

ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

II ვარიანტი

ინსტრუქცია

თქვენ წინაშეა საგამოცდო ტესტის ელექტრონული ბუკლეტი.

ყურადღებით გაეცანით დავალებათა ინსტრუქციებს.

ტესტის მაქსიმალური ქულაა 70.

ტესტის შესასრულებლად გეძლევათ 2 საათი და 30 წუთი.

გისურვებთ წარმატებას!



ინსტრუქცია დავალებებისათვის № 1-27

თითოეულ კითხვას ახლავს ოთხი სავარაუდო პასუხი. მათგან მხოლოდ ერთია სწორი. თითოეული სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით. არჩეული პასუხი გადაიტანეთ პასუხების ფურცელში ამგვარად: პასუხების შესაბამის უჯრაში გააკეთეთ აღნიშვნა - X. არც ერთი სხვა აღნიშვნა, ჰორიზონტალური თუ ვერტიკალური ხაზები, შემოხაზვა და ა. შ. ელექტრონული პროგრამის მიერ არ აღიქმება. თუ გსურთ პასუხების ფურცელზე მონიშნული პასუხის გადასწორება, მთლიანად გააფერადეთ უჯრა, რომელშიც დასვით X ნიშანი და შემდეგ მონიშნეთ პასუხის ახალი ვარიანტი (დასვით X ნიშანი ახალ უჯრაში). შეუძლებელია, ხელმეორედ აირჩიოთ ის პასუხი, რომელიც გადაასწორეთ.

(1) 1. უპირატესად რომელი ვარჯიშის გამოყენებაა რეკომენდებული კოორდინაციის უნარის განვითარების ხელშეწყობისთვის?

ა) ვარჯიში მხრის კუნთის გაწელვაზე;

ბ) ვარჯიში სახსრების გაწელვაზე;

გ) ვარჯიში ბაგირზე ცოცვაზე;

დ) ვარჯიში ბურთის მიზანში ტყორცნაზე.

(1) 2. ჩამოთვლილთაგან, უპირატესად რომელი საკვები უწყობს ხელს ორგანიზმის ენერგიით მომარაგებას?

ა) მინერალებით მდიდარი საკვები;

ბ) ვიტამინებით მდიდარი საკვები;

გ) ცხიმებით მდიდარი საკვები;

დ) სანელებლებით მდიდარი საკვები.

(1) 3. ჩამოთვლილთაგან რომელი თვისება ახდენს დადებით გავლენას სიმარჯვის განვითარებაზე?

ა) ძალა;

ბ) გამძლეობა;

გ) კოგნიცია;

დ) სისწრაფე.

(1) 4. ჩამოთვლილთაგან რბენის რომელი სახეობა გამოიყენება II კლასის მოსწავლის აერობული შესაძლებლობების შესაფასებლად?

ა) მარათონული რბენა;

ბ) სტაიერული რბენა;

გ) მაქოსებური რბენა;

დ) სპრინტერული რბენა.

(1) 5. მასწავლებლის თვლაზე საბაზო საფეხურის მოსწავლეები ასრულებენ ვარჯიშს „ხტომები ფეხიდან - ფეხზე - ირმის ნახტომი“, უპირატესად რომელ სპორტულ სახეობაში იყენებენ აღნიშნულ ვარჯიშს?

- ა) მძლეოსნობა;
- ბ) კარატე;
- გ) ხელბურთი;
- დ) ტანვარჯიში.

(1) 6. ჩამოთვლილთაგან რა გადაწყვეტილება უნდა მიიღოს მასწავლებელმა თუ ვარჯიშის დროს ბავშვი სუნთქვას აჩერებს?

- ა) ვარჯიში გააგრძელოს ჩვეულ რიტმში;
- ბ) შეამციროს ვარჯიშის ხანგრძლივობა;
- გ) გაზარდოს დატვირთვის ინტენსივობა;
- დ) შეაჩეროს ვარჯიში დაუყოვნებლივ.

(1) 7. უპირატესად რას უწყობს ხელს ნახატზე წარმოდგენილი ვარჯიში ცალ ფეხზე ყოვნით?

