

MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTORULOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
18 MARTIE 2023

CLASA A X-A

SUBIECTELE DE CONCURS

- ♦ Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.
- ♦ Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.

I. Tétel **30 punct**

- A.** Válaszoljanak a versenylapra a következő követelményekre: **15 pont**
- a.** Nevezzenek meg hármát a sportedzés követelményei közül. 3 pont
 - b.** Nevezzenek meg az iskolai sport szervezési intézményei közül hármát, helyi szinten. 3 pont
 - c.** Határozzák meg a technikai felkészülést. 3 pont
 - d.** Soroljanak fel három verbális módszert, amelyet a testnevelés és sport terén használnak. 3 pont
 - e.** Határozzák meg az ételadagot. 3 pont

B. Olvassák el figyelmesen a következő kijelentéseket. Írják át a versenylapra minden kijelentésnek megfelelő betűt és írják mellé az **I** betűt, ha úgy értékelik, hogy igaz és az **H** betűt, ha úgy értékelik, hogy a kijelentés hamis. **15 pont**

- a.** A bázis anyagcsere a nyugalmi állapotban levő test maximális energia szükségletének a mennyiségét jelenti, a létfontosságú funkciók kielégítése érdekében. 3 pont
- b.** A taktikai terv a fizikai felkészítő alkotó eleme. 3 pont
- c.** A Nemzetközi Olimpiai Bizottság első elnöke a görög költő Dimitris Bikelas volt. 3 pont
- d.** A vitaminok azon élelmiszerek közé tartoznak, amelyeknek enzim (erjesztési) szerepük van. 3 pont
- e.** A megfigyelés, mint nonverbális módszer „agyi támadásnak” ismerik. 3 pont

II. Tétel **30 punct**

A. Az **A** oszlop a sportedzés sajátos alkotó elemeit tartalmazza, míg a **B** oszlop ezek rövid meghatározó tényezőit. Írják le a versenylapra a helyes összefüggést az **A** oszlop minden betűje és a **B** oszlop megfelelő száma között. **20 pont**

A	B
a. általános fizikai állapot	1. egy magasszintű állapot, egy sportág sajátos fizikai felkészítésének az eredménye, amely feltételezi a teljesítőképességet
b. általános fizikai felkészítő	2. egy folyamat, amely magába foglalja azoknak az intézkedéseknek, módszereknek és eszközöknek az összességét, amelyek elsősorban a morfológiai mutatók, a sajátos erő kifejtő képesség fejlődését és a sportágak sajátos kombinált motrikus képességeinek a fejlesztését követik
c. sajátos fizikai állapot	3. egy felkészülési állapot, a teljesítőképesség alkotó eleme, a fizikai felkészítő eredménye, amely a fizikai, működési fejlődés és a motrikus képességek mutatóinak a szintjén nyilvánul meg.
d. sajátos fizikai felkészítő	4. egy általános felkészülési állapot, az általános fizikai felkészítő eredménye, a teljesítőképesség része
e. fizikai állapot	5. egy olyan folyamat, amely intézkedések, módszerek és eszközök rendszeréből jött létre és a morfológiai mutatók, a működési képességek, az alap és a kombinált motrikus képességek fejlődését biztosítja 6. egy olyan folyamat, amely magába foglal egy sor intézkedést, módszert és eszközt, amelyek általában a harmonikus fizikai fejlődést, az erő kifejtő képességet és az alap motrikus képességek fejlesztését követik

- B.** Írják le a versenylapra a helyes információt, amely kitölti a szabad helyeket. **10 pont**
- a.** A sportlétesítmény egy **(1)**... állandó, időleges vagy speciális építmény, mely az egészségügyi, szociális kiegészítőkkel, illetve a megfelelő berendezésekkel és ...**(2)**... együtt biztonságos körülményeket biztosít a testnevelésre és a sportolásra.
 - b.** A sporttermek természetes megvilágítását az ablakok ... **(3)** ..., dél-kelet vagy dél – nyugat felé való elhelyezése által kell biztosítani.
 - c.** A sípálya szélessége minimum ... **(4)** ... m, oldalán védő halókkal ellátva.
 - d.** A rajtköveteket érdes felületű csúszásgátló anyaggal kell bevonni, amely megakadályozza a ... **(5)** ... és az egyensúly elvesztését a rajtnál.
 - e.** A technikai elem egy ... **(6)** ... mozgásrendszer, mely egy sportág űzésének az alapja.
 - f.** A technikai végrehajtás egy... **(7)** ... mozgásrendszert vagy a technikai elem sajátos végrehajtási módját jelöli.
 - g.** A stílus egy technikai eljárás ... **(8)** ... az egyéniségi jegyeket tartalmazó végrehajtási módja.
 - h.** A technikai eljárás ... **(9)** a mozgások logikus... **(10)** ... jelenti, ez egyben a végrehajtás hatékonyságnak is a feltétele

III. Tétel **30 pont**

A. Az Ókori Olimpiai Játékok szakrális eredetűek, az Istenek dicsőítése céljából voltak megszervezve, főleg a Zeuséra. **15 pont**

- a.** Nevezzék meg az ókori pentatlon próbáit. **5 pont**
- b.** Nevezzék meg az Ókori Olimpiai Játékok megjelenésének és hanyatlásának az évét. **4 pont**
- c.** Soroljanak fel három feltételt, amelynek meg kellett felelniük az Ókori Olimpiai Játékokon résztvevő atlétáknak. **6 pont**

B. A Modern Olimpiai Játékok 1503 év után születtek újra. **15 pont**

- a.** Nevezzenek meg két meghatározó személyiséget, akiknek fontos hozzájárulása volt a Modern Olimpiai Játékok újjászületéséhez. **4 pont**
- b.** Mutassák be az első Modern Olimpiai Játékokat. **8 pont**
- c.** Nevezzék meg azt a várost, ahol megszervezték első Modern Téli Olimpiai Játékokat. **3 pont**