

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA DE ASIGURARE
A CALITĂȚII**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
ЛИЦЕЙСКИЙ ЦИКЛ**

Спортивный профиль

01 апреля 2015 года

Время выполнения: 180 минут.

Необходимые материалы: *ручка заправленная пастой синего цвета, карандаш, линейка, резинка.*

Памятка для кандидата:

- Прочитай внимательно и аккуратно выполни каждое задание.
- Работай самостоятельно.

Желаем успехов!

Количество баллов _____

Часть I. Общие когнитивные компетенции (54 балла)

Задания для первой части теста


№ п/п	З а д а н и я	Баллы	
		О	О
1.	Из перечисленных задач определи, округлив букву, задачу являющееся общей как для физического воспитания, так и для спорта: а – укрепление и поддержание здоровья; б – достижение спортивных результатов; в – повышение уровня технико-тактической подготовки; г – знание национального спортивного и олимпийского движения. Коротко, аргументируй выбор соответствующей задачи: _____ _____ _____.	0 1 2 3	0 1 2 3
2.	Внимательно читай предложения. В случае, когда ты считаешь, что утверждение правильное – обведи букву П и наоборот, при ошибочном варианте – обведи букву О. Седентаризм способствует: • П О – ухудшению состояния здоровья человека; • П О – поддержанию здоровья человека; • П О – успокоению человека; • П О – нарушении функций человеческого организма; • П О – улучшению функций центральной нервной системы человека.	0 0 1 2	0 0 1 2
3.	Активный отдых характеризующийся физической тренировкой человеческого тела имеет соответствующие позитивные эффекты. Напиши название соответствующих эффектов: а - _____ эффекты; б - _____ эффекты.	0 0 1 2	0 0 1 2
4.	Напиши определение понятия «Рекреативная физическая культура»: _____ _____ _____ Определи, подчеркивая, в данном определении ключевые слова.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
5.	Дополни предложение, аргументируя соответствующее утверждение. Физическое состояние человека является основной характеристикой его здоровья, потому что _____ _____ _____.	0 0 1 2	0 0 1 2
6.	Парная баня влияет положительно на здоровье человека. Определи, написав по два положительных эффекта (с точки зрения психологии и физиологии) этой гигиенической процедуры: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
7.	Определи, округлив число, максимальную температуру тела человека, которое может подняться в парной бане (37^0 , 38^0 , 39^0 , 40^0 , 41^0 , 42^0), а также округли минимально-максимальное (300, 500, 1500, 5000 мл) количество выделяемого пота в результате этой процедуры.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3


8.	Напиши физиологические и психологические эффекты массажа/самомассажа: а) – _____ ; б) – _____ ; в) – _____ ; г) – _____ ;	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4										
9.	Закаливание организма нельзя достигнуть без соблюдения конкретных принципов. Дополни систему принципов закаливания человеческого организма: 1. Систематический принцип закаливания. 2. _____ 3. _____ 4. _____	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3										
10.	Объясни сущность индекса Kettle. _____ _____ _____ Напиши формулу Kettle:	О 0 1 2	О 0 1 2										
11.	Дополни график Т. <table border="1"><tr><td colspan="2">Ожирение, для человека, имеет негативные последствия нарушая функции следующих</td></tr><tr><td>внутренних органов</td><td>систем человеческого организма</td></tr><tr><td>1. _____</td><td>1. _____</td></tr><tr><td>2. _____</td><td>2. _____</td></tr><tr><td>3. _____</td><td>3. _____</td></tr></table>	Ожирение, для человека, имеет негативные последствия нарушая функции следующих		внутренних органов	систем человеческого организма	1. _____	1. _____	2. _____	2. _____	3. _____	3. _____	О 0 1 2 3 4 5 6	О 0 1 2 3 4 5 6
Ожирение, для человека, имеет негативные последствия нарушая функции следующих													
внутренних органов	систем человеческого организма												
1. _____	1. _____												
2. _____	2. _____												
3. _____	3. _____												
12.	Напиши название формы занятий физическими упражнениями, используемой тобой в режиме дня, в целях организации активного отдыха: _____, указав ее длительность: _____ мин.	О 0 1 2	О 0 1 2										
13.	Дополни предложение. Мышечная сила представляет способность человека _____ _____ _____ Определи, написав, с какими другими двигательными качествами мышечная сила имеет непосредственная связь _____ _____	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3										
14.	Объясни, в 4-5 ^{ти} предложениях, как ты понимаешь сущность понятия «спорт для здоровья»: _____ _____ _____ _____ _____ _____	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3										
15.	Внимательно читай утверждения. В случае, когда ты считаешь, что утверждение правильное – обведи букву П и наоборот, при ошибочном варианте – обведи букву О. Выход человека из стрессовой ситуации возможно посредством: 1. П О - организации пассивного отдыха; 2. П О - занятий физическими упражнениями, спортом;	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4										

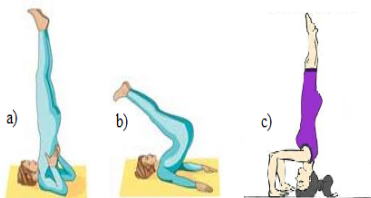
	3. П О - чтением увлекательного романа; 4. П О - употребления алкогольных напитков.		
16.	Дополни предложение. Хорошее физическое состояние человека можно достичь посредством множество факторов, однако основной фактор считается занятия физическими упражнениями. Аргументируй почему? _____ _____ _____.	О 0 1 2 3	О 0 1 2 3
17.	Напиши тематическое микроэссе «Здоровый образ жизни» раскрывая, в особенности, его компоненты, относящихся к физической культуре. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____.	О 0 1 2 3 4 5	О 0 1 2 3 4 5

