

OLIMPIADA LA EDUCAȚIA FIZICĂ

etapa republicană, 24-26 mai 2024, clasa a IX-a

Timp de lucru - 120 minute

Mult succes!

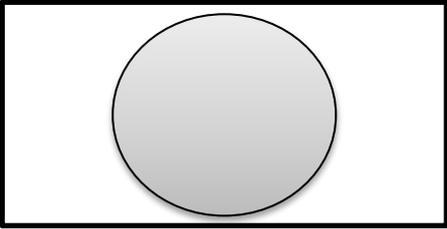
ПРЕДМЕТ - Концептуальные и специальные когнитивные навыки (100 баллов)

Задания для решения теста

| № | Задания | Очки | |
|---|---|-----------------------|--------------|
| | | Максимально возможный | Предоставлен |
| 1 | Обведи букву/ы, определяющую ключевое слово, содержащееся в понятии «физическая культура личности человека»: а) институты/учреждения б) материальные блага в) физические упражнения г) научная дисциплина | L | L |
| | | 0 | 0 |
| | | 1 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| | | 3 | 3 |
| 2 | Физическая работоспособность организма: а. представляет собой способность человека к выполнению физической нагрузки различной (заданной) интенсивности и продолжительности. б. это предел в тех органах, которые, достигнув максимального значения функциональной способности, препятствуют росту усилия или его продолжению; с. является результатом фракционного взаимодействия органов и систем на основе удельного энергетического потенциала, из которого вытекает механическая работа. | L | L |
| | | 0 | 0 |
| | | 1 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| | | | |
| 3 | Выбери подходящий ответ: Для ведения здорового образа жизни необходимы: а. регулярное и правильное питания ; б. употреблять алкоголь, наркотики, курение; с. систематическое занятие активными физическими упражнениями; д. иметь массу тела превышающую оптимальную; е. иметь сбалансированный режим дня; ф. соблюдение гигиенических личных и трудовых правил; г. ночной сон длительностью в 8-9 ч. | L | L |
| | | 0 | 0 |
| | | 1 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| | | 3 | 3 |
| | | 4 | 4 |
| | | 5 | 5 |
| | | 6 | 6 |
| | | | |
| 4 | Определи понятие «сила». _____ _____ _____ Предложи физическое упражнения которое способствует развитию силы. _____ Назови двигательный тест с помощью которого можно оценить силу. _____ | L | L |
| | | 0 | 0 |
| | | 1 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| | | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|--|---------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 5 | <p>Идентифицируй формулу Кервонена, в последующем вводя персональные показатели (возраст, показатели ЧСС) определи средний индивидуальный тренировочный пульс (<i>P. med. ind. antr.</i>).</p> <p>P. med. ind. antr. -</p> | L 0 1 2 3 4 5 | L 0 1 2 3 4 5 | | | | | | | | |
| 6 | <p>Используй стрелки для правильного связывания цифр в столбце А с буквами в столбце Б</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">Столбец А</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">Столбец Б</td> </tr> <tr> <td>1. Полные перерывы</td> <td>а) неполное восстановление работоспособности</td> </tr> <tr> <td>2. Длительные перерывы на отдых</td> <td>б) полное восстановление работоспособности</td> </tr> <tr> <td>3. Короткие перерывы на отдых</td> <td>в) допускает сверх компенсацию</td> </tr> </table> | Столбец А | Столбец Б | 1. Полные перерывы | а) неполное восстановление работоспособности | 2. Длительные перерывы на отдых | б) полное восстановление работоспособности | 3. Короткие перерывы на отдых | в) допускает сверх компенсацию | L 0 1 2 3 | L 0 1 2 3 |
| Столбец А | Столбец Б | | | | | | | | | | |
| 1. Полные перерывы | а) неполное восстановление работоспособности | | | | | | | | | | |
| 2. Длительные перерывы на отдых | б) полное восстановление работоспособности | | | | | | | | | | |
| 3. Короткие перерывы на отдых | в) допускает сверх компенсацию | | | | | | | | | | |
| 7 | <p>Дополни определение. Систематическое занятие физическими упражнениями способствует гармоничному _____ человека, одновременно воспитывая следующие психологические качества:</p> <p>1. - _____</p> <p>2. - _____</p> <p>3. - _____</p> | L 0 1 2 3 | L 0 1 2 3 | | | | | | | | |
| 8 | <p>Составь три физических упражнения которые способствуют развитию подвижности позвоночника:</p> <p>1. - _____</p> <p>2. - _____</p> <p>3. - _____</p> | L 0 1 2 3 | L 0 1 2 3 | | | | | | | | |
| 9 | <p>Опиши исходное положение из которого выполняется двигательный тест «подъем туловища за 30 секунд» _____</p> <p>_____, выделяя два правила которые необходимо соблюдать во время теста:</p> <p>1. - _____</p> <p>2. - _____</p> | L 0 1 2 3 4 5 | L 0 1 2 3 4 5 | | | | | | | | |

