

**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
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, 2022 год

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 \_\_\_\_\_



**Концептуальные когнитивные компетенции (100 баллов)**

**Задания для решения теста**

№ п/п	В о п р о с ы	Баллы	
1.	Аргументируй, двумя предложениями, роль физической культуры в обществе. 1- _____ _____ 2- _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	Определи две причины, почему в Республике Молдова мало людей занимаются спортом в целях укрепления здоровья? 1 - _____ _____ 2 - _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
3.	Определи три национальных видов спорта, практикуемых в Республике Молдова. 1. _____ 2. _____ 3. _____	O	O
		0	0
		1	1
		2	2
4.	Напиши название и характеризуй четыре принципа, которые способствуют развитию/поддержанию физического состояния человека.  <i>Принцип № 1-</i> _____ _____ _____ _____ _____ <i>Принцип № 2-</i> _____ _____ _____ _____ _____ <i>Принцип № 3-</i> _____ _____ _____ _____ <i>Принцип № 4-</i> _____ _____ _____ _____	L	L
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
		8	8
		9	9
		10	10
		11	11
12	12		

5.	<p>Обобщи, одним предложением, сущность понятия “спорт”, его значение в жизни человека, а также его главную роль во всестороннем развитии человека.</p> <p><b>Сущность</b> - _____</p> <p>_____</p> <p><b>Значение</b> - _____</p> <p>_____</p> <p><b>Главная роль</b> – _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9																						
6.	<p>Определи понятие: «<b>физическое воспитание</b>». _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	L 0 1 2 3	L 0 1 2 3																						
7.	<p>Решай задачу. Воспроизведи <i>формулу Rufie-Dixon</i>, внеси пульсовые показатели: <i>P1-70, P2-130, P3-80</i> и определи уровень физической работаспособности человека.</p> <p style="text-align: center;"><b>АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;"><i>1. Напиши формулу Rufie-Dixon</i></p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;"><i>2. Внеси в формуле соответствующих показатели и решай задачу</i></p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> </div>	L 0 1 2 3 4 5 6	L 0 1 2 3 4 5 6																						
8.	<p>Дополни таблицу. Определи два разных фактора (положительных/отрицательных), влияющие на здоровья современного человека, кратко характеризуя их.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 35%; text-align: center;">ФАКТОРЫ</th> <th style="width: 65%; text-align: center;">КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Положительные</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1- _____</td> <td>1. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2- _____</td> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Отрицательные</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1- _____</td> <td>1. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2- _____</td> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	ФАКТОРЫ	КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ	Положительные		1- _____	1. _____	_____	_____	2- _____	2. _____	_____	_____	Отрицательные		1- _____	1. _____	_____	_____	2- _____	2. _____	_____	_____	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
ФАКТОРЫ	КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ																								
Положительные																									
1- _____	1. _____																								
_____	_____																								
2- _____	2. _____																								
_____	_____																								
Отрицательные																									
1- _____	1. _____																								
_____	_____																								
2- _____	2. _____																								
_____	_____																								

