

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Район/ Муниципий

Место жительства

Учебное заведение

Фамилия, имя ученика

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
ЛИЦЕЙСКИЙ ЦИКЛ**

Спортивный профиль

04 апреля 2022 года

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.	<p>Аргументируй, двумя предложениями, роль двигательной деятельности и закаливания организма (важные составляющие здорового образа жизни) для укрепления здоровья человека.</p> <p>1 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	<p>Определи, четыре разных последствия для здоровья современного человека вытекающие из его седентарного образа жизни.</p> <p>1 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>2 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>3 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>4 - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
		8	8
3.	<p>4.1. Определи, по выбору, два фактора (один положительный, другой - отрицательный), влияющие на физическое состояние человека, коротко комментируя их.</p> <p><i>А. Название положительного фактора-</i> _____</p> <p><i>Комментарии фактора А -</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Б. Название отрицательного фактора-</i> _____</p> <p><i>Комментарии фактора Б -</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
		5	5
		6	6
		7	7
		8	8
	<p>4.2. Характеризуй, указанные ниже два компонента/составляющие физического состояния человека.</p> <p><i>А. Мышечная выносливость -</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Б. Тканевой состав -</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	9	9
		10	10

4.	<p>Обобщи, одним предложением, роль занятий физическими упражнениями, спортом в борьбе с болезнью цивилизации «гиподинамия».</p> <hr/> <hr/> <hr/>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
5.	<p>5.1. Напиши, определение понятия : «рекреативная физическая культура».</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>5.2. Из определения «рекреативная физическая культура» выдели ключевое выражение, отражающее ее сущность. Ключевое выражение - _____</p> <p>5.3. Напиши название основного средства, рекреативной физической культуры, способствующего решению многих различных задач : Ответ: - _____</p>	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
6.	<p>Решай предложенную задачу. Воспроизведи <i>формулу Ruffe-Dixon</i>, внося пульсовые показатели: <i>P1-65, P2-125, P3-75</i>, определи уровень физической работоспособности человека (УФР).</p> <p style="text-align: center;">АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>1. Напиши формулу Ruffe-Dixon</p> <p>2. Внеси в формуле соответствующие пульсовые показатели и решай задачу</p> <p>УФР=</p> <p>3. Напиши финальный показатель расчета: $УФР=$_____ и сравнивая его со стандартными показателями определи соответствующий квалификатив - _____, указывающий на уровень развития физической работоспособности</p> <p>4. Вывод: _____</p> <hr/> <hr/> <hr/> </div>	0 0 1 2 3 4 5 6 7	0 0 1 2 3 4 5 6 7
7.	<p>Дополни схему принципов, от которых, в большей мере, зависит развитие/поддержание физического состояния человека, а также объясни сущность первого и четвертого принципа которого записал в схеме.</p> <p style="text-align: center;">Физическое состояние человека</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>1-Принцип _____ 2-Принцип прогрессии 3-Принцип обратимости 4- Принцип _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6

	<p><i>Сущность принципа № 1-</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Сущность принципа № 4-</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		
8.	<p>Определи, два существенных фактора влияющие на спортивный результат и, одним предложением, аргументируй каждый фактор.</p> <p>Фактор №1. _____</p> <p>Аргумент - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Фактор №2. _____</p> <p>Аргумент - _____</p> <p>_____</p> <p>_____</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>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>
9.	<p>Воспроизведи формулу <i>Quetle</i>, внеси свои антропометрические показатели (касающиеся веса и роста) и определи Индекс (I) Quetle, то-есть соотношение показателей, соблюдая/отражая все математические действия. Впоследствии определи стандартные показатели для твоего пола (мужской/или женский) и, сравнивая полученный результат со стандартными показателями сделай констатирующий вывод.</p> <p>I=</p> <p>Стандартные показатели для - _____ - _____</p> <p>(напиши твой пол) (показатели)</p> <p>Вывод. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
10.	<p>Объясни, как понимаешь, сущность понятия «долгожительство человека», определи возраст долгожителя и основного фактора влияющего на продолжительности человеческой жизни.</p> <p><i>Сущность понятия «долгожительство человека»</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Долгожителем считается человек перешагнувший рубеж _____ лет.</i></p> <p><i>Основным фактором долгожительства является - _____</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>

11.	<p>Аргументируй четырьмя короткими предложениями, почему физическое упражнение считается основным фактором развития/поддержания физического состояния человека:</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	0 0 1 2 3 4														
12.	<p>12.1. Дополни таблицу. Напиши название каждой части занятия и их продолжительность (из расчета, что тренировка длится 90 мин.), а также определи, одним предложением, основную задачу для каждой части тренировочного занятия.</p> <table border="1" data-bbox="247 728 1292 1344"> <thead> <tr> <th data-bbox="247 728 550 772">Часть тренировки</th> <th data-bbox="550 728 1292 772">Основная задача</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="247 772 550 952"><i>Часть I.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.</td> <td data-bbox="550 772 1292 952"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="247 952 550 1153"><i>Часть II.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.</td> <td data-bbox="550 952 1292 1153"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="247 1153 550 1344"><i>Часть III.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.</td> <td data-bbox="550 1153 1292 1344"></td> </tr> </tbody> </table> <p>12.2. В приведенной ниже таблице, проведи линию отражающая динамику интенсивности физической нагрузки в зависимости от части учебно-тренировочного занятия.</p> <table border="1" data-bbox="271 1534 1276 1892"> <tbody> <tr> <td data-bbox="271 1534 558 1848"></td> <td data-bbox="558 1534 1109 1848"></td> <td data-bbox="1109 1534 1276 1848"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="271 1848 558 1892"><i>Часть I</i></td> <td data-bbox="558 1848 1109 1892"><i>Часть II</i></td> <td data-bbox="1109 1848 1276 1892"><i>Часть III</i></td> </tr> </tbody> </table>	Часть тренировки	Основная задача	<i>Часть I.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.		<i>Часть II.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.		<i>Часть III.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.					<i>Часть I</i>	<i>Часть II</i>	<i>Часть III</i>	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Часть тренировки	Основная задача																
<i>Часть I.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.																	
<i>Часть II.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.																	
<i>Часть III.</i> Название части - _____ Продолжительность - _____ мин.																	
<i>Часть I</i>	<i>Часть II</i>	<i>Часть III</i>															

15.	Спортивный результат зависит от множества факторов, в том числе от уровня развития двигательных качеств. Посредством какого тестового упражнения можно развивать/оценивать быстроту и ловкость движений ?	О	О
		0	0
		1	1
		2	2
	15.1. Определи название соответствующего двигательного теста - _____	3	3
	_____	4	4
	_____	5	5
	15.2. Опиши технику выполнения двигательного теста - _____		

	15.3. Определи два основных правила выполнения теста:		
	а) - _____		

	б) - _____		
