

**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 2021 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 (62 баллов)**

**Задания для первой части теста**

№ п/ п	З а д а н и я	Баллы	
1.	Определи понятие «физическое упражнение».	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
2.	Определи три национальных видов спорта (практикуемых в Республике Молдова).	0	0
	1- _____	0	0
	2- _____	1	1
	3- _____	2	2
3.	Комментируй тремя предложениями значение физического упражнения для ученика.	0	0
	1- _____	0	0
	2- _____	1	1
	3- _____	2	2
4.	Определи три (очень важных) ключевых слов из определения «спорт».	0	0
	1 - _____	0	0
	2 - _____	1	1
	3 - _____	2	2
5.	Определи четыре фактора физического состояния человека, коротко характеризую их.	0	0
	1. _____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	2. _____	4	4
	_____	5	5
	_____	6	6
3. _____	7	7	
_____	8	8	
_____			
4. _____			
_____			
_____			
6.	Определи понятие «физическое состояние человека».	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
7.	Объясни сущность понятия «рекреативная физическая культура».	L	L
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
_____	3	3	

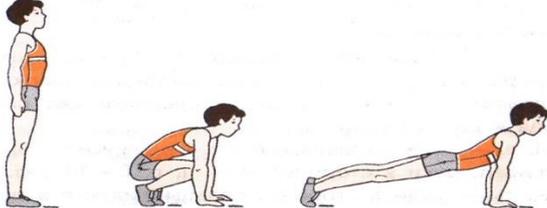
8.	Аргументируй, тремя существенными предложениями, почему физическое упражнение считается основным средством физического воспитания? 1. _____ 2. _____ 3. _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
9.	Объясни, как понимаешь, выражение «гипокинезия»? Гипокинезия - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
10.	Седентаризм и гиподинамия, это феномены с одинаковыми воздействием на здоровье человека? Округли ответ: да, нет.	0 0 1	0 0 1
11.	Определи два органа и две системы человеческого организма которые больше всего подвергаются воздействию парной бани: а - _____; б - _____; в - _____. г - _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
12.	На основе ключевых выражений: <i>тканевой состав и физическое состояние</i> , составь два предложения указывающие на их взаимосвязь. 1. _____ _____ 2. _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
13.	Дополни схему отражающая полное название принципов от которых, в большей мере, зависит развитие/поддержание физического состояния человека.  <div style="text-align: center;"> <p><b>Физическое состояние человека</b></p> <p>1. Принцип      2-Принцип      3-Принцип      4- Принцип</p> <p>_____      _____      _____      _____</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 оздоровления и формирование личности. 1. _____ _____ 2. _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
15.	Дополни предложение. Сущность активного отдыха человека состоит ____ _____ _____	0 0 1	0 0 1
16.	Напиши формулу <i>Quettle</i> , внося свои антропометрические показатели (касающиеся веса и роста). Определи <b>Индекс Quettle</b> , отражающий соотношение соответствующих показателей.  <b>I=</b>  Сопоставляя полученный результат с стандартными показателями сделай констатирующий вывод: _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

17.	Определи два компонента здорового образа жизни, касающиеся активного отдыха человека и иммунитета его организма. 1. _____ 2. _____	0 0 1 2	0 0 1 2
18.	Объясни, как понимаешь, понятие «долгожительство человека», определив и основного фактора влияющего на продолжительности человеческой жизни. _____ _____ _____ Основной фактор-_____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
19.	Определи понятие «спортивная 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 считается: 3 - _____.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
21.	Определи понятие « <i>физическая культура</i> »- _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2