- ა) სტატიკური წონასწორობის შენარჩუნებას;
- ბ) გამართული სიარულის ჩამოყალიბებას;
- გ) კოორდინაციის უნარის განვითარებას;
- დ) მოქნილობის თვისების განვითარებას.



(1) 8. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის მეთოდის ძირითად პრინციპებს?

ა) ვარჯიშის მთლიანობაში შესწავლის პრინციპი;

ბ) შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპი;

გ) ვარჯიშის ნაწილ-ნაწილ შესწავლის პრინციპი;

დ) თანაბარზომიერი დატვირთვის პრინციპი.

(1) 9. უპირატესად რომელი ვარჯიში უწყობს ხელს დინამიკური წონასწორობის განვითარებას?

ა) ხტომები ტანვარჯიშული სკამიდან სხვადასხვა მანძილზე;

ბ) ვარჯიში არასტაბილურ, მოძრავ ზედაპირზე;

გ) ბურთის ტარება ხელით მონიშნულ დისტანციაზე;

დ) რბენი თანაბარი და ნელი ტემპით.

(1) 10. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი შეესაბამება აღწერილობას: „სხეულის სათანადო პოზის შერჩევა და შენარჩუნება” ?

- ა) მოძრაობის ტრაექტორია;
- ბ) მოძრაობის ტემპი;
- გ) მოძრაობის ამპლიტუდა;
- დ) სხეულის მდგომარეობა.

(1) 11. მასწავლებელი მე-2 კლ. მოსწავლისკენ სწრაფი მოძრაობით ისვრის ბურთს ახლო მანძილიდან, უპირატესად რა არის მიზეზი იმისა, რომ ბავშვი ვერ ახერხებს ბურთის დაჭერას?

ა) მოქნილობის თვისება განვითარებულია დაბალი ინტენსივობით;

ბ) კუნთის ძალა წარმოდგენილია მაღალი ინტენსივობით;

გ) სუსტია თვალისა და ხელის კოორდინაციის უნარი;

დ) არ არის ჩამოყალიბებული კარგი მხედველობის უნარი.

(1) 12. რას ნიშნავს ტერმინი ოლიმპიონიკი?

ა) ოლიმპიური თამაშების მონაწილეს;

ბ) ოლიმპიური თამაშების ორგანიზატორს;

გ) ოლიმპიური თამაშების გამარჯვებულს;

დ) ოლიმპიური თამაშების პროგრამას.

(1) 13. ჩამოთვლილთაგან რა უნდა გაითვალისწინოთ გოგონათა ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობის მოტივაციის ამაღლებისთვის?

ა) გოგონებს უფრო ხშირად უნდა შევთავაზოთ მოქნილობის ვარჯიშები, ვიდრე ვაჟებს;

ბ) გოგონები ხშირად უნდა დავნიშნოთ ლიდერებად გუნდურ თამაშებში;

გ) გოგონებს უფრო ხშირად უნდა შევთავაზოთ ვარჯიშები წვრილ მოტორიკაზე;

დ) მოძრავი თამაშების ორგანიზებაში არ უნდა ჩაერთოს ქალი მასწავლებელი.

(1) 14. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი ვარჯიში უწყობს ხელს ტანადობის დარღვევის პრევენციას?

ა) ვარჯიში გამძლეობაზე;

ბ) ვარჯიში სისწრაფეზე;

გ) ვარჯიში მოქნილობაზე;

დ) ვარჯიში კოორდინაციაზე.

(1) 15. უპირატესად, რომელი აქტივობა უწყობს ხელს გულისცემის სიხშირის მატებას?

- ა) ზურგზე წოლა;
- ბ) შხაპის მიღება;
- გ) წონებით ვარჯიში;
- დ) გამართული დგომა.

(1) 16. უპირატესად, რის ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს ვარჯიშები ტანვარჯიშული ჯობით?

- ა) ტანადობის;
- ბ) გამძლეობის;
- გ) სისწრაფის;
- დ) კუნთის ძალის.

(1) 17. განმავითარებელი შეფასების რომელი ფორმით შეუძლია ისარგებლოს მოსწავლემ?

