие «рекреативная физическая культура», а затем прокомментируй суть и напиши краткое содержание двух видов физической активности человека, направленных на его рекреации. Определение - _____ _____ _____ _____ _____ Физическая активность № 1 – называется (?) - _____ _____ сущность которого заключается в ____ _____ _____, содержание - _____ _____ _____ _____ Физическая активность № 2 – называется (?) - _____ _____ сущность которого заключается в ____ _____ _____, содержание - _____ _____ _____ _____	**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**
5.	Прокомментируй понятие: «спорт». Содержание комментария должно быть сосредоточено на сути определения понятия «спорт». _____ _____ _____ _____	**О** **0** **1** **2**	**О** **0** **1** **2**

<table>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Двумя предложениями обобщи, в соответствующих пунктах, влияние физических упражнений на:
а) человеческое тело — _____
_____
_____
_____
_____
б) человеческий организм — _____
_____
_____
_____
_____</td>
<td>О
0
1
2
3
4</td>
<td>О
0
1
2
3
4</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Заполни приведенную ниже таблицу, назвав компоненты спортивной техники, объяснив их суть.
<table>
<tr><th>Содер-жание

спортв-ной

техники</th><th>Название компонентов

спортивной техники</th><th>Сущность структурных компонентов спортивной техники
(что они собой представляют?)</th></tr>
<tr><td rowspan="3">СТРУК-ТУРНЫЕ

КОМПО-НЕНТЫ

СПОР-ТИВНОЙ

ТЕХНИКИ</td><td>1 – _____
_____
_____
_____
_____</td><td>_____
_____
_____
_____
_____</td></tr>
<tr><td>2 – _____
_____
_____
_____</td><td>_____
_____
_____
_____</td></tr>
<tr><td>3 – _____
_____</td><td>_____
_____
_____</td></tr>
</table></td>
<td>О
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9</td>
<td>О
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>8.1. Определи понятие: «спортивная техника физических упражнений». _____
_____
8.2. Оперативное и основательное обучение и совершенствование спортивной техники различных технико-тактических элементов зависит, на мой взгляд, от следующих пяти факторов:
1-_____
2-_____
3-_____
4-_____
5-_____</td>
<td>О
0
1
2
3
4
5
6</td>
<td>О
0
1
2
3
4
5
6</td>
</tr>
</table>

	8.3. Определи структурные технические элементы двигательного действия: «прыжок в длину с разбега способом - согнув ноги и запиши их в приведенном ниже схематическом алгоритме. **Структурные технические элементы...** ↓ **Основы техники** | **Ведущее звено техники** | **Детали техники** _____	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7**	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7**
9.	Дополни предложение. Совокупность факторов, влияющих на физическое состояние человека, можно разделить на две группы: 1) _____ факторы; 2) _____ факторы. Схематично, классифицируй совокупность факторов в соответствии с выделенными группами. **Факторы, влияющие на физическое состояние человека** 1 группа | 2 группа 1- | 1- 2- | 2- 3- | 3- 4- | 4- Определи и обоснуй, какой из факторов, указанных тобою в таблице, считаешь приоритетным, поскольку он вносит существенный вклад в развитие и поддержание физической состоянии человека. Приоритетный фактор - _____ Обоснование - _____ _____ _____ _____	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13**	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13**
10.	Приведи два примера, иллюстрирующих применимость принципа спецификации, который является частью темы «Физическое состояние человека». 1-_____ _____ _____ 2-_____ _____ _____	**О** **0** **1** **2** **3** **4**	**О** **0** **1** **2** **3** **4**

11.	Определи понятие:«физическое упражнение». _____ _____ _____ _____	**О** **0** **1** **2** **3**	**О** **0** **1** **2** **3**
12.	Анализируй предложение, округлив букву **И** если выражение истинно или букву **Л** - если оно ложно. ➢ **И - Л –** Первые Олимпийские игры древности состоялись в 786 году до нашей эры; ➢ **И - Л –** первые современные Олимпийские игры состоялись в 1886 году; ➢ **И - Л –** первым президентом Национального олимпийского комитета Республики Молдова был избран Тудор Касапу.	**О** **0** **1** **2** **3**	**О** **0** **1** **2** **3**
13.	Поделитесь своим мнением о том, как ты воспринимаешь значение олимпийского девиза: ***«Citius, Altius, Fortius».*** _____ _____ _____ _____ _____	**О** **0** **1** **2**	**О** **0** **1** **2**
14.	Ннапиши эссе на тему: ***«НАЦИОНАЛЬНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»*** *Примечание.* В эссе будет представлена информация о спортивных организациях, курирующих национальное олимпийское движение, об участии и олимпийских успехах молдавских спортсменов на летних Олимпийских играх (общее кол-во участников, кол-во олимпийских медалей и их ценность), об олимпийских чемпионах и других олимпийцах, завоевавших по две медали и т. д. _____	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8**	**О** **0** **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8**