

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
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

03 апреля 2023 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 _____

Общие и специальные когнитивные компетенции (100 баллов)


Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы							
1.	1.1. Определи четыре составляющие <i>здорового образа жизни (ЗОЖ)</i> , из которых одна (округли соответствующую букву) относится к области физической культуры. а- _____ б- _____ в- _____ г- _____	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5						
	1.2. Одним предложением обобщи оздоровительное влияние <i>ЗОЖ</i> на качество жизни современного человека. _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2						
	1.3. Определи составляющую <i>ЗОЖ</i> , которую, на твой взгляд, твои ровесники пренебрегают, объясняя причину ее несоблюдения. <i>Составляющая</i> - _____ <i>Причина</i> - _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3						
	1.4. Аргументируй, одним предложением, взаимосвязь между <i>ЗОЖ</i> и <i>долголетием человека</i> . _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2						
2.	2.1. Комментируй понятие «Физическое состояние человека». _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2						
	2.2. В представленной ниже таблице, определи двух противоречивых факторов, которые на твой взгляд, наиболее способствуют развитию/поддержанию и, наоборот, ухудшению физического состояния человека. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">ФАКТОРЫ</th> </tr> <tr> <th><i>Положительные</i></th> <th><i>Отрицательные</i></th> </tr> <tr> <td>1- _____ _____</td> <td>1- _____ _____</td> </tr> </table>	ФАКТОРЫ		<i>Положительные</i>	<i>Отрицательные</i>	1- _____ _____	1- _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2
	ФАКТОРЫ								
<i>Положительные</i>	<i>Отрицательные</i>								
1- _____ _____	1- _____ _____								
2.3. Аргументируй, двумя предложениями, роль соответствующих факторов. 1 - _____ _____ _____ 2 - _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2							

	<p>2.4. Дополни схему, отражающая полное название принципов от которых в большей мере, зависит развитие/поддержание физического состояния человека.</p> <p style="text-align: center;"><i>Физическое состояние человека</i></p> <pre> graph TD A[Физическое состояние человека] --> B[1-Принцип спецификации] A --> C[2-Принцип _____] A --> D[3-Принцип _____] A --> E[4- Принцип прогрессии] </pre>	0 0 1 2	0 0 1 2		
3.		<p>Внимательно анализируй представленный слева рисунок. Одним предложением, обобщи взаимосвязь соответствующего двигательного качества с физическим состоянием человека.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	LO 00 11 22 33 4 5	L 0 1 2 3 4 5
4.	<p>Предположим, твой друг, решил укреплять здоровье занятием бегом. Однако, не знает как правильно дозировать интенсивность физической нагрузки. Напиши, пять предложений, в виде объяснения и советов которых предложишь ему?</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> <p>А - _____</p> <p>Б- _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7		
5.	<p>5.1. Определи понятие «<i>рекреативная физическая культура</i>».</p> <p><i>Рекреативная физическая культура</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>➤ 5.2. Анализируй определение и напиши ее основное ключевое выражение: _____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4		
6.	<p>Читай предложение. Определив правильный ответ, округли букву П и, наоборот, неправильный ответ – округли букву О.</p> <p>1. П О - развитие физического состояния человека, преимущественно, зависит от его роста и массы тела.</p> <p>2. П О - долгожитель, считается человек достигший возраст 100 лет;</p> <p>3. П О - руки за голову, это положение рук во время выполнения двигательного теста «поднимание туловища из положения лежа на спине, в течение 30 сек.»</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3		

7.	<p>Ответы, на предположенных суждениях, составят краткую характеристику теста Соопер (теста Купера).</p> <p>➤ Сущность теста состоит в - _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Преимущество теста состоит в - _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Использование теста позволяет оценивать уровень развития - _____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
8.	<p>8.1. Дополни определение понятия: <i>Спортивная техника физического упражнения</i> это _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2												
	<p>8.2. Опиши технику выполнения двигательного теста «наклон вперед», указывая оцениваемое двигательное качество и два правила его выполнения.</p> <p>➤ Техника выполнения теста - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>➤ С помощью этого теста оценивают двигательное качество: _____</p> <p>_____</p> <p>➤ Правила выполнения теста:</p> <p>А - _____</p> <p>В - _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5												
	<p>8.3. Дополни ниже представленную таблицу, раскрывая сущность каждого структурного элемента спортивной техники.</p> <table border="1" data-bbox="220 1066 1286 1547"> <thead> <tr> <th data-bbox="220 1066 488 1167">СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ</th> <th data-bbox="493 1066 751 1167">Название элемента</th> <th data-bbox="756 1066 1286 1167">Сущность структурных элементов</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="220 1173 488 1312"></td> <td data-bbox="493 1173 751 1312"><i>1 - Основы техники</i></td> <td data-bbox="756 1173 1286 1312">_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1319 488 1424"></td> <td data-bbox="493 1319 751 1424"><i>2 – Ведущее звено</i></td> <td data-bbox="756 1319 1286 1424">_____ _____ _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="220 1431 488 1547"></td> <td data-bbox="493 1431 751 1547"><i>3–Технические детали</i></td> <td data-bbox="756 1431 1286 1547">_____ _____ _____</td> </tr> </tbody> </table>	СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название элемента	Сущность структурных элементов		<i>1 - Основы техники</i>	_____ _____ _____		<i>2 – Ведущее звено</i>	_____ _____ _____		<i>3–Технические детали</i>	_____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название элемента	Сущность структурных элементов													
	<i>1 - Основы техники</i>	_____ _____ _____													
	<i>2 – Ведущее звено</i>	_____ _____ _____													
	<i>3–Технические детали</i>	_____ _____ _____													
	<p>8.4. На основе анализа собственного спортивного опыта определи два основных фактора от которых, в большей мере, зависит оперативное и прочное усвоение спортивной техники различных технико-тактических действий, двигательных комбинаций и т.д.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2												
9.	<p>9.1. Комментируй, одним предложением, роль питания в поддержание физического состояния человека. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2												

