

**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

08 апреля 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!

Количество баллов _____

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 сила». Мышечная сила - это способность человека _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
2.	Определи, округлив букву ответа, физические упражнения способствующие развитию силы: а –подтягивание рук на перекладине; б – прыжки со скакалкой 15 сек.; в –упражнения с гимнастической скамейкой ; г – из положение лежа на гимнастической скамейке, подтягивание рук ; д – бег 100 м.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
3.	В предложенной схеме напиши название трех этапов тренировочного занятия. <div style="text-align: center;">  <p align="center"><i>Этапы тренировочного занятия</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </div>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
4.	Коротко, комментируй сущность понятия „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. Рациональное питание - _____ _____ _____ Возраст _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
6.	Комментируй, как понимаешь, термен «гиподинамия». Гиподинамия - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
7.	В свободные пространства напиши, по выбору, четыре компонента физического состояния человека: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

8.	Аргументируй двумя предложениями оздоровительное значение спорта для современного человека. 1. _____ _____ _____ 2. _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
9.	Гиподинамия и седентаризм являются феноменами с одинаковым воздействием на здоровье человека? Округли ответ: да, нет.	0 0 1	0 0 1
10.	Определи 3 фактора которые провоцируют у человека стресс. 1. _____ 2. _____ 3. _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
11.	На основе предложенных спортивных терминов: физическое упражнение, закаливание организма, спортивное соревнование, спортивный результат - составь четыре предложения указывающие их значение для тебя. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
12.	Аргументируй, двумя предложениями, значение систематических занятий спортом для современного школьника. 1. _____ _____ 2. _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
13.	Аргументируй, почему двигательная деятельность является основным компонентом здорового образа жизни? _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
14.	Комментируй понятие «здоровый образ жизни». _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
15.	Определи 4 принципа, соблюдая которых человек может поддерживать свое физическое состояние. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
16.	Напиши определение понятия «рекреативная физическая культура» _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

17.	Комментируй, как понимаешь понятие «рациональное питание». _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
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.	Определи, округлив возраст (в годах) считающиеся оптимальным для достижения человеком наивысшего уровня физического состояния: 15,20,25,30,35.	0 0 1	0 0 1
20.	Из предложенных вариантов, выбери правильную формулу Quettle и определи соотношение между собственным весом и твоим ростом. $a) I = \frac{P(kg)}{L(cm)}$; $b) I = \frac{L(cm)}{P(kg)}$ $I = \text{ — } = \text{ — } = \text{ — }$	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 - спортивный результат зависит больше всего от психологической подготовке спортсмена. 2. П О - физическое состояние человека зависит от его массы тела. 3. П О - бег на 1000м является тестом оценивающий силовую выносливость.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
22.	Объясните сущность понятия ”долгожительство человека ”. _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
23.	Дополни предложение. Интегральная подготовка спортсмена предполагает _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
Часть II. Специальные когнитивные компетенции (32 баллов)			
Задания для второй части теста			
24.	Напиши технику выполнения двигательного теста: прыжок в длину с места: _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3

25	<p>Напиши 3 предложения, которые, на твой взгляд, отражали бы три наиболее важных аспекта (виды/типы) подготовки спортсмена от которых зависит достижение спортивных результатов.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 1 2 3
26	<p>Дополни предложение. Первые современные Олимпийские Игры проводились в _____ году, в городе _____.</p>	0 0 1	0 0 1
27	<p>Коротко, в трех предложениях, характеризуй личность одного спортсмена Республики Молдова, участвующий в летних олимпийских играх, которого ты считаешь своим спортивным кумиром. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 1 2 3
28	<p>Определи, округлив букву, которая укажет :</p> <p>- год, завоевания спортсменом из МССР первую олимпийскую медаль на летних олимпийских играх: а – 1960; б – 1964; в – 1968; г – 1972;</p> <p>-общее количество олимпийских медалей завоеванных молдавскими спортсменами на летних олимпийских играх: а – 26; б – 28; в – 30; г – 32;</p>	0 0 1 2	0 0 1 2
29	<p>В свободное пространство напиши, по выбору, сущность одного олимпийского символа. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2
30	<p>Напиши правильное и полное название высшего спортивного органа Республики Молдова, ответственного за развитием олимпийского движения в стране, указав и фамилию его руководителя. _____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2
31	<p>Определи, округлив букву, год проведения первых античных олимпийских игр.</p> <p>а - 776 д.н.э. б - 786 д.н.э. в - 876 д.н.э. г - 896 д.н.э.</p>	0 0 1	0 0 1
32	<p>На фотографиях – молдавские спортсмены, известные личности в области спорта, которые прославили Республику Молдову во всем мире, демонстрируя высокие спортивные достижения, за что были удостоены самыми высокими спортивными званиями, почестями и государственных наград. Напиши, напротив каждого спортсмена, короткое эссе, содержащее существенную информацию, характеризующая личность соответствующего спортсмена.</p> <div data-bbox="228 1756 475 2056">  </div> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	0 0 1 1 2 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
33	<p>В свободное пространство характеризуй одно событие, по выбору, касающиеся олимпийского ритуала. _____</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>О 0 1 2 3</p>	<p>О 0 1 2 3</p>