Часть II. Специальные когнитивные компетенции (46 баллов)

Задания для второй части теста

18.	Напиши технику выполнения двигательного теста «поднимание туловища», а также требования, которые должны соблюдать ученики во время тестирования. _____ _____ _____ _____ _____ _____.	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
19.	 <p>Напиши название исходного положения указанного на рисунке:_____.</p> <p>Напиши, одно физическое упражнение, которое можно выполнить из этого исходного положения, для развития гибкости позвоночного столба: _____ _____ _____.</p>	О 0 1 2	О 0 1 2
20.	Одно и то же физическое упражнение, в зависимости от количества повторений и продолжительности выполнения, в одном случае будет развивать взрывную силу, в другом - силовую выносливость. В приведенных ниже примерах дозируй физическую нагрузку (по объему и по времени) таким образом, чтобы соответствовало вышесказанному утверждению: а) прыжки вверх с места - _____ повторений, выполненных в _____ сек. б) прыжки вверх с места - _____ повторений, выполненных в _____ сек.	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4

21.	Дополни предложение. Молдавские спортсмены завоевали, на летних Олимпийских Играх 28 медалей, из которых ____ золотых, ____ серебрянных, ____ бронзовых. Определи, округлив, число молдавских спортсменов, завоевавших указанную сумму олимпийских медалей: 28, 26, 24, 22, 20.				О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4																
22.	Заполняя таблицу. Напиши фамилии и имена спортсменов нашей республики, которые в рамках одних летних Олимпийских Игр, завоевали по две медали, указав достоинство медалей, вид спорта, год и город проведения игр.				О	О																
					0	0																
					1	1																
					2	2																
					3	3																
					4	4																
					5	5																
<table><tr><td>№ п/п.</td><td>Фамилия, имя спортсмена</td><td>Вид спорта</td><td>Достоинство медали</td><td>Год и город проведения игр</td></tr><tr><td rowspan="2">1.</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td>1.</td><td rowspan="2"></td></tr><tr><td>2.</td></tr><tr><td rowspan="2">2.</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td>1.</td><td rowspan="2"></td></tr><tr><td>2.</td></tr></table>				№ п/п.	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта	Достоинство медали	Год и город проведения игр	1.			1.		2.	2.			1.		2.	6 7	6 7
№ п/п.	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта	Достоинство медали	Год и город проведения игр																		
1.			1.																			
			2.																			
2.			1.																			
			2.																			
23.	Определи, округлив букву, виды спорта в которых молдавские спортсмены не участвовали в летних Олимпийских Играх: а – лёгкая атлетика; б – баскетбол; в – бокс; г – волейбол; д – ручной мяч; е – плавание; ё – тяжёлая атлетика; ж – гребной спорт; з – настольный теннис.				О	О																
					0	0																
					1	1																
					2	2																
24.	В левой части таблицы напиши физические упражнения способствующие развитие соответствующих двигательных качеств.				3	3																
					О	О																
					0	0																
					1	1																
					2	2																
					3	3																
					4	4																
<table><tr><td>Двигательные качества</td><td>Физические упражнения</td></tr><tr><td>1. Сила.</td><td>1.</td></tr><tr><td>2. Быстрота.</td><td>2.</td></tr><tr><td>3. Выносливость.</td><td>3.</td></tr><tr><td>4. Ловкость.</td><td>4.</td></tr><tr><td>5. Гибкость.</td><td>5.</td></tr></table>				Двигательные качества	Физические упражнения	1. Сила.	1.	2. Быстрота.	2.	3. Выносливость.	3.	4. Ловкость.	4.	5. Гибкость.	5.	5	5					
Двигательные качества	Физические упражнения																					
1. Сила.	1.																					
2. Быстрота.	2.																					
3. Выносливость.	3.																					
4. Ловкость.	4.																					
5. Гибкость.	5.																					
25.		Спортсменка на фотографии является известной личностью в молдавском спорте. Напиши короткое эссе об этой спортсменке: _____ _____ _____ _____ _____ _____			О	О																
					0	0																
					1	1																
					2	2																
					3	3																
					4	4																
26.	Напиши определение понятия «спорт»: _____ _____ _____ Из данного определения выдели и напиши ключевые слова: _____ _____				5	5																
					О	О																
					0	0																
					1	1																
					2	2																
					3	3																

27.	Дополни предложение. Вячеслав Гожан, был единственным молдавским спортсменом, который завоевал _____ медаль в _____ на летних Олимпийских Играх, проведенных в _____ году, в городе _____.	О 0 1 2 3 4	О 0 1 2 3 4
28.	Из предложенных двигательных тестов определи, округлив букву соответствующего теста с помощью которого можно проверить уровень развития быстроты и координации движения: а – челночный бег 3 x 10 м; б - прыжок в длину с места; в - поднимание туловища в течение 30 сек.; г - подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; д - наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.	О 0 1	О 0 1
29.	 <p>Напиши название акробатических упражнений отраженных на рисунке: а - _____ б - _____ _____</p>	О 0 1 2	О 0 1 2
30	Напиши два основных фактора, от которых зависит оперативность обучения спортивной техники различных двигательных приемов, действий, комбинаций: 1. _____ 2. _____	О 0 1 2	О 0 1 2