

# ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

## I 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 კუნთის ძალის განვითარების ხელშეწყობისთვის?

ა) ვარჯიში მხრის კუნთის გაწელვაზე;

ბ) ვარჯიში სახსრების გაწელვაზე;

გ) ვარჯიში ბაგირზე ცოცვაზე;

დ) ვარჯიში ბურთის ტყორცნაზე.

(1) 2. უპირატესად რომელი საკვები უწყობს ხელს იმუნური სისტემის წარმატებულ მუშაობას?

ა) ნახშირწყლებით მდიდარი საკვები;

ბ) ვიტამინებით მდიდარი საკვები;

გ) ცხიმებით მდიდარი საკვები;

დ) სანელებლებით მდიდარი საკვები.

(1) 3. ჩამოთვლილთაგან რომელია ის ფიზიკური თვისება, რომლის ინტენსიური განვითარებაც უარყოფითად აისახება მოქნილობაზე?

ა) ძალა;

ბ) სიმარჯვე;

გ) კოორდინაცია;

დ) სისწრაფე.

(1) 4. ჩამოთვლილთაგან რომელია მძლეოსნობაში რბენის ყველაზე სწრაფი სახეობა?

ა) მარათონული რბენა;

ბ) სტაიერული რბენა;

გ) მაქოსებრი რბენა;

დ) სპრინტერული რბენა.

(1) 5. მასწავლებლის თვლაზე საბაზო საფეხურის მოსწავლეები ეწყობიან ერთ რიგად და განივი დგომიდან ასრულებენ ხელის და ფეხის ბლოკებს, რომელ სპორტულ სახეობაში იყენებენ უპირატესად აღნიშნულ ვარჯიშებს ?

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

(1) 6. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება სამწყობრო ვარჯიშების აღწერილობას?

ა) ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსები;

ბ) ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე;

გ) ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშები;

დ) მოსწავლეთა შეთანხმებული მოქმედება მწკრივში.



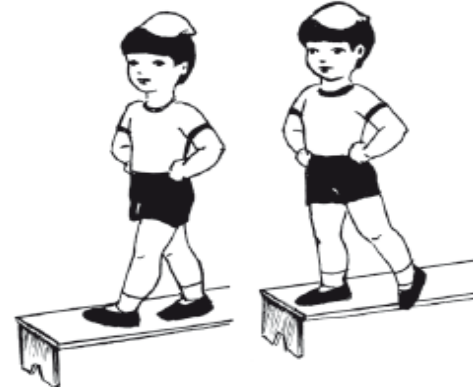
(1) 7. რას უწყობს ხელს ნახატზე წარმოდგენილი მოძრაობა თავზე ტვირთით?

ა) სტატიკური წონასწორობის შენარჩუნებას;

ბ) გამართული სიარულის ჩამოყალიბებას;

გ) კოორდინაციის უნარის განვითარებას;

დ) გამძლეობის თვისების განვითარებას.



(1) 8. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკურ პრინციპს?

ა) ფიზიკური აღზრდის პროცესის უწყვეტობის პრინციპი;

ბ) თვალსაჩინოებისა და შეგნებულობის პრინციპი;

გ) აღმზრდელობითი და აქტიურობის პრინციპი;

დ) მისაწვდომობისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი.

(1) 9. უპირატესად რომელი ვარჯიში უწყობს ხელს მანიპულაციური უნარების 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 განმარტებას: „გზა, რომელსაც გაივლის სხეული ან მისი ცალკეული ნაწილები სივრცეში“?

ა) მოძრაობის ტრაექტორია;

ბ) მოძრაობის ტემპი;

გ) მოძრაობის ამპლიტუდა;

დ) სხეულის მდგომარეობა.

(1) 11. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის ამოცანას?

ა) მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევა;

ბ) ფიზიკური თვისებების განვითარება;

გ) ზოგადი უნარ-ჩვევების გამომუშავება;

დ) შეჯიბრებებში მონაწილეობის მიღება.

(1) 12. ჩამოთვლილთაგან რომელმა სპორტსმენმა იასპარეზა ყველაზე მეტჯერ ოლიმპიურ თამაშებზე?

ა) ვიქტორ სანეევი;

ბ) კობა წაქაძე;

გ) ნინო სალუქვაძე;

დ) ომარ ფხაკაძე.

(1) 13. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სტანდარტის რომელი მიმართულება უწყობს ხელს, უპირატესად, გოგონებისა და ვაჟების თანაბარ მონაწილეობას რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში?

- ა) ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება;
- ბ) მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები;
- გ) უსაფრთხოება და მოტორული უნარ-ჩვევები;
- დ) აქტიური მონაწილეობა.

(1) 14. რომელი აღწერილობა შეესაბამება წვრილი (ნატიფი) და მსხვილი (უხეში) მოტორული უნარების განვითარების თავისებურებებს?

ა) წვრილი მოტორული უნარების განვითარება უფრო ადრე სრულდება, ვიდრე მსხვილი მოტორული უნარებისა;

ბ) მსხვილი მოტორული უნარების განვითარება უფრო ადრე სრულდება, ვიდრე წვრილი მოტორული უნარებისა;

გ) წვრილი და მსხვილი მოტორული უნარების განვითარების ტემპი თანაბარია და 7 წლის ასაკში სრულდება;

დ) წვრილი და მსხვილი მოტორული უნარების განვითარების ტემპი თანაბარია და 18 წლის ასაკში სრულდება.



(1) 15. ჩამოთვლილთაგან რომელი აქტივობა არ უწყობს ხელს გულისცემის სიხშირის მატებას?

- ა) დილით სირბილი;
- ბ) მდინარეში ცურვა;
- გ) წონებით ვარჯიში;
- დ) გამართული დგომა.

