

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: а – приседания – 150 повторений; б – бег на месте с высоким подниманием бедер – 15 сек; в – бег 15 м; г – бег 5 мин.; д – 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»: _____ _____ _____ _____	3	3
		0	0
		0	0
		1	1
		2	2
7.	Составь две задачи касающиеся физического воспитания в семье. 1. _____ _____ 2. _____ _____ _____	2	2
		0	0
		0	0
		1	1
		2	2
8.	Комментируй, как понимаешь, слово «гиподинамия». Гиподинамия - _____ _____ _____	3	3
		0	0
		0	0
		1	1
		2	2

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 П , и наоборот, неправильный ответ – округлив букву О . 1. П О - двигательная деятельность человека является составляющей частью здорового образа жизни; 2. П О - физическое упражнение имеет не только развивающее но и воспитательное воздействие; 4. П О - закаленный человеческий организм может оказать сопротивление только при низких температур; 5. П О - 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 Т . <table border="1" data-bbox="236 1048 1268 1317"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="236 1048 1268 1126"> Напиши, фамилии и имена спортсменов Республики Молдова, а также практикуемые ими виды спорта, которые завоевали: </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1126 750 1171"> две олимпийские медали </td> <td data-bbox="750 1126 1268 1171"> две золотые олимпийские медали </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1171 750 1216"> _____ </td> <td data-bbox="750 1171 1268 1216"> _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1216 750 1261"> _____ </td> <td data-bbox="750 1216 1268 1261"> _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 1261 750 1305"> _____ </td> <td data-bbox="750 1261 1268 1305"> _____ </td> </tr> <tr> <td data-bbox="236 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												