

**MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

ТЕСТ № 2

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 «мышечная выносливость». Выносливость - это способность человека _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
2.	Определи, округлив букву ответа, физические упражнения способствующие развитию мышечной выносливости: а – бег 1 км; б – прыжки со скакалкой 15 сек.; в – спортивная ходьба 500м; ; г – прогулка велосипедная – 3 км; д – бег 100 м	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
3.	В предложенной схеме напиши 3 гигиенические фактора, касающиеся спортивной деятельности, проводимой в спортивном зале, от которых зависит эффективность тренировочного занятия. <div style="text-align: center;"> <p align="center"><i>Гигиенические факторы</i></p> <p>1 - _____ 2 - _____ 3 - _____</p> </div>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
4.	Коротко, характеризуй понятие „специальное физическое состояние человека”. _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
5.	Физическое состояние человека зависит от множества факторов. Коротко, характеризуй следующие факторы: 1. Физическое упражнение _____ _____ _____ 2. Чрезмерная усталость и болезнь _____ _____ _____ 3. Применение наркотических средств - _____ _____ _____ 4. Стресс _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Комментируй, как понимаешь, слово «седентаризм». Седентаризм - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
7.	В свободные пространства дополни список компонентов общей физической состояния человека: 1. _____ 2. _____ 3. Резистентность организма 4. Мощность организма	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

	5. _____ 6. _____ 7. Мышечная выносливость		
8.	Аргументируй двумя предложениями социально-экономическое значение спорта для современного общества. 1. _____ _____ _____ 2. _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
9.	Гиподинамия и седентаризм являются феноменами с одинаковым воздействием? Округли ответ: да, нет.	0 0 1	0 0 1
10.	Напиши определение понятия «стресс» _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
11.	Определи и напиши четыре ключевые слова из определения «рекреативная физическая культура»: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
12.	Аргументируй, двумя предложениями, значение для тебя занятий физическими упражнениями с точки зрения воспитания личностных качеств. 1. _____ _____ 2. _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
13.	Определи два компонента здорового образа жизни касающиеся физического воспитания: 1. _____ 2. _____	0 0 1 2	0 0 1 2
14.	Напиши определение понятия «здоровый образ жизни» _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
15.	Определи три системы человеческого организма, функционирующие максимально при беге на дистанции 100м: а - _____; б - _____; в - _____.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3

16.	Комментируй два основных правила, которых необходимо строго соблюдать во время массажа: 1. _____ 2. _____	0 0 1 2	0 0 1 2
17.	Аргументируй значение здорового образа жизни для современного человека. _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
18.	Дополни предложение. Максимальная температура человеческого тела во время нахождения в сауне может достигать _____ ⁰ С, а минимально-максимальное количество выделяемого пота равняется _____ - _____мл. Сформулируй и напиши основной вывод о самом значимом эффекте парной бани: _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
19.	Объясни, с точки зрения физиологии, два эффекта массажа на организм спортсмена: _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
20.	Используя формулу Quette (I = P/L) определи соотношение между собственным весом и твоим ростом. $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \text{-----} = \text{-----}$	0 0 1 2	0 0 1 2
21.	Читай предложение определив: правильный ответ, округлив букву П , и наоборот, неправильный ответ – округлив букву О . 1. П О - утренняя гимнастика является незначительным элементом двигательного режима человека; 2. П О - хронический и обостренный стресс имеют одно и тоже значение; 3. П О - структура спортивной тренировки содержит пять этапа; 4. П О - челночный бег является антропометрическим тестом; 5. П О - долгожителем считается человек достигший возраст - 85 лет; 6. П О - чередование интеллектуальной деятельности с двигательным является стимулирующим механизмом для современного ученика; 7. П О - теоретическая подготовка играет незначительной роли для спортсмена в достижении результата.	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: челночный бег 3 x 10 м. _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
23	Напиши, кратко, название 5 двигательных тестов, используемых для определения уровня физической подготовленности учащихся Республики Молдова: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5

24	Дополни предложение. Первые античные Олимпийские Игры проводились в _____ (указать год).	0 0 1	0 0 1						
25	Напиши фамилию и имя самого титулованного спортсмена Республики Молдова, который завоевал самое большое количество олимпийских медалей в рамках летних Олимпийских Игр _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3						
26	Определи, округлив букву, которая укажет на: - первоначальное участие молдавских спортсменов на летних Олимпийских Игр: а – 1960; б – 1964; в – 1968; г – 1972;	0 0 1	0 0 1						
27	 На фото спортсменка, известная личность в молдавском спорте. Напиши короткое эссе об этой спортсменке _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8						
28	Напиши, в правой части таблицы, название соответствующих двух двигательных тестов, с помощью которых можно определить двигательные способности указанных в левой части таблицы: <table border="1" data-bbox="236 1081 1262 1272"> <thead> <tr> <th>Двигательные способности</th> <th>Двигательные тесты</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Быстрота - ловкость</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Сила-быстрота - выносливость</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Двигательные способности	Двигательные тесты	1. Быстрота - ловкость		2. Сила-быстрота - выносливость		0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
Двигательные способности	Двигательные тесты								
1. Быстрота - ловкость									
2. Сила-быстрота - выносливость									
29	Дополни предложение. Инициатива возрождения современных Олимпийских Игр принадлежит _____, проведенные в _____ г.	0 0 1 2	0 0 1 2						
30	Определи, округлив число золотых, серебряных и бронзовых олимпийских медалей, завоеванных молдавскими спортсменами, участниками летних Олимпийских Игр, в период 1960-2016 : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3						
31	Напиши правильное и полное название высшего спортивного органа Республики Молдова, ответственного за национальное олимпийское движение _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2						