

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)

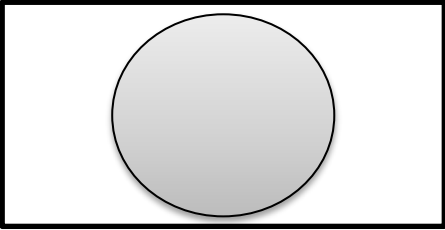
Задания для решения теста

№	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 border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Столбец А</td> <td style="text-align: center;">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 благоразумием.</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> <p>_____</p> <p>_____</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: 20%;">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: 40%;">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	
			3	3	
	№	Имя, фамилия спортсменов	Вид спорта	4	4
	1.			5	5
	2.			6	6
	3.				
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	