	<p>9.2. Напиши название трех составляющих сбалансированного/рационального питания, определи процентное соотношение для каждого компонента.</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ % • _____ % • _____ % 	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
10.	<p>10.1. Объясни одним обобщающим предложением сущность концептуального положения – <i>интегральная подготовка спортсмена</i>. _____ _____ _____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2												
	<p>10.2. Дополни предложение. Основное средство спортивной тренировки считается - _____. Аргументируй почему? _____ _____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2												
	<p>10.3. Дополни таблицу, определяя: 1– обобщенно, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия; 2– сущность конечного результата решения задачи в каждой части тренировочного занятия.</p> <table border="1" data-bbox="225 842 1267 1408"> <thead> <tr> <th data-bbox="225 842 456 954">Части тренировочного занятия</th> <th data-bbox="456 842 874 954">Основная задача</th> <th data-bbox="874 842 1267 954">Конечный результат реализации задач</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="225 954 456 1122">1 часть</td> <td data-bbox="456 954 874 1122"> _____ _____ _____ _____ </td> <td data-bbox="874 954 1267 1122"> _____ _____ _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="225 1122 456 1279">2 часть</td> <td data-bbox="456 1122 874 1279"> _____ _____ _____ _____ </td> <td data-bbox="874 1122 1267 1279"> _____ _____ _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="225 1279 456 1408">3 часть</td> <td data-bbox="456 1279 874 1408"> _____ _____ _____ _____ </td> <td data-bbox="874 1279 1267 1408"> _____ _____ _____ _____ </td> </tr> </tbody> </table>	Части тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат реализации задач	1 часть	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	2 часть	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	3 часть	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
Части тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат реализации задач													
1 часть	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____													
2 часть	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____													
3 часть	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____													
11.		<p>Напиши краткую характеристику этого Олимпийского символа.</p> _____ _____ _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2											

<p>12.</p>	 <p>- В свободное пространство напиши короткое резюме об этом символе. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- Дополни таблицу, касающиеся участия и успехов (завоеванных олимпийских медалей) молдавских спортсменов на <i>летних Олимпийских играх</i>.</p> <table border="1" data-bbox="277 481 1252 593"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Период участия (годы)</th> <th rowspan="3">Всего количество участников</th> <th colspan="3">Завоеванные олимпийские медали</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Всего</th> <th colspan="2">Из них</th> </tr> <tr> <th>золотые</th> <th>серебряные</th> <th>бронзовые</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Период участия (годы)	Всего количество участников	Завоеванные олимпийские медали			Всего	Из них		золотые	серебряные	бронзовые						<p>0</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>0</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>
Период участия (годы)	Всего количество участников			Завоеванные олимпийские медали															
				Всего	Из них														
		золотые	серебряные		бронзовые														
<p>13.</p>	<p>13.1. Дополни таблицу, определив фамилию и имя двух спортсменов нашей республики, которые в рамках одной летней олимпиады завоевали по две медали, указав вид спорта и достоинство медалей.</p> <table border="1" data-bbox="223 728 1308 981"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Фамилия, имя спортсмена</th> <th>Вид спорта</th> <th>Достоинство медалей</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1.</td> <td rowspan="2"> </td> <td rowspan="2"> </td> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2.</td> <td rowspan="2"> </td> <td rowspan="2"> </td> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> </tr> </tbody> </table> <p>13.2. Дополни предложение. Национальный Олимпийский Комитет Республики Молдовы был создан в _____ году, первым Президентом был избран - _____.</p>	№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта	Достоинство медалей	1.			1.	2.	2.			1.	2.	<p>0</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>0</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>		
№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта	Достоинство медалей																
1.			1.																
			2.																
2.			1.																
			2.																
<p>14.</p>	<p>14.1. Определи, округляя цифру, правильный вариант формулы Ruffe-Dixon.</p> <p>1. УФР = $(П_2 - П_1) + (П_3 + П_1) / 10$ 2. УФР = $(П_2 - П_1) + (П_3 - П_1) / 10$</p> <p>3. УФР = $(П_3 - П_1) - (П_2 + П_1) / 10$</p> <p>14.2. Объясни значение каждого знака содержащегося в формуле Ruffe-Dixon.</p> <p>УФР - _____</p> <p>П₁ - _____</p> <p>_____</p> <p>П₂ - _____</p> <p>_____</p> <p>П₃ - _____</p> <p>_____</p> <p>10 - _____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>																
<p>15.</p>	<p>Используя формулу Quettele (I), определи соотношение между весом собственного тела и ростом. На основе расчета сделай соответствующий вывод.</p> <p>I = _____</p> <p>Вывод: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>																