

**MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII 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 2021 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 \_\_\_\_\_



**Часть I. Общие когнитивные компетенции (64 баллов)**

*Задания для первой части теста*

№ п/ п	З а д а н и я	Баллы	
1.	Определи понятие «спорт». _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
2.	Определи три олимпийских видов спорта в которых молдавские спортсмены завоевали олимпийские медали в рамках летних олимпийских игр. 1. _____ 2. _____ 3. _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
3.	Комментируй тремя предложениями роль спорта в обществе. 1 _____ _____ 2 _____ _____ 3 _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
4.	Определи три (очень важных) ключевых слов из определения «физическая культура». 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
5.	Определи четыре составляющих физического состояния человека, коротко характеризуй их. 1. _____ _____ _____ 2. _____ _____ _____ 3. _____ _____ _____ 4. _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Деятельность человека/ученика очень многообразна. Определи два вида деятельности противоположными по смыслу. <b>1 - _____ -деятельность – 2 - _____</b>	0 0 1 2	0 0 1 2
7.	Объясни сущность понятия «школьное физическое воспитание». _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2

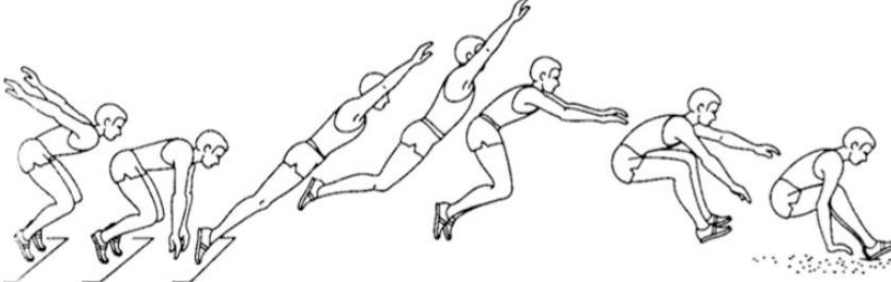
8.	Аргументируй, тремя существенными предложениями, почему физическое упражнение считается основным средством спортивной тренировки? 1. _____ 2. _____ 3. _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
9.	Комментируй, как понимаешь, выражение «гиподинамия»? Гиподинамия это _____ _____ _____	0 0 1	0 0 1
10.	Седентаризм и гиподинамия это феномены с одинаковым воздействием на здоровье человека? Округли ответ: да, нет.	0 0 1	0 0 1
11.	Определи двигательные действия прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», составляющих основу спортивной техники данного упражнения. 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____ 5 - _____.	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
12.	Приведи пример двух эффективных физических упражнений, циклического характера, которые способствуют развитию кардио-респираторной выносливости, важной составляющей физического состояния человека. 1. _____ 2. _____	0 0 1 2	0 0 1 2
13.	Дополни схему отражающая четыре типа/вида подготовки спортсмена от которых, в большей мере, зависит его спортивный результат.  <div style="text-align: center;"> </div>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
14.	Аргументируй, двумя предложениями, значение занятий спортом для тебя с точки зрения развития и формирования личности. 1. _____ _____ 2. _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
15.	Определи, округлив букву, физические упражнения способствующие развитию быстроты. а-приседание-150 повторний б-бег на месте с высоким подниманием колени в-бег-15м г-бег-5 мин. д-стоя-10 наклонов вперед	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
16.	Используя соответствующую формулу,на основе антропометрических показателей: P=73 кг, L=167 см, определи <b>Индекс Quettle</b> (твой пол - является критерием выбора мужчину или женщину).  <b>I=</b>  Сопоставляя полученный результат с стандартными показателями сделай констатирующий вывод: _____ _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5

17.	Аргументируй, одним предложением, основную роль специальных двигательных качеств для технико-тактической подготовки спортсмена. _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
18.	С помощью формулы <i>Kervonena</i> определи индивидуальный тренировочный средний пульс ( <b>И.т.с.п.</b> ) для человека у которого возраст – 50 лет, а сердечные сокращения, в состоянии покоя, составляют 70 ударов в 1 мин. <b>И.т.с.п.=</b>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
19.	Определи два структурных компонента спортивной техники. 1. _____ 2. _____	0 0 1 2	0 0 1 2
20.	Дополни предложение. Физическое состояние человека зависит от следующих основных факторов: 1 - _____; Однако, наиболее важным фактором 2 - _____; из трех перечисленных считается: 3 - _____.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
21.	Объясни, как ты понимаешь, утверждение: <i>занятия спортом помогает человеку быстрее выйти из стрессового состояния.</i> _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2

