

**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, 2022 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 _____

Концептуальные когнитивные компетенции (100 баллов)

Задания для решения теста

№ п/п	З а д а н и е	Баллы	
1.	Аргументируй, одним предложением, социально-экономический эффект здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		4	4
2.	Обобщи, двумя предложениями оздоровительную и воспитательную роль спорта в современном обществе. 1 _____ _____ 2 _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		4	4
3.	Определи три национальных видов спорта, практикуемых в Республике Молдова. 1- _____ 2- _____ 3- _____	0	0
		0	0
		1	1
		3	3
4.	Определи, по выбору, два фактора и две составляющие характерны для физического состояния человека, кратко комментируя их. ФАКТОРЫ: 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____ _____ _____ СОСТАВЛЯЮЩИЕ: 1- _____ _____ _____ 2- _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
		8	8
		9	9
		12	12
5.	Обобщи, одним предложением сущность понятия: „ физическое состояние человека ”, ее значение в жизнедеятельности человека, а также определи основного фактора для ее развития/поддержания. Сущность - _____ _____ Значение – _____ _____ _____ _____ Основной фактор – _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		9	9
6.	Определи понятие :« рекреативная физическая культура ». _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2

		3	3
		4	4
		5	5
7.	<p>Воспроизведи формулу Кервонена, внеси свои показатели (возраст, пульсовой показатель) и определи свой максимальный тренировочный индивидуальный пульс (Макс. тр. инд. П.).</p> <p style="text-align: center;">АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">1. Напиши формулу Кервонена</p> <p style="text-align: center;">_____</p> </div> <p>2. Макс. тр. инд. П. = _____</p> <p>3. Ср. тр. инд. П. = _____</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p>4. Макс. тр. инд. П. = _____</p>	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8	L 0 1 2 3 4 5 6 7 8
8.	<p>Дополни схему отражающая полное название принципов от которых, в большей мере, зависит развитие/поддержание физического состояния человека, а также объясни сущность первого принципа которого записал в схеме.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Физическое состояние человека</p> </div> <p>1-Принцип 2-Принцип 3-Принцип 4- Принцип</p> <p>_____</p> <p>Сущность принципа № 1- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8
9.	<p>Аргументируй, тремя предложениями, значение занятий спортом для тебя с точки зрения: оздоровления, развития и воспитания (личности).</p> <p>1- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
10.	<p>Внеси антропометрические показатели: P=71 кг, L=190 см, в соответствующей формуле и определи Индекс (I) Quettle. Твой пол - является критерием выбора мужчину или женщину.</p> <p>I=</p> <p>Сравнивай полученный результат со стандартными показателями и сделай</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

	констатирующий вывод: _____ _____	5	5								
11.	Дополни таблицу. Определи, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия.	0	0								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Часть тренировки</th> <th>Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Первая часть</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Вторая часть</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Третья часть</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Часть тренировки	Основная задача	Первая часть		Вторая часть		Третья часть		1	1
	Часть тренировки	Основная задача									
	Первая часть										
	Вторая часть										
	Третья часть										
		2	2								
		3	3								
		4	4								
		5	5								
		6	6								
12.	Объясни, как понимаешь, сущность понятия «долгожительство человека», определив возраст и основного фактора влияющего на продолжительности человеческой жизни. <i>Сущность понятия «долгожительство человека»</i> _____ _____ _____	0	0								
		0	0								
		1	1								
		2	2								
		3	3								
		4	4								
	5	5									
	<i>Долгожителем считается человек перешагнувший рубеж ____ лет.</i> <i>Основным фактором долгожительства является-</i> _____										
13.	Дополни предложение. Физическое состояние человека зависит от следующих основных факторов: 1 - _____; 2 - _____; 3 - _____.	0	0								
	Однако, наиболее важным фактором из трех перечисленных считается:	0	0								
		1	1								
		2	2								
		3	3								
	4	4									
14.	Дополни свободные пространства мини эссе, касающегося тематики олимпийского движения . Первые античные олимпийские игры проводились в ____ году д. н. э. Возрождение современных летних олимпийских игр состоялось в ____ году. Первые зимние олимпийские игры проводились в ____ году. Международным олимпийским движением руководит _____ _____, а национальным олимпийским движением руководит _____ _____. Молдавские спортсмены учувствуют в летних олимпийских игр начиная с ____ года. До настоящего времени они участвовали ____ раз в летних олимпийских игр. Первая, олимпийская серебрянная медаль по (указать вид спорта) _____, завоеванная нашим спортсменом _____, датируется _____ годом. В копилку молдавских спортсменов числится _____ олимпийских медалей, из которых: золотых - ____, серебрянных - _____, бронзовых - _____.	0	0								
		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								
	12	12									
	14	14									