ა) ზეპირსიტყვიერი უკუკავშირით;

ბ) წახალისებით;

გ) წერილობითი უკუკავშირით;

დ) თვითშეფასებით.

(1) 18. ჩამოთვლილთაგან რაზეა დამოკიდებული მოქნილობის ხარისხი?

ა) მოსწავლის სიმაღლეზე;

ბ) მოსწავლის წონაზე;

გ) მოსწავლის ასაკზე;

დ) კიდურების სიგრძეზე.

(1) 19. რა არის მასწავლებლის ძირითადი ამოცანა სსსმ მოსწავლის მიმართ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე ჩართულობის უზრუნველსაყოფად?

- ა) სსსმ მოსწავლისთვის თანაგრძნობის გამოხატვა და ყურადღების ცენტრში მოქცევა;
- ბ) გაკვეთილის ისე დაგეგმვა, რომ სსსმ მოსწავლეს შეეძლოს საჭირო ცოდნის მიიღება;
- გ) გადაწყვეტილების დამოუკიდებელად მიღება სსსმ მოსწავლისთვის აქტივობების დასაგეგმად;
- დ) მთელი კლასის თანამონაწილეობა სსსმ მოსწავლისთვის აქტივობების დასაგეგმად.

(1) 20. მოსწავლე ყოველდღიურად ასრულებს ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ კედელთან გაჭიმვებზე. რას უწყობს ხელს აღნიშნული ვარჯიშთა კომპლექსი?

- ა) ორიენტაციის განვითარებას;
- ბ) კოორდინაციის განვითარებას;
- გ) მოქნილობის განვითარებას;
- დ) სიმარჯვის განვითარებას.

(1) 21. უპირატესად რა უწყობს ხელს დაწყებითი კლასის მოსწავლეს უსაფრთხოების წესების დაცვაში?

ა) იცის სხეულის სხვადასხვა ნაწილის დასახელება;

ბ) შეუძლია კომუნიკაცია საზოგადოების წევრებთან;

გ) განვითარებული აქვს მოქნილობის თვისება;

დ) დამოუკიდებლად მონაწილეობს გუნდურ თამაშებში.

(1) 22. რომელი ტერმინი შეესაბამება აღწერილობას „მოსწავლეს შეუძლია სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა“?

ა) ორგანიზებულობა;

ბ) თვითკონტროლი;

გ) კრეატიულობა;

დ) ინიციატივა.

(1) 23. ჩამოთვლილთაგან რომელია ფიზიკური აღზრდის მეთოდების სპეციფიკური კომპონენტი?

ა) დატვირთვა და დასვენება;

ბ) ბუნებრივი ფაქტორები;

გ) ჰიგიენური პირობები;

დ) მოძრაობის მახასიათებლები.

(1) 24. რა ნიშნის მიხედვით ხდება ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია?

- ა) ვარჯიშთა დაჯგუფებით ფორმისა და სტრუქტურის მიხედვით;
- ბ) მოძრაობის სივრცობრივ-დროითი მახასიათებლების მიხედვით;
- გ) ფსიქოლოგიური და ემოციური საფუძვლების მიხედვით;
- დ) ბიო-სოციალური განვითარების თავისებურებების მიხედვით.

(1) 25. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება მოძრაობის სივრცობრივ მახასიათებელს?

ა) მოძრაობის ტემპი;

ბ) სხეულის მდგომარეობა;

გ) მოძრაობის სიჩქარე;

დ) მოძრაობის ხანგრძლივობა.

(1) 26. ჩამოთვლილთაგან ფიზიკური ვარჯიშების რომელ ჯგუფს მიეკუთვნება შემდეგი ფიზიკური აქტივობები:
სირბილი, ცურვა, სპორტული სიარული?

ა) ინტერვალურ ვარჯიშებს;

ბ) სტატიკურ ვარჯიშებს;

გ) კომბინირებულ ვარჯიშებს;

დ) დინამიკურ ვარჯიშებს.

