

OLIMPIADA REPUBLICANĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ

Etapă republicană, 15-17 mai 2026, clasa a IX-a

Timp de lucru – 120 minute

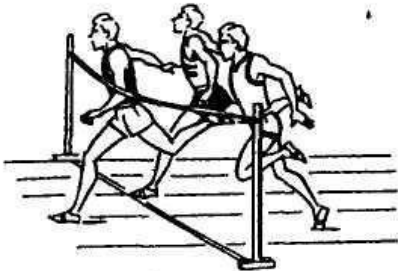
Mult succes!

Общие и специальные когнитивные знания, и компетенции (67 баллов)

Код во- проса	Задания	Баллы	
		Э - 1	Э - 2
1.	Прокомментируйте сущность понятия «физическое здоровье человека».	Л	Л
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
2.	Дополните определение <i>гибкость</i> — это человеческая способность _____	Л	Л
		0	0
	<i>Быстрота</i> _____	1	1
		2	2
3.	Кратко прокомментируйте понятие «физическое развитие человека», указав три приоритетных фактора, способствующих его поддержанию.	Л	Л
		0	0
		1	1
		2	2
		3	3
4.	Составьте два утверждения, используя понятия « <i>сидячая деятельность</i> » и « <i>двигательная активность</i> », в которых отразите влияние данных видов деятельности на здоровье человека.	Л	Л
	1. _____	0	0
		1	1
		2	2
	2. _____	3	3
		4	4
5.	Обоснуйте двумя аргументами важность соревнований в подготовке спортсмена, стремящегося к достижению высоких результатов.	Л	Л
	1. _____	0	0
		1	1
		2	2
	2. _____	3	3
		4	4
6.	Дайте краткое определение одному из понятий по выбору: <i>Малоподвижный образ жизни; гиподинамия.</i>	Л	Л
		0	0
		1	1

	<hr/> <hr/> <hr/>		
7.	<p>Опишите пример стрессовой ситуации из вашей соревновательной деятельности. Укажите её причину возникновения и предложенный вами способ решения.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Л 0 1 2 3	Л 0 1 2 3
8.	<p>Прокомментируйте, почему физические упражнения и занятия спортом считаются эффективным средством для снижения стресса?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	Л 0 1 2	Л 0 1 2
9.	<p>Обоснуйте и опишите с помощью двух утверждений важность двигательных качеств в тренировке спортсмена.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	Л 0 1 2	Л 0 1 2
10.	<p>Прокомментируйте, как вы понимаете концепцию: «<i>Рациональное питание для спортсменов</i>» и «<i>соотношение трех компонентов питания</i>».</p> <hr/> <hr/> <hr/>	Л 0 1 2 3	Л 0 1 2 3
11.	<p>Объясните, что мы можем определить, используя формулу <i>Quetle (Кемле)</i> и что мы можем оценить с помощью антропометрических показателей.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	Л 0 1 2	Л 0 1 2
12.	<p>Прочитайте утверждения и отметьте букву, обведя её кружком. А-правильные ответы, а также обведя букву. Ф-неверные ответы.</p> <ol style="list-style-type: none"> А Ф — Спортивные соревнования определяют степень развития основных двигательных качеств спортсмена. А Ф - Физическое состояние человека зависит от его массы тела и роста. А Ф - Бег на дистанцию 3000 м считается тестом, оценивающим анаэробную выносливость. А Ф— Долгожителем считается человек, достигший возраста 105 лет. А Ф- Движение вперед способствует расслаблению. 	Л 0 1 2 3 4 5	Л 0 1 2 3 4 5

13.	Прокомментируйте факторы, вредящие здоровью: _____ _____ _____ _____	Л 0 1 2 3	Л 0 1 2 3
14.	Опишите методику проведения двигательного теста " <i>челночный бег 3/10 м</i> ". _____ _____ _____ _____	Л 0 1 2 3	Л 0 1 2 3
15.	Назовите три приоритетных фактора, которые, по вашему мнению, способствуют поддержанию здоровья спортсмена. 1. _____ 2. _____ 3. _____	Л 0 1 2 3	Л 0 1 2 3
16.	Завершите утверждение: Первые современные Олимпийские игры были _____ по инициативе _____. _____.	Л 0 1	Л 0 1
17.	Обведите букву или цифру, которая обозначает: - год получения спортсменом из бывшей МССР первой олимпийской медали на летних Олимпийских играх: а-1960; б-1980; в-1968; г-1972; - количество олимпийских серебряных медалей, завоеванных молдавскими спортсменами: 8-9-10-11 - Краткий обзор олимпийских медалей, завоеванных молдавскими спортсменами: 26-29-31	Л 0 1 2 3	Л 0 1 2 3
18.	Укажите правильное и полное название действующей спортивной организации Республики Молдова, занимающейся развитием национального олимпийского движения, а также имя её руководителя. _____ _____	Л 0 1 2	Л 0 1 2
19.	Обведите буквы, указав год проведения первых современных Олимпийских игр: <i>а - 776 г. н.э.; б - 1896 г.; в - 1912 г.</i> _____	Л 0 1	Л 0 1
20.	Обведите число, отражающее двигательные навыки, необходимые ученику для бега на дистанцию 60 м: 1 – скорость; 5 – настойчивость; 2- взрывная сила; 6- упорство;	Л 0 1 2	Л 0 1 2

	3 – мастерство; 7 – гибкость; 4 – смелость; 8 – уверенность в себе.	3	3
21.	Практикуя прыжки в длину на месте, мы тренируем следующие двигательные навыки: _____ _____ _____	Л 0 1 2	Л 0 1 2
22.	Изображение отражает заключительную фазу бега на дистанции 60 м. Назовите эту фазу:  _____ Какой частью тела следует разрезать ленту? _____	Л 0 1 2	Л 0 1 2
23.	Укажите название вида спорта, которым вы занимаетесь: а) _____, а также два особых доминирующих двигательных качества, необходимых для данного вида спорта: б) _____. в) _____.	Л 0 1 2	Л 0 1 2
24.	Из следующей числовой последовательности: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 — обозначьте кружком количество золотых, серебряных, бронзовых медалей, а также общее количество медалей, завоеванных спортсменами из Республики Молдова на летних Олимпийских играх.	Л 0 1 2 3 4	Л 0 1 2 3 4
25.	Перечислите имена и фамилии молдавских спортсменов, завоевавших медали на летних Олимпийских играх 2024 года в Париже, указав соответствующее спортивные достижения: _____ _____ _____ _____	Л 0 1 2 3 4	Л 0 1 2 3 4