

**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 2019 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!

Часть I. Общие когнитивные компетенции (68 баллов)

Задания для первой части теста

№ п/п	З а д а н и я	Баллы	
1.	Дополни определение понятия «быстрота движения». Быстрота-способность человека _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	Определи, округлив букву ответа, физические упражнения способствующие развитию быстроты движений: а – приседания – 150 повторений; б – бег на месте с высоким подниманием бедер – 15 сек; в – бег 15 м; г – бег 5 мин.; д – положение стоя, 10 наклонов вперед.	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
3.	Схематично, отразите классификацию средств физического воспитания, систематическое использование которых способствуют укреплению/поддержанию здоровья человека:	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
4.	Коротко, характеризуй понятие «общее физическое состояние человека» _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
5.	Физическое состояние человека зависит от множества факторов. Коротко, характеризуй следующие факторы: 1. Возраст _____ _____ _____ 2. Пол _____ _____ _____ 3. Питание - _____ _____ _____ 4. Окружающая среда _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
		8	8
6.	Определи понятие «спорт» _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
7.	Объясни сущность понятия «рекреативная физическая культура»: _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3

16.	Используя формулу Quettele ($I = P/L$), определи соотношение между собственным весом и твоим ростом. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}} =$	0 0 1 2	0 0 1 2						
17.	Дополни график Г, определив (написав) основные последствия, вытекающие из-за несоблюдения принципов и требований здорового образа жизни, касающиеся: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th style="width: 50%; text-align: center;"><i>Физического развития</i></th><th style="width: 50%; text-align: center;"><i>Психического развития</i></th></tr></thead><tbody><tr><td>1. _____</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td></tr></tbody></table>	<i>Физического развития</i>	<i>Психического развития</i>	1. _____	1. _____	_____	_____	0 0 1 2	0 0 1 2
<i>Физического развития</i>	<i>Психического развития</i>								
1. _____	1. _____								
_____	_____								
18.	Объясни, как понимаешь, понятие долгожительство человека. Определи основного фактора влияющего на продолжительность жизни человека __ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4						
19.	Определи понятие «техника физического упражнения» _____ _____ _____	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 я считаю: 3 - _____.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4						
21.	Читай предложение определив: правильный ответ, округлив букву П , и наоборот, неправильный ответ – округлив букву О . 1. П О - двигательная деятельность человека является составляющей частью здорового образа жизни; 2. П О - физическое упражнение имеет не только развивающее но и воспитательное воздействие; 3. П О - спортивная тренировка является педагогическим процессом; 4. П О - закаленный человеческий организм может оказать сопротивление только при низких температур; 5. П О - физическое состояние человека зависит от его массы тела; 6. П О - спортивное соревнование является частью интегральной подготовки спортсмена; 7. П О - техническая подготовка спортсмена является в тесной взаимосвязи с его теоретической подготовки.	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7						
Часть II. Специальные когнитивные компетенции (32 баллов)									
Задания для второй части теста									
22.	Напиши технику выполнения двигательного теста «поднимание туловища из положения лежа на спине, в течение 30 сек.» _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3						

23.	Определи, округлив букву, основное средство спортивной тренировки: а - физическое упражнение; б – физическая нагрузка; в - спортивный инвентарь и оборудование	0 0 1	0 0 1												
24.	Комментируй, как понимаешь, значение Олимпийских Игр. _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
25.	Дополни график Т. <table border="1" data-bbox="244 521 1265 801"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="244 521 1265 611"> Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали: </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 611 754 656"> две олимпийские медали </td> <td data-bbox="754 611 1265 656"> две золотые олимпийские медали </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 656 754 701"> _____ </td> <td data-bbox="754 656 1265 701"> _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 701 754 745"> _____ </td> <td data-bbox="754 701 1265 745"> _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 745 754 790"> _____ </td> <td data-bbox="754 745 1265 790"> _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 790 754 813"> _____ </td> <td data-bbox="754 790 1265 813"> _____ </td> </tr> </table>	Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали:		две олимпийские медали	две золотые олимпийские медали	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали:															
две олимпийские медали	две золотые олимпийские медали														
_____	_____														
_____	_____														
_____	_____														
_____	_____														
26.	Напиши, фамилию и имя спортсмена Республики Молдова, который многократно (больше двух раз) участвовал в летних Олимпийских Играх: _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
27.	Определи, округлив букву, когда проводились первые античные Олимпийские Игры: а – 776 д.н.э. б – 786 д.н.э. в – 876 д.н.э. г – 896 д.н.э.	0 0 1 2	0 0 1 2												
28.	<table data-bbox="236 1249 539 1731"> <tr> <td data-bbox="236 1249 539 1630">  </td> <td data-bbox="555 1249 1273 1731"> На фото – известная личность молдавского спорта. Напиши короткий миниэссе об этом спортсмене. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ </td> </tr> </table>		На фото – известная личность молдавского спорта. Напиши короткий миниэссе об этом спортсмене. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7										
	На фото – известная личность молдавского спорта. Напиши короткий миниэссе об этом спортсмене. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____														
29.	Напиши вид спорта и количество золотых олимпийских медалей, завоеванных молдавскими спортсменами, участниками летних Олимпийских Игр (1960 - 2016): _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												

30.	Объясни значение слова «Олимпиада» _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
31.	Напиши название вида, включенного в программе первых античных олимпийских игр, в котором соревновались участники: _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2