| <p>10</p> | <p>Заполни таблицу, где с левой стороны нужно написать два правила, относящиеся к моторному тесту «прыжок в длину с места», а с правой стороны, схематически, в виде пиктограммы, отрази его содержание и назови оцениваемое двигательное качество.</p> <table border="1" data-bbox="277 259 1233 591"> <thead> <tr> <th data-bbox="277 259 683 327">Правила</th> <th data-bbox="683 259 1233 327">Схема</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 327 683 405">1. _____</td> <td data-bbox="683 327 1233 405"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 405 683 483">2. _____</td> <td data-bbox="683 405 1233 483"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 483 683 591">_____</td> <td data-bbox="683 483 1233 591"></td> </tr> </tbody> </table> | Правила | Схема | 1. _____ | | 2. _____ | | _____ | | <p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> | <p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> |
|------------------|--|--|--|----------|--|----------|--|-------|--|--|--|
| Правила | Схема | | | | | | | | | | |
| 1. _____ | | | | | | | | | | | |
| 2. _____ | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | |
| <p>11</p> | <p>Объясни как ты понимаешь выражение «гармоничное физическое развитие» человека:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>L 0 1 2 3 4 5</p> | <p>L 0 1 2 3 4 5</p> | | | | | | | | |
| <p>12</p> | <p>Прочти утверждение и обведи кружком букву A для верных ответов и F если утверждение неверно.</p> <p>A F. Награждение победителей происходило на четвертый день проведения Игр прямо на стадионе Олимпии.</p> <p>A F. Для древних греков гармония проявлялась в стройности тела, пропорциональном развитии конечностей, сопровождаемые смелостью, силой, скромностью и благородием.</p> <p>A F. Бег, борьба, прыжки в длину, метание диска и копья составляли пятиборье.</p> <p>A F. В древнегреческой легенде упоминается что Геракл после убийства царя Элиды Авгея посадил 300 оливковых деревьев и организовал Олимпийские игры благодаря, таким образом, Зевса.</p> <p>A F. Рабы и бродяги не имели права участвовать в играх в Олимпии.</p> | <p>L 0 1 2 3 4</p> | <p>L 0 1 2 3 4</p> | | | | | | | | |
| <p>13</p> | <p>Дай определение термина «физическое упражнение» _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Напиши четыре утверждения, которые отражают важность занятий физическими упражнениями для современного человека:</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> <p>c) _____</p> <p>d) _____</p> | <p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> | <p>L 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p> | | | | | | | | |

| 14 | <p style="text-align: center;">Заполни таблицу Т.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">ФАКТОРЫ</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">Которые вредят состоянию здоровья человека:</td> <td style="width: 50%;">Которые укрепляют и поддерживают здоровье человека:</td> </tr> <tr> <td>1. _____</td> <td>1. _____</td> </tr> <tr> <td>2. _____</td> <td>2. _____</td> </tr> <tr> <td>3. _____</td> <td>3. _____</td> </tr> </table> | ФАКТОРЫ | | Которые вредят состоянию здоровья человека: | Которые укрепляют и поддерживают здоровье человека: | 1. _____ | 1. _____ | 2. _____ | 2. _____ | 3. _____ | 3. _____ | L 0 1 2 3 4 5 6 | L 0 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|---------------------------------|
| ФАКТОРЫ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Которые вредят состоянию здоровья человека: | Которые укрепляют и поддерживают здоровье человека: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. _____ | 1. _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. _____ | 2. _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. _____ | 3. _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | <p>Впиши в предложенной диаграмме процентное соотношение, необходимое для здорового питания ученика 9-го класса</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><i>Белки, углеводы, жиры</i></p> | L 0 1 2 3 4 5 6 7 | L 0 1 2 3 4 5 6 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | <p>Дополни определение: Первые античные Олимпийские игры проводились в _____ году до н.э., каждые 4 года, были проведены _____ игры, после чего в _____ году до н.э. они были запрещены Феодосием I. Возрождение современных Олимпийских игр произошло в _____ году. Они были проведены в городе _____ по инициативе барона _____.</p> | L 0 1 2 3 4 5 6 | L 0 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | <p>Укажи ниже: а) олимпийский девиз: « _____ ». б) значение олимпийского девиза: _____ _____ _____</p> | L 0 1 2 | L 0 1 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | <p>Заполни таблицу, отражая участие и достижения (получение олимпийских медалей) молдавских спортсменов на летних Олимпийских играх.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 15%;">Период(ы) игр</th> <th style="width: 20%;">Общее количество участников</th> <th style="width: 20%;">Завоеванные олимпийские медали</th> <th colspan="3" style="width: 45%;">Ценность олимпийских медалей</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td colspan="3"><i>золото, серебро, бронза</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Период(ы) игр | Общее количество участников | Завоеванные олимпийские медали | Ценность олимпийских медалей | | | | | | <i>золото, серебро, бронза</i> | | | | | | | | | L 0 1 2 3 4 5 | L 0 1 2 3 4 5 |
| Период(ы) игр | Общее количество участников | Завоеванные олимпийские медали | Ценность олимпийских медалей | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>золото, серебро, бронза</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|---------------------------------|-------------------|---|---|
| 19 | Заполни таблицу, указав имя и фамилию трех спортсменов из нашей республики, которые во время летних Олимпийских игр завоевали по две медали, указав в каких видах спорта. | | L | L | |
| | | | 0 | 0 | |
| | | | 1 | 1 | |
| | | | 2 | 2 | |
| | № | Имя, фамилия спортсменов | Вид спорта | 3 | 3 |
| | 1. | | | 4 | 4 |
| | 2. | | | 5 | 5 |
| | 3. | | | 6 | 6 |
| 20 | Составь краткую информацию о Национальном олимпийском и спортивном комитете (НОК) Республики Молдова, содержащую год основания, название руководящего органа, действующего президента НОК и основные функции этой важной национальной олимпийской структуры. Укажите город, страну, год и период следующих летних Олимпийских игр. | | L | L | |
| | | | 0 | 0 | |
| | | | 1 | 1 | |
| | | | 2 | 2 | |
| | | | 3 | 3 | |
| | | | 4 | 4 | |
| | | | 5 | 5 | |
| | | | 6 | 6 | |
| | | | 7 | 7 | |
| | | | 8 | 8 | |
| | | | | | |
| | | | | | |