

Numărul de participare

Nume, prenume

Instituția de învățămînt

Raionul



OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ
Ediția a XV, 18 mai 2018, 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 – 80 puncte

Scor final acordat - _____ puncte





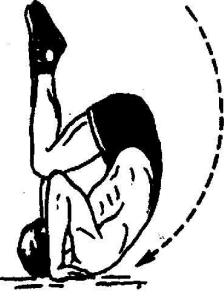

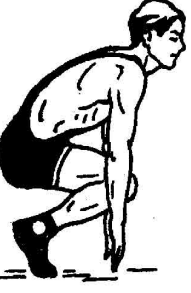
Coordonatorul grupului de evaluatori – Sava Panfil, conf. univ., - _____
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport (semnătura)

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 перечисленных факторов: <i>возраст, пол, питание, физическое упражнение, сон, баня и массаж</i> – определи, на твой взгляд, и аргументируй основного 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 предложение. Основным средством физического воспитания считается _____, потому, что оно способствует развитию слудующих основных двигательных качеств: а) _____; б) _____; в) _____; д) _____.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
3.	Определи, округлив букву, формы физического воспитания рекреативного характера, которые могут практиковаться в семье: а) утренняя гимнастика; б) индивидуальная легкая спортивная тренировка; в) семейный туризм; г) прогулка; д) спортивное соревнование.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
4.	Дополни предложение. Деятельность современного человека/ученика лишена активных движений и значимых мышечных усилий. С научной точки зрения этот феномен называется _____, а в народе его называют «_____» который разрушает физическое и _____ человека.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
5.	Напиши определение понятия «рекреативная физическая культура»: _____ _____ _____, выдели 5 ключевых слов: _____, _____ _____.	0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
6.	Напиши, каким способом начинается и заканчивается массаж человеческого тела: _____	0 0 1	0 0 1
7.	Дополни предложение. Упитанность тела человека можно определить используя формулу Kettle, которая отражает _____ _____. Дополни соответствующую формулу на основе которой определишь индекс Kettle отражающий упитанность твоего тела: I = _____ = _____ = _____ = _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
8.	Напиши, как ты понимаешь сущность понятия «гиподинамия»: _____ _____, также напиши две ее негативные последствия для здоровья человека: 1 - _____ 2 - _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

9.	Установи связь между типом стресса и факторами его возникновения, соединив их стрелкой. Типы стрессов: а) социальный; б) физический; в) межличностный; г) физиологический.	Провоцирующие факторы: а) переутомление, эмоции; б) безработица, природные катастрофы, войны; в) шум, загрязненный воздух; г) смерть родного человека, развод.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
10.	Используя следующие ключевые слова: <i>питание, окружающая среда, двигательная деятельность, наркотические вещества</i> - напиши своему другу, 3 предложения, сущность которых состоят в поддержании его физического состояния на протяжении всей жизни, 1. _____ 2. _____ 3. _____		0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
11.	Докажи, тремя аргументами, необходимость занятий рекреативной физической культуры для учащихся лицейского цикла: а) _____ б) _____ в) _____		0 0 1 2 3 4 5	0 0 1 2 3 4 5
12.	Внимательно читай утверждения. В случае, если ты считаешь, что утверждение правильное – обведи букву П , и наоборот, при ошибочном варианте – обведи букву О . 1. П О Долгожительство - биологический и социальный феномен, характеризующиеся большей продолжительности жизни человека по отношению к средней продолжительности жизни населения; 2. П О Долгожительство обеспечивается не столько соблюдением здорового образа жизни, сколько материальной и финансовой благополучием человека;		0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
13.	В современном обществе ожирение является острой проблемой, от которой страдают не только взрослые, но и учащиеся. Определи и напиши: а) две причины, которые вызывают ожирение современного человека/ученика. 1. _____; 2. _____; б) два решения предупреждения этого негативного феномена: 1. _____; 2. _____.		0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
ЧАСТЬ II. Специальные когнитивные компетенции (33 баллов)				
Задание для второй части				
14.	Напиши исходное положение, из которой выполняется двигательный тест для определения гибкости позвоночного столба: _____ _____		0 0 1	0 0 1
15.	Обведи буквы ответов, указывающие двигательные качества, проявляемых при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: а) быстрота; б) взрывная сила; в) ловкость;	г) аэробная выносливость; д) гибкость; е) уверенность в себе.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3

16.	<p>Определи, округлив букву, ответ указывающий на развитие ловкости:</p> <p>а) бег – 30 м;</p> <p>б) переворот боком («колесо»);</p> <p>в) ходьба на перевернутой гимнастической скамейке;</p>	0 0 1	0 0 1
17.	<p>Термины: «седентаризм» и «гиподинамия» имеют один и тот же эффект? Подчеркни один ответ: да, нет, не знаю.</p>	0 0 1	0 0 1
18.	<p>Дополни предложение. Среди молдавских спортсменов олимпийскими чемпионами стали:</p> <p>а) по тяжелой атлетике - _____;</p> <p>б) по футболу - _____;</p>	0 0 1 2	0 0 1 2
19.	<p>Напротив букв а, б, в, напиши название акробатических упражнений, отраженных на рисунках, а напротив букв г, д, е, напиши основное двигательное качество, развиваемое во время выполнения соответствующего элемента:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>а) _____ ; б) _____ ; в) _____ г) _____ ; д) _____ ; е) _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
20.	<p>Напиши, коротко, сущность карточки «Паспорт здоровья ученика»:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
21.	<p>Напиши название исходного положения, а также название двигательного действия отраженное на рисунке и какое доминирующее двигательное качество необходимо для ее выполнения.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>Исходное положение: _____</p> <p>Двигательное действие: _____</p> <p>Двигательное качество: _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
22.	<p>Объясни значение двигательного тестирования учащихся в начале и в конце учебного года:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3

23.	Дополни предложение. Республика Молдова гордиться теми - ____ спортсменами, которые участвуя в летних Олимпийских Играх, в период 1960-2008 годов, завоевали - ____ олимпийских медалей, из которых - ____ золотых - ____, серебряных - ____, бронзовых.	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3
24.	<div data-bbox="304 309 539 595" data-label="Image"> </div> <p>Размышляй и ответь на следующие вопросы:</p> <p>1. Что представляет этот рисунок? - _____</p> <p>_____.</p> <p>2. Кто является автором этого символа? - _____</p> <p>_____.</p>	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4