**Часть II. Специальные когнитивные компетенции (36 баллов)**

**Задания для второй части теста**

22.	Опиши технику выполнения двигательного теста « <i>наклон вперед</i> ». _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2														
23.	Определи, округлив букву, неспецифические средства физического воспитания: <b>а</b> – двигательные действия; <b>б</b> – гигиенические факторы; <b>в</b> – технико-тактические способы	0 0 1	0 0 1														
24.	Комментируй, как понимаешь, сущность и значение Олимпийских игр. _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2														
25.	Дозируй физическую нагрузку (кол-во повторений в одном подходе) представленных в таблице физических упражнений, таким образом, чтобы их выполнение способствовало развитию указанных задач.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/п.</th> <th rowspan="2">Физические упражнения</th> <th colspan="2">Планируемые задачи</th> </tr> <tr> <th>Развитие гибкости</th> <th>Развитие выносливости</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Стоя, наклон вперед</td> <td>1х= ? ____ повтор.</td> <td>1х= ? ____ повтор.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Стоя, вращение туловища (влево-вправо)</td> <td>1х= ? ____ повтор.</td> <td>1х= ? ____ повтор.</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п.	Физические упражнения	Планируемые задачи		Развитие гибкости	Развитие выносливости	1.	Стоя, наклон вперед	1х= ? ____ повтор.	1х= ? ____ повтор.	2.	Стоя, вращение туловища (влево-вправо)	1х= ? ____ повтор.	1х= ? ____ повтор.		
№ п/п.	Физические упражнения			Планируемые задачи													
		Развитие гибкости	Развитие выносливости														
1.	Стоя, наклон вперед	1х= ? ____ повтор.	1х= ? ____ повтор.														
2.	Стоя, вращение туловища (влево-вправо)	1х= ? ____ повтор.	1х= ? ____ повтор.														

26.	<p>Дополни свободные пространства мини эссе, касающегося темы «Олимпийское движение».</p> <p>Первые античные олимпийские игры проводились в ____ году д. н. э.          Возрождение современных летних олимпийских игр состоялось в ____ году. Первые зимние олимпийские игры проводились в ____ году.          Международным олимпийским движением руководит _____, а национальным олимпийским движением занимается _____.</p> <p>Спортсмены Республики Молдова учувствуют в летних олимпийских игр начиная с ____ года. До настоящего времени наши спортсмены участвовали ____ раз в летних олимпийских игр. Самый титулованный молдавский спортсмен _____, учувствовал __ раз в летних олимпийских игр, завоевав __ олимпийские медали, из которых __ золотых, __ серебрянных, __ бронзовых. Первая, олимпийская серебрянная медаль по (указать вид спорта) _____, завоеванная нашим спортсменом _____, датируется ____ годом.</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14 15 16 17	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14 15 16 17								
27.	<p>Определи, округлив букву, в каком году состоялись летние олимпийские игры в городе Москва (Россия).</p> <p style="text-align: center;"><b>а</b> - 1980                      <b>б</b> – 1984                      <b>с</b> – 1988</p>	0 0 1	0 0 1								
28.	<p>Дополни предложение. Основная задача физического воспитания в семье состоит в _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2								
29.	<p>Дополни таблицу. Определи, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"><b>Часть тренировки</b></th> <th><b>Основная задача</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Первая часть</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Вторая часть</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Третья часть</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Часть тренировки</b>	<b>Основная задача</b>	Первая часть		Вторая часть		Третья часть		0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
<b>Часть тренировки</b>	<b>Основная задача</b>										
Первая часть											
Вторая часть											
Третья часть											
30.	 <p>Определи названия последних трех фаз, отраженных на рисунке, в прыжке в длину с места.</p> <p>а- _____</p> <p>б- _____</p> <p>в- _____.</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3								
31.	<p>Аргументируй, почему метод круговой тренировки считается наиболее эффективным в развитии двигательных качеств человека/ученика? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1	0 0 1								