

Numărul de participare

Nume, prenume

Instituția de învățămînt

Raionul



OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ
Ediția a XIV, 12-14 mai 2017, or. Vadul lui Vodă, mun. Chișinău

TEST DE COMPETENȚE COGNITIVE

Clasa a XII-a

Timp alocat - 90 minute

Instrucțiuni pentru elev:

- Rechizite și materiale permise: pix de culoare albastră, creion.
- Citiște cu atenție fiecare item și enunț efectuînd operațiile solicitate.
- Se interzice strict copiatul și consultările.
- Lucrează independent, cu acuratețe.

Îți dorim mult succes!

Evaluatorul I - _____ Scor acordat _____ Semnătura _____
(numele, prenumele)

Evaluatorul II - _____ Scor acordat _____ Semnătura _____
(numele, prenumele)

Scor maxim prognozat – 100 puncte

Scor final acordat - _____ puncte

Coordonatorul grupului de evaluatori – Sava Panfil, conf. univ., - _____
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport (semnătura)

ЧАСТЬ I. Когнитивные концептуальные (общие) знания/компетенции (47 очков)

Задание для 1 части.

| № п/п | В о п р о с ы | Баллы | |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | | I | II |
| 1. | Из предлагаемых перечисленных факторов: возраст, пол, питание, физическое упражнение, сон, баня и массаж – определи, на твой взгляд, и аргументируй главного фактора от которого зависит физическое состояние человека. <i>Ответ.</i> Главным фактором я считаю: - _____ <i>Аргумент:</i> _____ | 0 0 1 2 3 | 0 0 1 2 3 |
| 2. | Дополни определение. Рекреативная физическая культура, является составной частью физической культуры, представляет собой _____, осуществленный посредством _____, с целью _____ в процессе _____. | 0 0 1 2 3 | 0 0 1 2 3 |
| 3. | Схематически, отрази формы (модальности) занятием физическими упражнениями являющиеся содержанием рекреативной физической культуры. <i>Ответ:</i> Рекреативная физическая культура | 0 0 1 2 3 | 0 0 1 2 3 |
| 4. | Характеризуй, пятью предложениями, понятие « <i>динамическая пауза</i> »: 1. Значение - _____ 2. Содержание - _____ 3. Продолжительность - _____ 4. Периодичность- _____ 5. Конечный результат - _____ | 0 0 1 2 3 4 5 | 0 0 1 2 3 4 5 |
| 5. | Объясни, как ты понимаешь, слово седентаризм . <i>Ответ: Седентаризм</i> - _____ Округлив одну букву, подтвердишь, если седентаризм является феноменом: а – позитивным или б – негативным. | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 |
| 6. | Размышляй и аргументируй подтверждение: парная баня (сауна) является хорошей тренировкой для человеческого организма. <i>Ответ. Аргумент:</i> _____ Напиши название четырех систем человеческого организма, которые подвергаются больше всего воздействию сауны. <i>Ответ.</i> 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____ | 0 0 1 2 3 4 5 6 | 0 0 1 2 3 4 5 6 |