## Часть II. Специальные когнитивные компетенции (38 баллов)

### Задания для второй части теста

22.	Опиши технику выполнения двигательного теста «прыжок в длину с места» _____ _____ _____ _____	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, сущность спортивного термина Олимпиада. Олимпиада - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2														
25.	Дозируй физическую нагрузку (кол-во повторений в одном подходе) представленных в таблице физических упражнений, таким образом, чтобы их выполнение способствовало решению указанных задач.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4														
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/п.</th> <th rowspan="2">Физические упражнения</th> <th colspan="2">Планируемые задачи</th> </tr> <tr> <th>Развитие силы</th> <th>Развитие быстроты</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Приседание</td> <td>1х= ?____ повтор.</td> <td>1х= ?____. повтор.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Отжимание в упоре лежа.</td> <td>1х= ?____ повтор.</td> <td>1х= ?____ повтор.</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п.	Физические упражнения	Планируемые задачи		Развитие силы	Развитие быстроты	1.	Приседание	1х= ?____ повтор.	1х= ?____. повтор.	2.	Отжимание в упоре лежа.	1х= ?____ повтор.	1х= ?____ повтор.		
№ п/п.	Физические упражнения			Планируемые задачи													
		Развитие силы	Развитие быстроты														
1.	Приседание	1х= ?____ повтор.	1х= ?____. повтор.														
2.	Отжимание в упоре лежа.	1х= ?____ повтор.	1х= ?____ повтор.														

26.	<p>Дополни сводные пространства мини эссе, касающегося темы «Олимпийское движение».</p> <p>Программа первых античных олимпийских игр содержала единственный вид упражнения _____, в дальнейшем включая и другие: _____.</p> <p>1896 год, считается годом _____, благодаря инициативе французского барона _____.</p> <p>Первые зимние олимпийские игры проводились в _____ году, молдавские же спортсмены стали выступать начиная с _____ года.</p> <p>Впервые, в летних олимпийских играх, молдавские спортсмены выступали в составе олимпийской сборной команды _____, впоследствии в составе сборной _____ и, только начиная с _____ года представляют Республику Молдова как олимпийскую команду этого государства.</p> <p>Молдавские спортсмены, участвуя в летних олимпийских игр, начиная с _____ года, завоевали _____ олимпийских медалей, соревнуясь в _____ видах спорта.</p> <p>По две медали наши олимпийцы завоевали в следующих трех видах спорта: 1- _____, 2- _____, 3- _____.</p> <p>Пять олимпийских медалей, рекордное количество, молдавские спортсмены завоевали в виде спорта _____.</p> <p>Республика Молдова гордится _____ спортсменами, которые стали олимпийскими чемпионами.</p>	<p>О</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>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p>	<p>О</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>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p>								
27.	<p>Определи, округлив букву, в каком году состоялись летние олимпийские игры в городе Москва (Россия).</p> <p><b>а</b> - 1980                      <b>б</b> – 1984                      <b>в</b> – 1988</p>	<p>О</p> <p>0</p> <p>1</p>	<p>О</p> <p>0</p> <p>1</p>								
28.	<p>Дополни предложение. Основной эффект посещения парной бани/сауны состоит в _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>								
29.	<p>Дополни таблицу. Определи, одним предложением, основную задачу для каждой части учебно-тренировочного занятия.</p> <table border="1" data-bbox="256 1285 1294 1489"> <thead> <tr> <th data-bbox="256 1285 555 1323">Часть тренировки</th> <th data-bbox="555 1285 1294 1323">Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="256 1323 555 1379">Первая часть</td> <td data-bbox="555 1323 1294 1379"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 1379 555 1435">Вторая часть</td> <td data-bbox="555 1379 1294 1435"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 1435 555 1491">Третья часть</td> <td data-bbox="555 1435 1294 1491"></td> </tr> </tbody> </table>	Часть тренировки	Основная задача	Первая часть		Вторая часть		Третья часть		<p>О</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>О</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
Часть тренировки	Основная задача										
Первая часть											
Вторая часть											
Третья часть											
30.	 <p>Напиши название поз указанных в рисунке.</p> <p>а- _____</p> <p>б- _____</p> <p>с- _____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>4</p>								
31.	<p>Объясни разницу между методом круговой тренировки с другими методами. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>L</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>								