

**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: <b>а</b> – приседания – 150 повторений; <b>б</b> – бег на месте с высоким подниманием бедер – 15 сек; <b>в</b> – бег 15 м; <b>г</b> – бег 5 мин.; <b>д</b> – 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

8.	Аргументируй, почему физическое упражнение является основным средством физического воспитания? _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
9.	Комментируй, как понимаешь, слово «гиподинамия». Гиподинамия - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
10.	Гиподинамия и седентаризм являются феноменами с одинаковым воздействием? Округли ответ: <b>да, нет.</b>	0 0 1	0 0 1
11.	Определи четыре системы человеческого организма которые, больше всего, подвержены воздействию во время нахождения в парной бане: а - _____; б - _____; в - _____; г - _____.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
12.	Дополни перечень компонентов (составляющих) общего физического состояния человека. 1. Сердечнососудистая выносливость. 2. _____ 3. _____ 4. Гибкость. 5. _____ 6. _____ 7. Тканевый состав.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
13.	Дополни схему принципов от которых зависит, в большей мере, физическое состояние человека  <div style="text-align: center;"> <p><b>Физическое состояние человека</b></p> </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 физического развития. 1. _____ _____ 2. _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
15.	Дополни предложения. Основу активного отдыха человека составляет ____ _____ _____	0 0 1	0 0 1

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 <b>П</b> , и наоборот, неправильный ответ – округлив букву <b>О</b> . 1. <b>П</b> <b>О</b> - двигательная деятельность человека является составляющей частью здорового образа жизни; 2. <b>П</b> <b>О</b> - физическое упражнение имеет не только развивающее но и воспитательное воздействие; 3. <b>П</b> <b>О</b> - спортивная тренировка является педагогическим процессом; 4. <b>П</b> <b>О</b> - закаленный человеческий организм может оказать сопротивление только при низких температур; 5. <b>П</b> <b>О</b> - физическое состояние человека зависит от его массы тела; 6. <b>П</b> <b>О</b> - спортивное соревнование является частью интегральной подготовки спортсмена; 7. <b>П</b> <b>О</b> - 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						
<b>Часть II. Специальные когнитивные компетенции (32 баллов)</b>									
<b>Задания для второй части теста</b>									
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: <b>а</b> - физическое упражнение; <b>б</b> – физическая нагрузка; <b>в</b> - 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 600">           Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 600 754 645">           две олимпийские медали         </td> <td data-bbox="754 600 1265 645">           две золотые олимпийские медали         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 645 754 689">           _____         </td> <td data-bbox="754 645 1265 689">           _____         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 689 754 734">           _____         </td> <td data-bbox="754 689 1265 734">           _____         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 734 754 779">           _____         </td> <td data-bbox="754 734 1265 779">           _____         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 779 754 813">           _____         </td> <td data-bbox="754 779 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: <b>а</b> – 776 д.н.э. <b>б</b> – 786 д.н.э. <b>в</b> – 876 д.н.э. <b>г</b> – 896 д.н.э.	0 0 1 2	0 0 1 2												
28.	<table data-bbox="236 1249 539 1720"> <tr> <td data-bbox="236 1249 539 1630">  </td> <td data-bbox="555 1249 1273 1720">           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