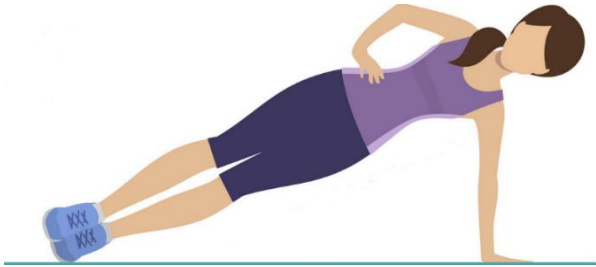
(1) 27. უპირატესად რა უწყობს ხელს მოსწავლის რეგულარული ფიზიკური აქტივობის ჩვევის ჩამოყალიბებას?

- ა) სხვადასხვა სეზონზე, სულ მცირე, ერთ ლაშქრობაში მონაწილეობა;
- ბ) მოძრავი თამაშების შეჯიბრებებში მონაწილეობა მთელი წლის განმავლობაში;
- გ) გაკვეთილზე სპორტის სხვადასხვა სახეობის მოძრაობათა ელემენტების ათვისება;
- დ) ორგანიზებულობის უნარის გამოვლენა სპორტულ თამაშებში მონაწილეობისას.

№ 28 – 32 ღია დავალება

დავალების ინსტრუქცია: დავალება თქვენგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. ყურადღებით წაიკითხეთ დავალების პირობა და შეკითხვა. გაითვალისწინეთ, რომ თქვენი პასუხი უნდა იყოს კონკრეტული და შეკითხვის ადეკვატური. პასუხები ჩაწერეთ პასუხების ფურცელზე შესაბამისი დავალებისათვის განკუთვნილ ცხრილში ან საგანგებოდ გამოყოფილ არეში.

(4) 28. ნახატებზე გამოსახულია პრესის ვარჯიშის შესრულების ორი ვარიანტი.



ვარიანტი 1



ვარიანტი 2

განსაზღვრეთ:

(1) 1. რომელი ვარიანტი არ არის სწორი?

(3) 2. ჩაწერეთ ცხრილში კუნთების სამი ჯგუფი, რომელთა გამკვრივებასაც უწყობს ხელს პრესის ვარჯიში.

(3) 29. ჩაწერეთ ცხრილში მოძრაობითი ჩვევის გადატანის კანონის ნებისმიერი 3 სახეობა:

(3) 30. ჩაწერეთ სკოლის საბაზო საფეხურზე მძლეოსნობაში რბენების შესწავლისთვის რეკომენდებული 3 სპეციალური ვარჯიში.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი):

(5) 31. ჩაწერეთ სიგრძეზე ხტომის შემსწავლელი 5 ვარჯიში, რომელთა გამოყენებაც რეკომენდებულია საბაზო საფეხურზე ეროვნული სასწავლო გეგმის თანახმად

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი):

(4) 32. ჩაწერეთ ნებისმიერი 4 სიმპტომი, რომელიც მიგანიშნებთ იმაზე, რომ ვარჯიშის დროს მოსწავლეს მკვეთრად დაუქვეითდა სისხლში შაქრის შემცველობა (განუვითარდა ჰიპოგლიკემია).

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი):

№ 33 – 36 დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

დავალების ინსტრუქცია: ყურადღებით გაეცანით მოცემულ დებულებებს. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება ჭეშმარიტია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება მცდარია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა და პასუხების ფურცელში, საგანგებოდ გამოყოფილ არეში, ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება (სწორი პასუხი ფასდება 2 ქულით).

(2) 33. განმსაზღვრელი შეფასება ადგენს მოსწავლის აკადემიური მიღწევის დონეს საგნობრივი სასწავლო გეგმის შედეგებთან მიმართებაში.

(2) 34. ტორცნის შემსწავლელ სპეციალურ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ვარჯიშები წყვილებში.

(2) 35. მოსწავლემ მიიღო ტრავმა მინის ნამსხვრევით, რომელიც ღრმად არის ჩასული ჭრილობაში. პირველადი დახმარების მიზნით მასწავლებლის ქმედება არის შემდეგი: ჭრილობიდან ამოაქვს მინის ნამსხვრევი და ჭრილობაზე ადებს ნახვევს.

(2) 36. დახტომისას მოსწავლემ აუცილებლად უნდა შეასრულოს რბილი დახტომი გაშლილი მუხლებით ჩაჯდომის გარეშე.

