

Numărul de participare

\_\_\_\_\_  
Nume, prenume

\_\_\_\_\_  
Instituția de învățămînt

\_\_\_\_\_  
Raionul

**OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ**  
**Ediția a XVI, 10 mai 2019, 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 – 70 puncte**

**Scor final acordat - \_\_\_\_\_ puncte**

**Общие и специальные когнитивные знания и компетенции (70 баллов)**

№ п/п	З а д а н и я	Баллы	
1.	Дополни определение понятия «быстрота движения». Быстрота-способность человека _____ _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	Определи, округлив букву ответа, физические упражнения способствующие развитию быстроты движений: <b>а</b> – приседания – 150 повторений; <b>б</b> – бег на месте с высоким подниманием бедер – 15 сек; <b>в</b> – бег 15 м; <b>г</b> – бег 5 мин.; <b>д</b> – положение стоя, 10 наклонов вперед.	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
3.	Коротко, характеризуй понятие «общее физическое состояние человека» _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
4.	Физическое состояние человека зависит от множества факторов. Коротко, характеризуй следующие факторы: 1. Возраст _____ _____ _____ 2. Пол _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
		4	4
5.	Определи понятие «спорт» _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
6.	Объясни сущность понятия «рекреативная физическая культура»: _____ _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
7.	Составь две задачи касающиеся физического воспитания в семье. 1. _____ _____ 2. _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
8.	Комментируй, как понимаешь, слово «гиподинамия». Гиподинамия - _____ _____ _____	0	0
		0	0
		1	1
		2	2

9.	Гиподинамия и седентаризм являются феноменами с одинаковым воздействием? Округли ответ: <b>да, нет.</b>	0 0 1	0 0 1
10	Определи четыре системы человеческого организма которые, больше всего, подвержены воздействию во время нахождения в парной бане: а - _____; б - _____; в - _____; г - _____.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
11.	Дополни перечень компонентов (составляющих) общего физического состояния человека. 1. Сердечнососудистая выносливость. 2. _____ 3. _____ 4. Гибкость. 5. _____ 6. _____ 7. Тканевый состав.	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
12.	Дополни схему принципов от которых зависит, в большей мере, физическое состояние человека  <div style="text-align: center;"> <p><b>Физическое состояние человека</b></p> </div> <p>1. Принцип                      2. Принцип                      3. Принцип                      4. Принцип</p> <p>_____                      _____                      _____                      _____</p> <p>_____                      _____                      _____                      _____</p>	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
13.	Аргументируй, двумя предложениями, значение занятий спортом для тебя, с точки зрения физического развития. 1. _____ 2. _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4
14.	Дополни предложения. Основу активного отдыха человека составляет ____ _____ _____	0 0 1	0 0 1
15.	Используя формулу Quettle ( $I = P/L$ ), определи соотношение между собственным весом и твоим ростом.  $I = \frac{P(kg)}{L(cm)} = \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}} =$	0 0 1 2	0 0 1 2
16.	Объясни, как понимаешь, понятие долгожительство человека. Определи основного фактора влияющего на продолжительность жизни человека ____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4

17.	Дополни предложение. Физическое состояние человека зависит от следующих основных факторов: 1 - _____; Однако, наиболее важным фактором 2 - _____; из трех перечисленных я считаю: 3 - _____ . _____ .	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4												
18.	Читай предложение определив: правильный ответ, округлив букву <b>П</b> , и наоборот, неправильный ответ – округлив букву <b>О</b> . 1. <b>П О</b> - двигательная деятельность человека является составляющей частью здорового образа жизни; 2. <b>П О</b> - физическое упражнение имеет не только развивающее но и воспитательное воздействие;  4. <b>П О</b> - закаленный человеческий организм может оказать сопротивление только при низких температур; 5. <b>П О</b> - физическое состояние человека зависит от его массы тела;	0 0 1 2 3 4	0 0 1 2 3 4												
19.	Напиши технику выполнения двигательного теста «поднимание туловища из положения лежа на спине, в течение 30 сек.» _____ _____ _____ _____	0 0 1 2 3	0 0 1 2 3												
20.	Дополни график <b>Т</b> . <table border="1" data-bbox="239 1048 1268 1317"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="239 1048 1268 1126">           Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали:         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 1126 750 1171">           две олимпийские медали         </td> <td data-bbox="750 1126 1268 1171">           две золотые олимпийские медали         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 1171 750 1216">           _____         </td> <td data-bbox="750 1171 1268 1216">           _____         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 1216 750 1261">           _____         </td> <td data-bbox="750 1216 1268 1261">           _____         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 1261 750 1305">           _____         </td> <td data-bbox="750 1261 1268 1305">           _____         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 1305 750 1339">           _____         </td> <td data-bbox="750 1305 1268 1339">           _____         </td> </tr> </table>	Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали:		две олимпийские медали	две золотые олимпийские медали	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	0 0 1 2 3 4 5 6	0 0 1 2 3 4 5 6
Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали:															
две олимпийские медали	две золотые олимпийские медали														
_____	_____														
_____	_____														
_____	_____														
_____	_____														
21.	Объясни значение слова «Олимпиада» _____ _____ _____ _____	0 0 1 2	0 0 1 2												