

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

ТЕСТ № 2

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 _____

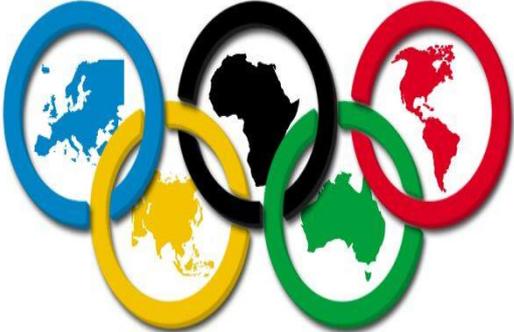
Общие когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	Вопросы	Баллы																	
1.	Основываясь на содержании определения понятия «рекреативная физическая культура» составь два предложения, которые бы отражали : 1- её сущность и 2- её значение. 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____	0	0																
		0	0																
		1	1																
		2	2																
		3	3																
2.	Определи причину, почему в Республике Молдова мало людей занимаются спортом в целях укрепления здоровья, предлагая и решение. Причина- _____ _____ _____ Предлагаемое решение- _____ _____ _____	0	0																
		0	0																
		1	1																
		2	2																
		3	3																
3.	<p>3.1. Дополни таблицу тремя факторами, которые по твоему мнению способствуют развитию/поддержанию физического состояния человека, а также тремя компонентами, имеющими между ними взаимосвязь.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Физическое состояние</th> </tr> <tr> <th><i>Факторы</i></th> <th><i>Компоненты</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1- _____</td> <td>1- _____</td> </tr> <tr> <td>2- _____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>3- _____</td> <td>2- _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>3- _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table> <p>3.2. Объясни взаимосвязь между одним дуэтом, по выбору, «фактор-компонент».</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3.3. Комментируй сущность трех компонентов, которых записал в таблице.</p> <p>1) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Физическое состояние		<i>Факторы</i>	<i>Компоненты</i>	1- _____	1- _____	2- _____	_____	3- _____	2- _____	_____	_____	_____	3- _____	_____	_____	L	L
		Физическое состояние																	
		<i>Факторы</i>	<i>Компоненты</i>																
		1- _____	1- _____																
		2- _____	_____																
		3- _____	2- _____																
		_____	_____																
		_____	3- _____																
		_____	_____																
		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																		
4.	В свободной пространстве охарактеризуй тест Cooper (тест Купера). _____ _____ _____ _____ _____ _____	L	L																
		0	0																
		1	1																
		2	2																
		3	3																
		4	4																
5	5																		

5.	<p>5.1. Дополни предложение. В процессе спортивной тренировки осуществляется интегральная подготовка спортсмена, содержащая множество видов подготовки, однако особо значимыми считаю следующих трех: а) _____, б) _____, в) _____.</p> <p>5.2. Дополни таблицу, определяя:</p> <p>1- название каждой части спортивной тренировки;</p> <p>2– обобщенно, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия;</p> <p>3– сущность конечного результата решения задачи в каждой части тренировочного занятия.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Части тренировочного занятия</th> <th style="text-align: center;">Основная задача</th> <th style="text-align: center;">Конечный результат решения задачи</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">1</th> <th style="text-align: center;">2</th> <th style="text-align: center;">3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 часть ? _____ _____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2 часть ? _____ _____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>3 часть ? _____ _____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>	Части тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат решения задачи	1	2	3	1 часть ? _____ _____	_____	_____	2 часть ? _____ _____	_____	_____	3 часть ? _____ _____	_____	_____	0	0
		Части тренировочного занятия	Основная задача	Конечный результат решения задачи														
		1	2	3														
		1 часть ? _____ _____	_____	_____														
		2 часть ? _____ _____	_____	_____														
		3 часть ? _____ _____	_____	_____														
		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	15																	
6.	<p>Читай предложение. Определив правильный ответ, округли букву П и, наоборот, неправильный ответ – округли букву О.</p> <p>1. П О - спортивный результат зависит, в большей мере, от теоретической подготовки спортсмена;</p> <p>2. П О - развитие физического состояния человека, преимущественно, зависит от его роста и массы тела.</p> <p>3. П О - бег на дистанции 100 м является тестом определяющий анаэробную выносливость;</p> <p>4. П О - долгожитель, считается человек достигший возраст 100 лет;</p> <p>5. П О -прыжок в длину с места способствует развитию таких двигательных качеств как прыгучесть, уверенность, целеустремленность, гибкости.</p>	L	L															
		0	0															
		1	1															
		2	2															
		3	3															
		4	4															
5	5																	
7.	<p>7.1. Определи понятие „<i>спорт</i>” - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>7.2. Дополни предложение. Основным средством тренировочного занятия считается - _____.</p>	0	0															
		0	0															
		1	1															
		2	2															
		3	3															

<p>8.</p>	<p>Используя формулу <i>Ruffe-Dixon</i>, внося следующие пульсовые данные i:</p> <p style="text-align: center;">$P_1-70; P_2-130; P_3-80,$</p> <p>определи уровень физической работоспособность человека (NCEF).</p> <p style="text-align: center;">АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>1. Дополни формулу <i>Ruffe-Dixon</i></p> $NCEF = (_ - P_1) + (P_3 - _) / _ =$ <p>2. Внеси соответствующие пульсовые данные</p> $= (_ - _) + (_ - _) / _ =$ <p>3. Производи соответствующий расчет</p> $= _ + _ / _ = _ / _ = _$ </div>	<p>0 0 1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>0 0 1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>9.</p>	<p>Составь краткое резюме, состоящее из 4 предложений и вывода касающиеся темы: «Рекреативная физическая культура» (РФК), отражая её определение, основное ключевое выражение, а также коротко характеризуй указанные формы занятий РФК, завершая выводом.</p> <p>1- Определение РФК - _____ _____ _____</p> <p>2- Основное ключевое выражение - _____</p> <p>3-Динамическая пауза - _____ _____ _____</p> <p>4-Легкая индивидуальная тренировка - _____ _____ _____</p> <p>Вывод - _____ _____ _____</p>	<p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</p>	<p>0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</p>
<p>10.</p>	<p>Определи три олимпийских видов спорта в которых молдавские спортсмены завоевали олимпийские медали в рамках летних олимпийских игр.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>0 0 1 2 3</p>	<p>0 0 1 2 3</p>

<p>14.</p> 	<p>Напиши краткую характеристику этого символа.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>
<p>15.</p> 	<p>Комментируй сущность этого символа. _____</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>
<p>16.</p> 	<p>Напиши, как ты понимаешь сущность олимпийского девиза.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>L 0 1 2 3</p>	<p>L 0 1 2 3</p>