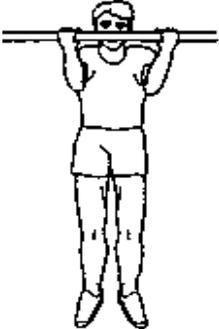
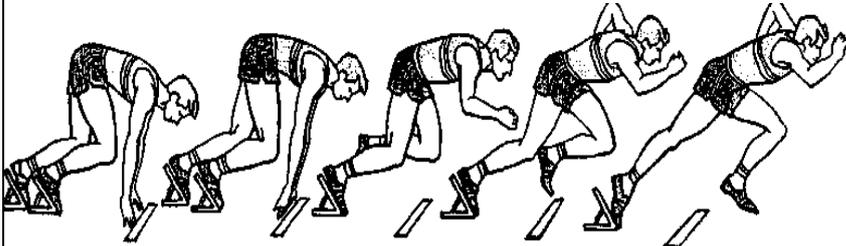
| | | | |
|-----|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 7. | Дополни предложение. Основными способами массажа являются: 1 - _____; 2 - _____; 3 - _____; 4 - _____. | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 |
| 8. | Из предлагаемых слов: <i>ягодицы, поясничная область, стопы ног, живот, руки, шея, грудная клетка</i> – подчеркни сплошной линией часть тела с которым начинается, а прерывистой линией – часть тела с которым кончается процедура самомассажа.. | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 |
| 9. | Напиши девиз, отражающий универсальное воздействие бега на человека, девиз, высеченный наглядно на горной скале в Древней Греции: _____ _____ _____ | 0 0 1 2 3 | 0 0 1 2 3 |
| 10. | Определи, округлив букву, возраст человека считающимся долгожителем: а – 80 лет; б – 90 лет; в - 95 лет; г – 100 лет; д – более 100 лет. | 0 0 1 | 0 0 1 |
| 11. | Объясни, как ты понимаешь, что означает гиподинамия , перечисляя три ее последствия для здоровья человека. <i>Ответ: гиподинамия</i> означает _____ _____ <i>Последствия:</i> 1 _____ 2 _____ 3 _____ | 0 0 1 2 3 4 5 | 0 0 1 2 3 4 5 |
| 12. | Понятие «рекреативная физическая культура» тождественна с выражением «активный отдых» человека. Комментируй тремя предложениями, как ты понимаешь, контекст «активный отдых человека». <i>Ответ:</i> 1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____ | 0 0 1 2 3 | 0 0 1 2 3 |
| 13. | Опиши короткий пример о занятиях физическими упражнениями, спортом для здоровья выдающимся личностями разных профессий и времён которым, в конечном результате, физическая тренировка стимулировала их творческую деятельность. <i>Ответ:</i> _____ _____ | 0 0 1 2 3 | 0 0 1 2 3 |
| 14. | Из предлагаемых ключевых слов, определи соответствующих и запиши их в свободные пространства предложения. Важным является, чтобы ученик осознал, что на протяжении дня необходимо умственную работу обязательно чередовать с _____, которая является _____ и эффективным _____ в профилактике _____ вызванных _____. Ключевые слова: <i>цивилизованный отдых, активный отдых, пассивный отдых, смешанный отдых, грипп, ангина, усталость, гиподинамия, оздоровительный, болезни.</i> | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 |
| 15. | В современном обществе ожирение , является большой проблемой от которой страдают и взрослые и ученики. Определи и напиши: а) две причины вызывающие ожирение современного школьника/человека: 1. _____. | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 |

| | 2. _____. | | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------|---|---|-----------|------------|-----------|---|---|---|---|---|---|----|----------|--|--|--|--|----|-------------|--|--|--|--|----|--------|--|--|--|--|----|-----------------|--|--|--|--|----|---------|--|--|--|--|----|-------------|--|--|--|--|----|--------|--|--|--|--|----|--------------|--|--|--|--|----|--------|--|--|--|--|--|---|---|
| | б) два решения (предложения), которые помогли бы человеку предупредить появление этого негативного феномена: | | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. _____. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. _____. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАСТЬ II. Когнитивные специальные знания/компетенции (29 очков) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задание для 2 части. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Дополни предложение. Для развития двигательных качеств, а также для обучения и совершенствования спортивной техники физических упражнений наиболее доступной и чаще используется метод - _____. | | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | Внимательно читай предложение, составь и напиши, терминологически правильно, одно физическое упражнение на 4 счета, способствующее одновременно развитию гибкости и мышечной силы различных частей тела, которых следует определить. Ответ. И.п. - ?- _____ 1 - ? - _____ 2 - ? - _____ 3 - ? - _____ 4 - ? - _____ Части тела: а) гибкость - _____ б) мышечной силы - _____ | | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18. | Определи, отмечая галочкой, виды спорта которым соответствуют двигательные действия указанных во второй рубрике таблицы. | | 0 0 | 0 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Двигательные действия</th> <th>Легкая атлетика</th> <th>Волейбол</th> <th>Гимнастика</th> <th>Баскетбол</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Дриблинг</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Фаза полета</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Толчок</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Нападающий удар</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Метание</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Приземление</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Прыжок</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>Подтягивание</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>Разбег</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | № п/п | Двигательные действия | Легкая атлетика | Волейбол | Гимнастика | Баскетбол | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1. | Дриблинг | | | | | 2. | Фаза полета | | | | | 3. | Толчок | | | | | 4. | Нападающий удар | | | | | 5. | Метание | | | | | 6. | Приземление | | | | | 7. | Прыжок | | | | | 8. | Подтягивание | | | | | 9. | Разбег | | | | | | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| № п/п | Двигательные действия | Легкая атлетика | Волейбол | Гимнастика | Баскетбол | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Дриблинг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Фаза полета | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Толчок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Нападающий удар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Метание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Приземление | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Прыжок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Подтягивание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Разбег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19. | Дополни предложение. В результате двигательного тестирования, проведенное в _____ месяце 2016г., уровень моей физической подготовленности, согласно установленных стандартов для учащихся Республики Молдова, соответствовал каллификации _____, факт зарегистрированный в карточке _____ ученика. | | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|-----|---|----------------------------|----------------------------|
| 20. | <p>Определи, какие двигательные качества, мышцы, органы и системы органов человеческого организма развивает бег на 1000м.</p> <p style="text-align: center;"><i>О Т В Е Т:</i></p> <p><i>Двигательные качества:</i> _____</p> <p><i>Мышцы:</i> _____</p> <p><i>Органы:</i> _____</p> <p><i>Системы:</i> _____</p> | 0 0 1 2 3 4 | 0 0 1 2 3 4 |
| 21. | <p>Внимательно прочитай предложение. Результат ученика в прыжках в длину с разбега зависит от уровня развития двигательных качеств, проявленных в каждой фазе прыжка. Определи двигательные качества проявленных в зависимости от фаз прыжка:</p> <p style="text-align: center;"><i>О Т В Е Т:</i></p> <p>Первая фаза – <i>разбег</i> - _____</p> <p>Вторая фаза – <i>толчок</i> - _____</p> <p>Третья фаза – <i>полет</i> - _____</p> <p>Четвертая фаза – <i>приземление</i> - _____</p> | 0 0 1 2 3 4 | 0 0 1 2 3 4 |

