

**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, 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. Комментируй понятие «физическое состояние человека», отражающее ее сущность и роль в преодолении неблагоприятных условий окружающей среды. _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
	1.2. Составь предложение демонстрирующее связь между физическим состоянием человека и его профессиональной деятельностью. _____ _____ _____	0	0
	1.3. Развитие/поддержание физического состояния человека зависит от ряда факторов. Определи основного фактора развития/ и поддержание физического состояния человека. _____	0	0
	1.4. Определи и характеризуй принцип развития/поддержание физического состояния человека, суть которого снижает ее развитие. Название принципа- _____ Характеристика обозначенного принципа – _____ _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
2.	Составить краткое резюме по теме: «Интегральная подготовка спортсмена», определив ее сущность и значение, а также назови 4 компонента этого вида подготовки. Сущность- _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
3.	Заполнить таблицу. Определите название второго этапа тренировочного занятия, его продолжительность (с учетом того, что занятие длится 90 мин.), а также определите и приоритетную задачу.	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4

4.	<p>Определите уровень развития физической работоспособности, используя приведенные ниже пульсовые показатели сердечного ритма:  <b><math>P_1 - 70</math> ударов/1 мин.</b>  <b><math>P_2 - 30</math> ударов за 15 сек. <math>\times 4 = 120</math> ударов/1 мин.</b>  <b><math>P_3 - 25</math> ударов за 15 сек. <math>\times 4 = 100</math> ударов/1 мин.</b></p> <p>4.1. Запиши формулу <b>Руфье-Диксон</b>, введи приведенные выше пульсовые показатели и производи расчет.  <b><math>NCEF = (\text{_____}) (\text{_____}) / \text{_____} = (\text{_____}) (\text{_____}) / \text{_____} = \text{_____} / \text{_____} = \text{_____} / \text{_____} = \text{_____}</math></b></p> <p>4.2. Сравните рассчитанный индекс со стандартными индексами, и напиши констатирующий вывод.  <b>Вывод.</b> _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10												
5.	<p>Применяя формулу <b>Кервонена</b>, определите максимальный индивидуальный тренировочный пульс (<b>Макс.инд.тр.П.</b>) человека у которого возраст 21 года, а пульс в состоянии покоя, измеренный в течение 1 мин, равен 72 ударов/1 мин.</p> <p style="text-align: center;"><b>АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ</b></p> <p>1-Напиши формулу Кервонена, по которой определишь средний индивидуальный тренировочный пульс (<b>Сред.инд.тр.П.</b>).  <b>Сред.инд.тр.П.=_____</b>, введи соответствующие показатели в формулу и производи расчет.</p> <p>2-Напиши формулу Кервонена, по которой определишь максимальный индивидуальный тренировочный пульс (<b>Макс.инд.тр.П.</b>).  <b>(Макс.инд.тр.П.)=_____</b>, введи соответствующие показатели в формулу и производи расчет.</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8												
6.	<p>Заполните приведенную ниже таблицу, назвав два других структурных компонента спортивной техники, а затем определи для 1 и 3 компонентов двигательные акты физического упражнения - прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <table border="1" data-bbox="276 1480 1321 1962"> <thead> <tr> <th data-bbox="276 1480 486 1619">СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ</th> <th data-bbox="486 1480 751 1619">Название компонентов</th> <th data-bbox="751 1480 1321 1619">Название двигательных актов, входящие в содержание компонентов</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="276 1619 486 1731">1 - Основы техники</td> <td data-bbox="486 1619 751 1731"></td> <td data-bbox="751 1619 1321 1731"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1731 486 1861">2 - _____</td> <td data-bbox="486 1731 751 1861"></td> <td data-bbox="751 1731 1321 1861" style="text-align: center;"><b>Толчек</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1861 486 1962">3 - _____</td> <td data-bbox="486 1861 751 1962"></td> <td data-bbox="751 1861 1321 1962"></td> </tr> </tbody> </table>	СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название компонентов	Название двигательных актов, входящие в содержание компонентов	1 - Основы техники			2 - _____		<b>Толчек</b>	3 - _____			0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ	Название компонентов	Название двигательных актов, входящие в содержание компонентов													
1 - Основы техники															
2 - _____		<b>Толчек</b>													
3 - _____															

7.	<p>Объясни суть понятия: «Стресс». Выяви два возможных последствия, возникающие в результате стресса в процессе тренировки.</p> <p>Сущность стресса – _____</p> <p>_____</p> <p>Первое последствие – _____</p> <p>_____</p> <p>Второе последствие – _____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
8.	<p>Сделай вывод о приоритетном физиологическом эффекте сауны/парной бани как средства восстановления человеческого организма.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2
9.	<p>Дополни схему, написав название принципов от соблюдения которых, в значительной степени, зависит развитие/поддержание физического состояния современного человека.</p> <div style="text-align: center;"> <p><u><b>Физическое состояние человека</b></u></p> <p>1-Принцип спецификации      2-Принцип _____      3-Принцип прогрессии      4- Принцип _____</p> </div> <p>Комментируй Сущность <i>принципа прогрессии</i>.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
10.	<p>Предположим, что ваш друг решил укрепить свое здоровье, занимаясь самостоятельно бегом, однако не знает как правильно дозировать интенсивность физической нагрузки в зависимости от функциональных возможностей собственного организма. Какой совет, объяснения ты бы дал своему другу?</p> <p><b>Опиши, пунктуально, алгоритм рекомендаций своему другу:</b></p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>4- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7

11.	<p>Прочитай предложение округлив букву <b>И</b> если выражение истинно или букву <b>Л</b> если оно ложно.</p> <p>1. <b>И Л</b> - подтягивание на руках в висе на перекладину оценивают степень развития скорости и выносливости;</p> <p>2. <b>И Л</b> – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на гимнастической скамейке, оценивают степень развития быстроты движений;</p> <p>3. <b>И Л</b> – с помощью формулы Кетле определяем уровень развития физической работоспособности;</p> <p>4. <b>И Л</b> – понятие физическое развитие и физическая подготовка являются разными по смыслу;</p> <p>5. <b>И Л</b> – температура тела человека во время посещения сауны может повышаться до <math>43^0</math>;</p> <p>6. <b>И Л</b> – специальная физическая подготовка является частью интегральной подготовки спортсмена;</p> <p>7. <b>И Л</b> – физическое состояние человека отражает степень развития его двигательных качеств.</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7	
12.	<p>Опиши психологическую/стрессовую ситуацию с которой ты столкнулся в процессе спортивной тренировки или во время соревнований. Ситуацию необходимо описать согласно следующим требованиям:</p> <p>а) причина стресса- _____ _____</p> <p>б) принятое решение- _____ _____</p> <p>в) эффективность предпринимаемой решения- _____ _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7	
13.	<p>Определи понятие: «Быстрота движений».</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2	0 0 1 2	
14.	 <p>1. Кто этот спортсмен? _____</p>	<p>На фото слева - выдающийся молдавский спортсмен. Напиши:</p> <p>2. Каким видом спорта занимался? _____</p> <p>3. Сколько раз он участвовал в летних Олимпийских играх? _____</p> <p>4. Какие его олимпийские достижения? _____</p> <p>5. Дополни предложение. В настоящее время он является - _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5