(4) № 37 – 40 დავალება - შესაბამისობის დადგენა

დავალების ინსტრუქცია: შეუსაბამეთ A სვეტში მოცემული პირობები B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, რომ ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება. სწორი პასუხი მონიშნეთ პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში.

(4) 37. განსაზღვრეთ უპირატესად რას უწყობს ხელს A სვეტში წარმოდგენილი თითოეული ვარჯიში და შეუსაბამეთ (B) სვეტში მოცემულ აღწერილობას.

	ვარჯიში წონასწორობაზე (A)	აღწერილობა (B)
1.	კედელზე ცოცვა	ა) ტერფის და ხერხემლის კუნთების განვითარებას
2.	პირდაღმა ოთხზე სიარული	ბ) რიტმის გრძნობის გაუმჯობესებას
3.	სიარული ჩაჯდომებით და დიდი ნაბიჯებით	გ) ზედა კიდურების კუნთის ძალის განვითარებას
4.	ერთი ხელის ზემკლავი, მეორე ხელის განმკლავი	დ) კოორდინაციის უნარის განვითარებას
		ე) მანიპულაციური უნარების განვითარებას
		ვ) მუხლის სახსრის მოძრაობის ამპლიტუდის ხარისხის გაუმჯობესებას

(4) 38. A სვეტში მოცემულია სიმარჯვის განვითარების ხელშეწყობის სხვადასხვა მეთოდური ხერხი, შეუსაბამეთ ისინი ცხრილის B სვეტში მოცემული ვარჯიშის შესაბამის მაგალითებს.

N	მეთოდური ხერხი (A)	ვარჯიში (B)
1.	უჩვეულო საწყისი მდგომარეობის გამოყენება	ა) ტყორცნა მარცხენა ხელით, მარჯვენა ხელით მტყორცნელებისთვის
2.	ვარჯიშის სარკისებურად შესრულება	ბ) ბჯენითი ხტომა, ხტომის წინ შებრუნებით გ) სიმაღლეზე ხტომა სხვადასხვა ხერხით
3.	მოძრაობის სიჩქარის ან ტემპის შეცვლა	დ) სიგრძეზე ხტომა, ზურგით დგომიდან ე) თამაშისთვის სივრცის შეცვლა
4.	ვარჯიშის შესრულების ხერხის შეცვლა	ვ) შეხვედრების ჩატარება სხვადასხვა პარტნიორთან ზ) მოძრაობის შესრულება აჩქარებული ტემპით

(4) 39. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილ გაკვეთილის აღწერილობასა და B სვეტში მოცემული გაკვეთილის ტიპებს შორის.

	გაკვეთილის აღწერილობა(A)	გაკვეთილის ტიპი (B)
1.	ახალი მასალის შესწავლა	ა) მოსამზადებელი
2.	ახალი მასალის შესწავლასთან ერთად უკვე ნასწავლის განმტკიცებაზე მუშაობა	ბ) სასწავლო
3.	მოსწავლეთა მოსწრების შეფასება	გ) დასკვნითი
4.	საორგანიზაციო საკითხების განხილვა	დ) გაცნობითი
		ე) შერეული
		ვ) საკონტროლი

(4) 40. შეუსაბამეთ ერთმანეთს A სვეტში წარმოდგენილი მკლავების ძირითადი მდგომარეობის აღწერილობა B სვეტში მოცემულ ტერმინებთან.

	მკლავის ძირითადი მდგომარეობა (A)	ტერმინი (B)
1.	მკლავების შუალედური მდგომარეობა განმკლავსა და ქვემკლავს შორის	ა) ლუნუკუნმკლავი ბ) ქვეგანმკლავი
2.	მკლავები დაშვებული ქვევით, თითები გამართული, ნები მიბრუნებული ტანისკენ	გ) გარეწინმკლავი დ) ქვემკლავი
3.	უკან გატანილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები გადის წინ ნებით ზემოთ	ე) უკუმკლავი
4.	მკლავები გატანილია წინ და განზე 45° -იანი კუთხით განმკლავსა და წინმკლავს შორის, ნებით შიგნით	ვ) ზეწინმკლავი