

**MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII 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

17 мая 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 (76 баллов)**

*Задания для первой части теста*

№	Задания	Баллы	
		L	L
1.	Объясни сущность понятия „здоровый образ жизни”. _____ _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
2.	Определи три олимпийских видов спорта в которых молдавские спортсмены завоевали золотые олимпийские медали в рамках летних олимпийских игр. 1. _____ 2. _____ 3. _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
3.	Комментируй тремя предложениями роль спорта в современном обществе. 1- _____ _____ 2- _____ _____ 3- _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
4.	Определи три (очень важных) ключевых слов из определения «спорт». 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
5.	Определи четыре, по выбору, составляющих физической состояния человека, коротко характеризую их. 1- _____ _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ _____ 3- _____ _____ _____ 4- _____ _____ _____	0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
8	8		

6.	Определи понятие «физическое состояние человека». _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
7.	Объясни сущность понятия «рекреативная физическая культура». _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
8.	Аргументируй, тремя существенными предложениями, почему физическое упражнение считается основным средством спортивной тренировки? 1. _____ 2. _____ 3. _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
9.	Комментируй, как понимаешь, выражение «гиподинамия»? Гиподинамия это _____ _____ _____	L 0 1	L 0 1
10.	Определи два органа и две системы человеческого организма которые больше всего подвергаются воздействию парной бани/сауны: а - _____; б - _____; в - _____. г - _____	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
11.	На основе ключевых выражений: <i>тканевой состав и физическое состояние</i> , составь два предложения указывающие на их взаимосвязь. 1. _____ _____ 2. _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
12.	Дополни схему отражающая полное название принципов от которых, в большей мере, зависит развитие/поддержание физического состояния человека. <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>Физическое состояние человека</b></p> </div>	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
13.	Аргументируй, двумя предложениями, значение занятий спортом для тебя с точки зрения оздоровления, развития и формирования личности. 1. _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3

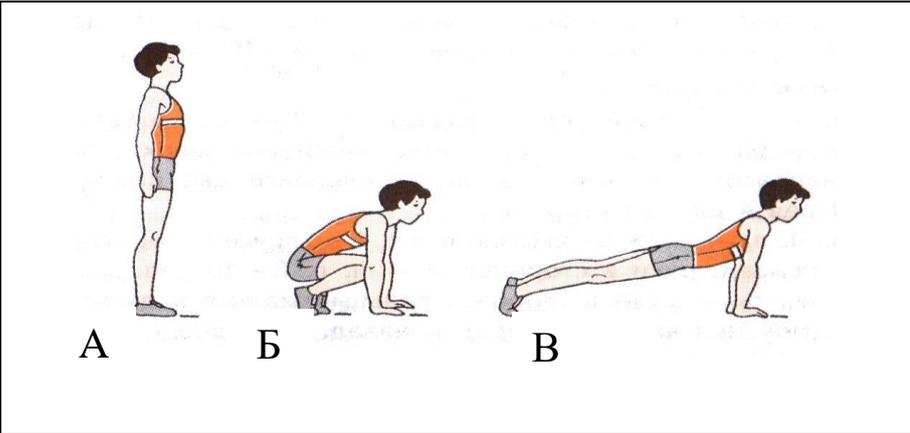
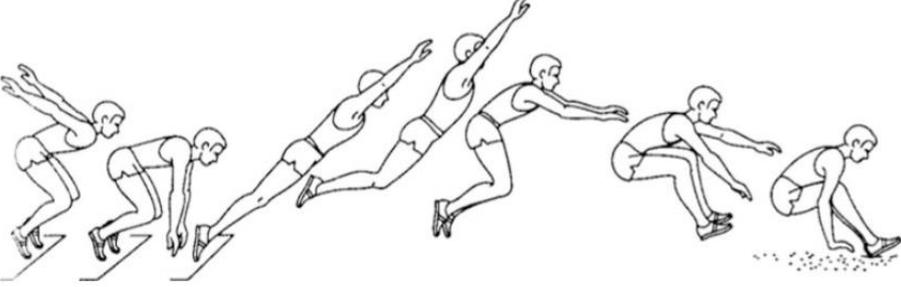
	2. _____ _____		
	3. _____ _____		
14.	Внеси антропометрические показатели P=55 кг, L=150 см, в соответствующую формулу и определи <b>Индекс Quetle</b> (твой пол - является критерием выбора мужчину или женщину).  <b>I=</b>  Сопоставляя полученный результат с показателями стандарта сделай констатирующий вывод: _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
15.	Объясни, как понимаешь, понятие «долгожительство человека», определив основного фактора влияющего на продолжительности человеческой жизни. _____ _____ _____ _____ Основной фактор – _____	L 0 1 2	L 0 1 2
16.	Дополни предложение. Физическое состояние человека зависит от следующих основных факторов: 1 - _____; Однако, наиболее важным фактором 2 - _____; из трех перечисленных считается: 3 - _____.	L 0 1 2 3 4	L 0 1 2 3 4
17.	Определи понятие « <i>физическая культура</i> »- _____ _____ _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3
18.	Дополни сводные пространства мини эссе, касающегося тематики <b>олимпийского движения</b> . 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 _____ _____. Спортсмены Республики Молдова участвуют в летних олимпийских игр начиная с ____ года. До настоящего времени наши спортсмены участвовали ____ раз в летних олимпийских игр. Самый титулованный молдавский спортсмен _____, участвовал __ 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.	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14 15 16	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 12 14 15 16