ЧАСТЬ III. Спортивная терминология (14 очков)

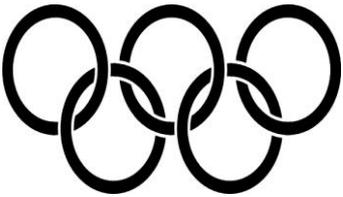
Задание для 3 части.

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 22. | <p>Напиши, под каждым рисунком, название соответствующих положений:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>а) _____</p> <p>_____</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>б) _____</p> <p>_____</p> </div> </div> | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 |
| 23. | <div style="display: flex; align-items: center;">   </div> <p>Дополни предложение. На рисунке отражено физическое упражнение под названием _____, которое, как правило, выполняется на _____, из положения _____.</p> <p>Это упражнение, одновременно, развивает _____ рук и мышц: _____</p> <p>_____.</p> <p>Дополнительно, тренировка в этом упражнении способствует воспитанию следующих психологических качеств: _____</p> <p>_____.</p> | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 | 0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 24. | <p>Анализируй и напиши название двигательного действия (фазы), отраженное на рисунке.</p> <p><i>Ответ:</i> _____</p>  | 0 0 1 2 | 0 0 1 2 |

| 25. | <p>Напиши, согласно спортивной терминологии, исходные положения из которых выполняются двигательные тесты отраженных в графике Т.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Двигательные тесты</th> <th>Исходное положение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Подъем туловища в течение 30 сек.</td> <td>И.п.- _____ _____</td> </tr> <tr> <td>2. Наклон вперед.</td> <td>И.п.- _____ _____</td> </tr> </tbody> </table> | Двигательные тесты | Исходное положение | 1. Подъем туловища в течение 30 сек. | И.п.- _____ _____ | 2. Наклон вперед. | И.п.- _____ _____ | 0 | 0 |
|--------------------------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------|---|---|
| | | Двигательные тесты | Исходное положение | | | | | | |
| 1. Подъем туловища в течение 30 сек. | И.п.- _____ _____ | | | | | | | | |
| 2. Наклон вперед. | И.п.- _____ _____ | | | | | | | | |
| | | 0 | 0 | | | | | | |

ЧАСТЬ IV. Национальное и международное олимпийское движение (10 очков)

Задание для 4 части.

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 26. |  | <p>Определи, что представляет собой этот символ: _____ _____</p> <p>Напиши название предмета, являющийся элементом олимпийской атрибутики, на котором отражен этот символ: _____.</p> | 0 | 0 |
| | | | 0 | 0 |
| | | | 1 | 1 |
| | | | 2 | 2 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 27. | <p>Дополни свободные пространства миниэссе. Первые древние олимпийские игры проводились в ___ д.н.э. Возрождение летних современных олимпийских игр имело место в ___ г. Первые зимние олимпийские игры проводились в ___ г. Международным олимпийским движением руководит - _____, а национальным олимпийским движением - _____.</p> <p>Спортсмены Республики Молдова участвуют в летних олимпийских играх начиная с 19__ г. До настоящего времени наши спортсмены участвовали ___ раз в летних олимпийских играх. Самый титулованный молдавский спортсмен, который участвовал _____ раза в летних олимпийских играх является _____.</p> <p>В своей олимпийской копилке он имеет ___ медали, из которых: ___ золотые и ___ серебряная.</p> <p>Среди молдавских спортсменов, которые впервые завоевали олимпийскую _____ медаль в 1960г. является _____, вид спорта - _____.</p> | 0 | 0 |
| | | 0 | 0 |
| | | 1 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| | | 3 | 3 |
| | | 4 | 4 |
| | | 5 | 5 |
| 6 | 6 | | |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 28. |  | <p>Размышляй и ответь на следующие вопросы:</p> <p>1. Что представляет этот рисунок? - _____ _____.</p> <p>2. Кто является автором этого символа? - _____ _____.</p> | 0 | 0 |
| | | | 0 | 0 |
| | | | 1 | 1 |
| | | | 2 | 2 |