

**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, 2024 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.	1.1. Определи понятие: <i>"физическое упражнение"</i> . _____	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	1.2. На основе ключевых слов: <i>. физическое упражнение, систематически, сидячий образ жизни, современный человек</i> составь предложение содержание которого убедительно продемонстрировало оздоровительный эффект физической нагрузки. _____	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	1.3. Определи, одно эффективное физическое упражнение, а также рациональное дозирование физической нагрузки (указав длительность и темп ее выполнения), способствующее развитию сердечно - сосудистой выносливости. _____	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	1.4. Аргументируй, почему физическое упражнение считается основным средством физического воспитания, спорта? _____	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
2.	Составь резюме по теме: <i>«Психологическая подготовка спортсмена»</i> , отражающее суть и значимость этого вида подготовки, приводя примеры четырех психологических качеств необходимых для занятий практикуемым тобой видом спорта. <i>Сущность-</i> _____	0	0
	_____	0	0
	_____	1	1
	_____	2	2
	_____	3	3
	_____	4	4
	_____	5	5
	_____	6	6
<i>Значимость-</i> _____	7	7	
_____	8	8	
<i>Примеры:1-</i> _____ <i>2-</i> _____			
<i>3-</i> _____ <i>4-</i> _____			

3.	Дополни таблицу. Определи название первой части тренировочного занятия, ее продолжительность (с расчетом, что тренировка длится 90 мин.) и основную задачу.			0	0
	Этап занятия			1	1
	Этап	Название этапа	Продолжительность	2	2
				3	3
	Основная задача			4	4
I	_____	_____ min.	_____	_____	
4.	4.1. Напиши формулу Руфье-Диксон. .			0	0
	$УФР =$			0	0
				1	1
				2	2
	4.2. Объясни значение 5 знаков содержащееся в формуле.			3	3
	а) УФР - _____			4	4
	_____			5	5
	б) ? _____ - _____			6	6
	_____			7	7
	в) ? _____ - _____			8	8
_____			9	9	
г) ? _____ - _____			10	10	
_____					
д) ? _____ - _____					
4.3. Дополни предложение. С помощью формулы Руфье-Диксон определяем - _____					
_____					
5.	Используя формулу Кервонена, определи минимальный тренировочный индивидуальный пульс (Мин. тр. инд. п.) для 75-летнего человека у которого пульс, измеренный в состоянии покоя, в течении 1 мин., составляет 60 сердечных ударов.			0	0
				0	0
				1	1
				2	2
	<b>АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ</b>			3	3
	1. Первоначально напиши формулу Кервонена, определяющий средний тренировочный индивидуальный пульс (Сред. тр. инд. п.):			4	4
	Сред. тр. инд. п.= _____, затем внеси в формулу соответствующие показатели и производи расчет:			5	5
	Сред. тр. инд. п.= _____			6	6
2. Напиши соответствующую формулу Кервонена, определяющий мини-мальный тренировочный индивидуальный пульс (Мин. тр. инд. п.), затем, внеси в формулу соответствующие показатели и производи расчет:			7	7	
Мин. тр. инд. п. = _____					
6.	6.1.В представленной ниже таблице определи по 2 фактора, способствующие развитию/поддержанию и, наоборот, ухудшению физического состояния человека.			0	0
				0	0
	<b>ФАКТОРЫ</b>			1	1
	<i>Положительные</i>		<i>Отрицательные</i>	2	2
				3	3
	1-		1-	4	4
2-		2-	5	5	

	<p><b>6.2.</b> Из перечисленных в таблице положительных факторов, определи приоритетного, эффективного фактора, способствующий развитию/поддержанию физического состояния человека:- _____</p> <p>Аргументируй свой выбор - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	6 7 8	6 7 8
7.	<p>Определи понятие: <b>«Рекреативная физическая культура»</b>.</p> <p>Рекреативная физическая культура - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
8.	<p>Перечислите 2 актуальные формы/модальности занятий физическими упражнениями в контексте рекреативной физической культуры:</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2
9.	<p>Определи два компонента физического состояния человека, касающегося двигательного качества – выносливости, которая делится на два разновид-ности.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____,</p> <p>далее, характеризуй, по выбору, одно из них.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
10.	<p>10.1. Дополни схему принципов развития/поддержания физического состояния современного человека.</p> <div style="text-align: center;"> <p><u><b>Физическое состояние человека</b></u></p> <p>1-Принцип      2-Принцип      3-Принцип      4- Принцип обратимости</p> <p>_____</p> </div> <p>10.2. Прокомментируй сущность <b>принципа обратимости</b>.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5

11.	<p>Научно, ученые доказали, что <i>долголетие современного человека</i> во многом зависит <i>от его здорового образа жизни</i>. Составь резюме из 5 убедительных предложений, которые продемонстрируют обоснованность данного положения. В каждом утверждении должно содержаться слова указывающие название соответствующего компонента здорового образа жизни.</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>4- _____</p> <p>_____</p> <p>5- _____</p> <p>_____</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> <p>9</p> <p>10</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> <p>9</p> <p>10</p>
12.	<p>Прочитай предложение и округли букву <b>И</b> если выражение истинно или букву <b>Л</b> если оно ложно.</p> <p>1. <b>И Л</b> – развитие/поддержание физического состояния человека зависит, прежде всего, от массы тела и питания.</p> <p>2. <b>И Л</b> - долгожителем считается человек, достигший 80- летнего возраста;</p> <p>3. <b>И Л</b> - руки за голову, такое их положение при выполнении теста «подъём туловища из положение лежа на спине, в течение 30 сек».</p> <p>4. <b>И Л</b> - спортивная техника выполнения физического упражнения является наиболее рациональным способом его выполнения.</p> <p>5. <b>И Л</b> - во время посещения сауны человек «теряет» с потом 500–1500 мл жидкости.</p> <p>6. <b>И Л</b> - для определения степени общей физической подготовленности учащихся используется комплекс из 5 двигательных тестов.</p> <p>7. <b>И Л</b> - спортивная игра - футбол, в Республике Молдова, считается национальным видом спорта.</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>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>



