

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

ТЕСТ № 1

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ТЕСТ
ЛИЦЕЙСКИЙ ЦИКЛ**

Спортивный профиль

февраль, 2023 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 _____

Общие когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы															
1.	Аргументируй, двумя убедительными предложениями, роль спорта для тебя с точки зрения: а) развития и б) воспитания. а) _____ _____	0	0														
		1	1														
		2	2														
		3	3														
		4	4														
2.	ЗаклЮчи одним предложением оздоровительное влияние здорового образа жизни на качество жизни современного человека. _____ _____	0	0														
		1	1														
		2	2														
		3	3														
3.	<p>3.1. В представленной ниже таблице классифицируй факторы, способствующие развитию/поддержанию и, наоборот, ухудшению физического состояния человека.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">ФАКТОРЫ</th> </tr> <tr> <th><i>Положительные</i></th> <th><i>Отрицательные</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1-</td><td>1-</td></tr> <tr><td>2-</td><td>2-</td></tr> <tr><td>3-</td><td>3-</td></tr> <tr><td>4-</td><td>4-</td></tr> <tr><td>5-</td><td>5-</td></tr> </tbody> </table> <p>3.2. Из перечисленных в таблице положительных факторов определи два приоритетных, способствующие развитию/поддержанию физического состояния человека: а) _____ б) _____</p> <p>3.3. Составь два предложения, отражающие краткую характеристику каждого фактора включенных в пункте 3.2. а) _____ _____ _____</p> <p>б) _____ _____ _____</p>	ФАКТОРЫ		<i>Положительные</i>	<i>Отрицательные</i>	1-	1-	2-	2-	3-	3-	4-	4-	5-	5-	0	0
		ФАКТОРЫ															
		<i>Положительные</i>	<i>Отрицательные</i>														
		1-	1-														
		2-	2-														
		3-	3-														
		4-	4-														
		5-	5-														
		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																
13	13																
14	14																
15	25																
16	16																
4.	<p>Комментируй: – одним убедительными предложением сущность (что представляет) физического состояния человека; _____ _____</p> <p>- двумя убедительными предложением значение физического состояния для человека А - _____ _____</p> <p>Б - _____ _____ _____</p>	0	0														
		0	0														
		1	1														
		2	2														
		3	3														

8.	<p>8.1. Напиши соответствующую формулу на основе которой определишь Инекс Кетле (I) для человека имеющего следующие антропометрические данные: P=53 кг, L=162 см. Твой пол является критерием определения человека: мужчина или женщина. I= _____</p> <p>8.2. Определи стандартные показатели Инекса Кетле соответствующие твоему полу - _____</p> <p>8.3. В результате сопоставления расчетного показателя со стандартными показателями сделай соответствующий констатирующий вывод: _____ _____ _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5								
9.	<p>Объясни, как понимаешь, сущность понятия «долгожительство человека», определив возраст и основного фактора влияющего на продолжительность человеческой жизни. <i>Сущность понятия «долгожительство человека»</i> _____ _____</p> <p><i>Долгожителем считается человек перешагнувший рубеж</i> ____ <i>лет.</i> <i>Основным фактором долгожительства является-</i> _____ _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5								
10.	<p>Дополни таблицу. Напиши название каждой части тренировочного занятия, определи их продолжительность (с расчетом, что тренировка длится 90 мин.). Во второй колонке комментируй одним предложением в обобщенном виде сущность основной задачи для каждой части тренировки.</p> <table border="1" data-bbox="277 1016 1331 1644"> <thead> <tr> <th data-bbox="277 1016 628 1160">Название и продолжительность частей тренировки</th> <th data-bbox="628 1016 1331 1160">Комментарии сущности основной задачи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1160 628 1330"> <i>Первая часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i> </td> <td data-bbox="628 1160 1331 1330"> _____ _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1330 628 1478"> <i>Вторая часть</i> _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i> </td> <td data-bbox="628 1330 1331 1478"> _____ _____ _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1478 628 1644"> <i>Третья часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i> </td> <td data-bbox="628 1478 1331 1644"> _____ _____ _____ </td> </tr> </tbody> </table>	Название и продолжительность частей тренировки	Комментарии сущности основной задачи	<i>Первая часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i>	_____ _____ _____	<i>Вторая часть</i> _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i>	_____ _____ _____	<i>Третья часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i>	_____ _____ _____	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Название и продолжительность частей тренировки	Комментарии сущности основной задачи										
<i>Первая часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i>	_____ _____ _____										
<i>Вторая часть</i> _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i>	_____ _____ _____										
<i>Третья часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ <i>мин.</i>	_____ _____ _____										
11.	<p>Составь резюме об первых Античных Олимпийских Играх, отражая год и место их проведения, программу соревнований и требования предъявляемые к участникам игр.</p> <p>- год и место их проведения- _____</p> <p>- программа соревнований - _____</p> <p>- требования предъявляемые к участникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ 	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4								