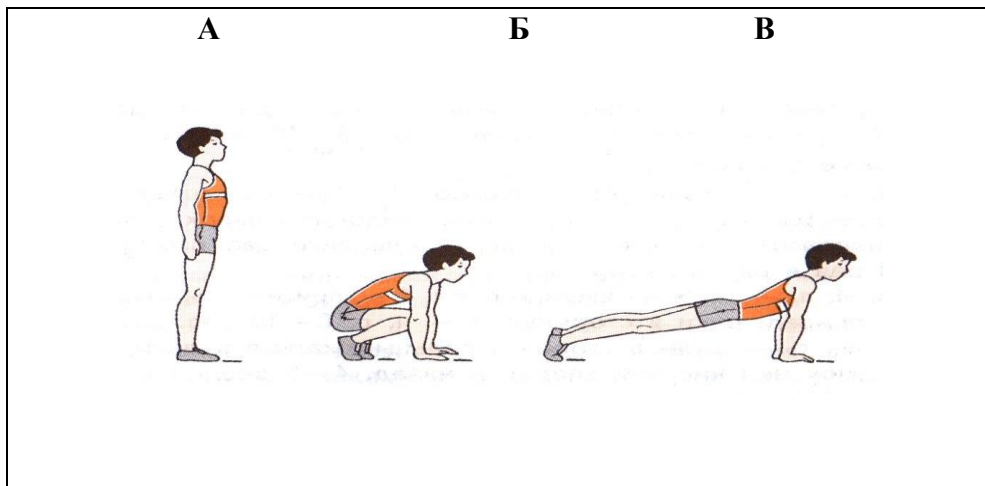
<p><b>9.</b></p>	<p>Обобщи, тремя предложениями, значение занятий спортом для тебя с точки зрения: <i>оздоровления, развития и воспитания</i> (личности).</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>								
<p><b>10.</b></p>	<p>Читай предложение. Определив правильный ответ, округли букву <b>П</b> и, наоборот, неправильный ответ – округли букву <b>О</b>.</p> <p><b>1. П О</b> - спортивный результат зависит, в большей мере, от теоретической подготовки спортсмена;</p> <p><b>2. П О</b> - развитие физического состояния человека, преимущественно, зависит от его роста и массы тела.</p> <p><b>3. П О</b> - бег на дистанции 100 м является тестом определяющий анаэробную выносливость;</p> <p><b>4. П О</b> - долгожитель, считается человек достигший возраст 100 лет;</p> <p><b>5. П О</b> -прыжок в длину с места способствует развитию таких двигательных качеств как прыгучесть, уверенность, целеустремленность, гибкости.</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>								
<p><b>11.</b></p>	<p>Дополни таблицу. Определи, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия.</p> <table border="1" data-bbox="268 1061 1289 1435"> <thead> <tr> <th data-bbox="268 1061 563 1099">Часть тренировки</th> <th data-bbox="571 1061 1289 1099">Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="268 1111 563 1211">Первая часть</td> <td data-bbox="571 1111 1289 1211"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1223 563 1323">Вторая часть</td> <td data-bbox="571 1223 1289 1323"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1335 563 1435">Третья часть</td> <td data-bbox="571 1335 1289 1435"></td> </tr> </tbody> </table>	Часть тренировки	Основная задача	Первая часть		Вторая часть		Третья часть		<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>
Часть тренировки	Основная задача										
Первая часть											
Вторая часть											
Третья часть											
<p><b>12.</b></p>	<p>Определи 5 молдавских спортсменов, завоевавшие титул - олимпийского чемпиона.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4- _____</p> <p>5- _____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>								

<p><b>13.</b></p>	<p>Определи два важных правил, а также двигательные качества, оцениваемых посредством двигательного теста: „из положение лежа на спине, поднимание туловища, в течение 30 сек.”</p> <p><b>Правила:</b></p> <p>1 - _____</p> <p>_____</p> <p>2 - _____</p> <p>_____</p> <p><b>Оцениваемые двигательные качества -</b> _____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
<p><b>14.</b></p>	<p>Составь краткий резюме, содержащий 6 предложений, относящихся к теме «Рекреативная физическая культура» (РФК) отражающих определение, ее значение, краткие характеристики форм занятий РФК, а также обобщи, из изложенной информации, вывод.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>4- _____</p> <p>_____</p> <p>5- _____</p> <p>_____</p> <p>6- _____</p> <p>_____</p> <p><b>Вывод -</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>14</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>14</p>

15.

Напиши название поз, отраженных ниже на рисунке (А,Б,В), обозначив физическое упражнение, способствующее развитию силовой выносливости, дозируя физическую нагрузку (количество повторений) в рамках одной попытки.

Буква	Название позы	Физическое упражнение	Дозирование физической нагрузки (количество повторений).
А			
В			
С			



L  
0  
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

L  
0  
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9