19.	Определи два существенных priorități послужившие аргументом применения метода круговой тренировки в спортивной и школьной практике физического воспитания. 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2								
20.	Дополни предложение. Основная польза от парной бани/сауны состоит в том _____ _____	L 0 1	L 0 1								
21.	Дополни таблицу. Определи, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Часть тренировки</th> <th>Основная задача</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>	Часть тренировки	Основная задача	Первая часть		Вторая часть		Третья часть		L 0 1 2	L 0 1 2
Часть тренировки	Основная задача										
Первая часть											
Вторая часть											
Третья часть											
22.	Определи понятие «физическое упражнение». _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2								

## Часть II. Общие когнитивные компетенции (24 баллов)

### Задания для второй части теста

23.	Опиши технику выполнения двигательного теста «наклон вперед». _____ _____ _____ _____	L 0 1 2	L 0 1 2
24.	Определи, написав название двух двигательных тестов с помощью которых можно определить уровень развития силы рук и быстроты движений. 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2
25.	Определи, округлив букву, неспецифические средства физического воспитания: <b>А</b> – двигательные действия; <b>Б</b> – гигиенические факторы; <b>В</b> – технико-тактические приемы; <b>Г</b> – естественные факторы природы.	L 0 1 2	L 0 1 2

26.	Напиши название поз указанных в рисунке. А- _____ Б - _____ В- _____ <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
27.	Определи, округлив букву, два физические упражнения способствующие более эффективно развитию быстроты движений: <b>а-приседания–70 раз; б- бег 15 м; в-бег на месте с высоким подниманием бедр-15сек; г-бег 200 м; д-бег–5 мин.</b>	L 0 1 2	L 0 1 2												
28.	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> Определи названия трех фаз, отраженных на рисунке, в прыжке в длину с места. 1- _____ 2- _____ 3- _____	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3												
29.	Определи физические упражнения (выполняемых без предметов) с последующим дозировкой физической нагрузки (кол-во повторений в одном подходе) таким образом, чтобы их выполнение способствовало развитию указанных в таблице двигательных качеств. <b>Примечание. В ситуации выбора бега – укажите дистанцию (м).</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Двигательные качества.</th> <th style="width: 40%;">Физические упражнения</th> <th style="width: 35%;">Дозирование физической нагрузки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ловкость</td> <td>_____</td> <td>Кол-во повторений ? = _____</td> </tr> <tr> <td>Выносливость</td> <td>_____</td> <td>Кол-во повторений ? = _____</td> </tr> <tr> <td>Гибкость</td> <td>_____</td> <td>Кол-во повторений ? = _____</td> </tr> </tbody> </table>	Двигательные качества.	Физические упражнения	Дозирование физической нагрузки	Ловкость	_____	Кол-во повторений ? = _____	Выносливость	_____	Кол-во повторений ? = _____	Гибкость	_____	Кол-во повторений ? = _____	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6
Двигательные качества.	Физические упражнения	Дозирование физической нагрузки													
Ловкость	_____	Кол-во повторений ? = _____													
Выносливость	_____	Кол-во повторений ? = _____													
Гибкость	_____	Кол-во повторений ? = _____													
30.	Результат в прыжках в длину с места зависит от многих факторов. Определи два, наиболее значимых, фактора существенно влияющих на результат прыжка. 1- _____ 2- _____	L 0 1 2	L 0 1 2												
31.	Определи двух основных двигательных качеств которых можно развивать с помощи физического упажнения – прыжки на месте со скакалкой, учитывая длительность его выполнения. 1 - _____ 2 - _____	L 0 1 2	L 0 1 2												