

**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) _____ _____ б) _____ _____	0	0														
		0	0														
		1	1														
		2	2														
		4	4														
2.	ЗаклЮчи одним предложением оздоровительное влияние здорового образа жизни на качество жизни современного человека. _____ _____ _____	0	0														
		0	0														
		1	1														
		3	3														
3.	<p><b>3.1.</b> 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><b>3.2.</b> Из перечисленных в таблице положительных факторов определи два приоритетных, способствующие развитию/поддержанию физического состояния человека:                      а) _____                      б) _____</p> <p><b>3.3.</b> Составь два предложения, отражающие краткую характеристику каждого фактора включенных в пункте 3.2.                      а) _____                      _____                      _____                      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.	Комментируй: – одним убедительными предложением сущность (что представляет) физического состояния человека; _____ _____ - двумя убедительными предложением значение физического состояния для человека А - _____ _____ Б - _____ _____ _____	0	0														
		0	0														
		1	1														
		2	2														
		3	3														



8.	<p><b>8.1.</b> Напиши соответствующую формулу на основе которой определишь <b>Инекс Кетле (I)</b> для человека имеющего следующие антропометрические данные: P=53 кг, L=162 см. Твой пол является критерием определения человека: мужчина или женщина. I= _____</p> <p><b>8.2.</b> Определи стандартные показатели <b>Инекса Кетле</b> соответствующие твоему полу - _____</p> <p><b>8.3.</b> 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 «<b>долгожительство человека</b>», определив возраст и основного фактора влияющего на продолжительность человеческой жизни. <i>Сущность понятия «долгожительство человека»</i> _____ _____ <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> ? ____ мин. </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> ? ____ мин. </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> ? ____ мин. </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> ? ____ мин.	 _____ _____ _____	<i>Вторая часть</i> _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ мин.	 _____ _____ _____	<i>Третья часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ мин.	 _____ _____ _____	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> ? ____ мин.	 _____ _____ _____										
<i>Вторая часть</i> _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ мин.	 _____ _____ _____										
<i>Третья часть</i> ? _____ <i>Продолжительность</i> ? ____ мин.	 _____ _____ _____										
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"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4								

12.	<p><b>12.1.</b> Комментируй, одним предложением, роль питания в поддержании физического состояния человека.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>12.2.</b> Напиши название трех составляющих сбалансированного/рационального питания и определи процентное соотношение для каждого компонента.</p> <p>1- _____ %</p> <p>2- _____ %</p> <p>3- _____ %</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4																			
13.	<p>Объясни, одним предложением, сущность понятия «сердечно-сосудистая выносливость». _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2																			
14.	<p>Напиши формулу Руфье-Диксон, определяющее уровень развития физической работоспособности (<b>УРФР</b>), а также значение каждого знака в формуле.</p> <p><b>УРФР=</b></p> <p>1. - _____</p> <p>_____</p> <p>2. - _____</p> <p>_____</p> <p>3. - _____</p> <p>_____</p> <p>4. - _____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6																			
15.	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">  </div> <div> <p><b>15.1.</b> Напиши короткое резюме об этом символе?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>15.2.</b> Кто является автором этого символа?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>15.3.</b> Дополни таблицу, касающиеся участия молдавских спортсменов на летних Олимпийских играх.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Период участия (годы)</th> <th rowspan="3">Всего количество участников</th> <th colspan="4">Завоеванные олимпийские медали</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Всего</th> <th colspan="3">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> <td> </td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>	Период участия (годы)	Всего количество участников	Завоеванные олимпийские медали				Всего	Из них			золотые	серебряные	бронзовые							0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Период участия (годы)	Всего количество участников			Завоеванные олимпийские медали																		
				Всего	Из них																	
		золотые	серебряные		бронзовые																	