

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 установленным стандартам 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;">О Т В Е Т:</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 1 2 2 3 3 4 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;">О Т В Е Т:</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 1 2 2 3 3 4 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 1 2 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>_____</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 1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 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 1 2 2

25.	Напиши, согласно спортивной терминологии, исходные положения из которых выполняются двигательные тесты отраженных в графике Т.		0	0						
	<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.- _____ _____									
			1	1						
			2	2						

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

Задание для 4 части.

26.		Определи, что представляет собой этот символ: _____	0	0
		_____	1	1
		_____	2	2
		Напиши название предмета, являющийся элементом олимпийской атрибутики, на котором отражен этот символ: _____.		
27.	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 - _____.		0	0
	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 _____ раз в летних олимпийских игр является _____.		0	0
	В своей олимпийской копилке он имеет ___ медали, из которых: ___ золотые и ___ серебряная.		1	1
	Среди молдавских спортсменов, которые впервые завоевали олимпийскую _____ медаль в 1960г. является _____,		2	2
	вид спорта - _____.		3	3
			4	4
			5	5
		6	6	
28.		Размышляй и ответь на следующие вопросы:	0	0
		1. Что представляет этот рисунок? - _____	0	0
		_____.	1	1
		2. Кто является автором этого символа? - _____	2	2
		_____.		