(1) 16. უპირატესად რის განვითარებას უწყობს ხელს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც მოიცავს „თვალისა და ხელის ერთდროულ და შეთანხმებულ მოძრაობას“?

- ა) წონასწორობის;
- ბ) მოქნილობის;
- გ) კოორდინაციის;
- დ) გამძლეობის.

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

ა) ზეპირსიტყვიერი უკუკავშირით;

ბ) ურთიერთშეფასებით;

გ) წერილობითი უკუკავშირით;

დ) წახალისებით.

(1) 18. ჩამოთვლილთაგან რაზე არ არის დამოკიდებული მოქნილობის ხარისხი?

ა) მოსწავლის სიმაღლეზე;

ბ) მოსწავლის სქესზე;

გ) მოსწავლის ასაკზე;

დ) მოსწავლის ვარჯიშზე.

(1) 19. მოსწავლის მიერ შესრულებული რომელი ქმედება მიუთითებს იმაზე, რომ მას განვითარებული აქვს კრიტიკული აზროვნების უნარი?

- ა) შეუძლია სხვადასხვა ვარჯიშის წარმატებით შესრულება;
- ბ) შეუძლია მნიშვნელოვანი ინფორმაციის მიღება მოსმენით;
- გ) უშეცდომოდ იმეორებს მასწავლებლის მიერ შესრულებულ მოძრაობას;
- დ) შეუძლია შეკითხვების დასმა ახალი ვარჯიშის ტექნიკურ დეტალებზე.

(1) 20. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა მიეკუთვნება დატვირთვის სახეობას?

ა) სტაბილური დატვირთვა;

ბ) სტანდარტული დატვირთვა;

გ) ორდინალური დატვირთვა;

დ) ექსტრემალური დატვირთვა.

(1) 21. რომელია ის ძირითადი შედეგი, რომელსაც იღებს მოსწავლე გაკაჟების პროცედურების შედეგად?

ა) ორგანიზმის ამტანობა ცვალებადი გარემო პირობების მიმართ;

ბ) კარგი კომუნიკაციის უნარი საზოგადოების წევრებთან;

გ) მოქნილობის მაღალი ხარისხი ვარჯიშის დროს;

დ) დამოუკიდებლობის გამოვლენის უნარი გუნდურ თამაშებში.

(1) 22. ჩამოთვლილთაგან რომელი აუცილებელი პრინციპებით უნდა იხელმძღვანელოთ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე სსსმ მოსწავლეების ჩართულობის ხელშეწყობისათვის?

ა) გაკვეთილზე ყველა მოსწავლისათვის თანაბარი დატვირთვის უზრუნველყოფა;

ბ) ყველა თამაშისა და ვარჯიშის შერჩევა კონკრეტული ასაკობრივი ჯგუფისათვის;

გ) ყველა მოსწავლისათვის უსაფრთხოების, თანამშრომლობისა და სამართლიანობის უზრუნველყოფა;

დ) კლასში მოსწავლეთა გენდერული, კულტურული და ტრადიციული თავისებურებების გათვალისწინება.



(1) 23. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა მოიცავს ფიზიკური აღზრდის ყველა სპეციფიკურ საშუალებას?

- ა) მოძრაობითი შემძლეობა, დატვირთვა და დასვენება;
- ბ) ჯანმრთელობა, მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები;
- გ) ფიზიკური ვარჯიში, ბუნებრივი ფაქტორები და ჰიგიენური პირობები;
- დ) მოძრაობათა რეგლამენტირებული ვარიანტები.

(1) 24. ჩამოთვლილთაგან რა უდევს საფუძვლად ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაციას?

ა) ბიოლოგიური განვითარების თავისებურებანი;

ბ) უპირატესად ფიზიკური თვისებების განვითარება;

გ) ფსიქოლოგიური და ემოციური საფუძვლები;

დ) ბიო-სოციალური განვითარების თავისებურებანი.

(1) 25. ჩამოთვლილთაგან რომელი არ მიეკუთვნება მოძრაობით მახასიათებლებს?

ა) კინემატიკური მახასიათებლები;

ბ) სივრცობრივი მახასიათებლები;

გ) რიტმული მახასიათებლები;

დ) ვარიაციული მახასიათებლები.

(1) 26. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება ფიზიკური აღზრდის მეთოდების სპეციფიკურ კომპონენტებს?

- ა) დატვირთვა და დასვენება;
- ბ) რეაბილიტაცია და რეკრეაცია;
- გ) ტექნიკის სტაბილურობა და ვარიაციულობა;
- დ) მოძრაობის ხანგრძლივობა და რიტმი.

(1) 27. ჩამოთვლილთაგან რომელი ასახავს მოძრაობითი უნარებისა და შესაძლებლობების განვითარების დონის შესაბამისობას პროგრამით გათვალისწინებულ ნორმატიულ მოთხოვნებთან?

- ა) ფიზიკური აქტივობა;
- ბ) ფიზიკური სრულყოფა;
- გ) ფიზიკური მომზადება;
- დ) ფიზიკური კულტურა.

## № 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. სურათებზე გამოსახულია ტვირთით ვარჯიშის შესრულების ორი ვარიანტი:



ვარიანტი 1

ვარიანტი 2

განსაზღვრეთ:

(1) 1. რომელი ვარიანტია სწორი?

(3) 2. ჩაწერეთ ცხრილში ჯანმრთელობის 3 პრობლემა, რომლებიც შეიძლება გამოიწვიოს დაწყებითი კლასის მოსწავლეებში მძიმე ტვირთით ვარჯიშმა.

(3) 29. მოსწავლემ ვარჯიშის დროს მიიღო მტევნის ღია ჭრილობა, რის შედეგადაც დაიწყო სისხლდენა მცირე მოცულობის სისხლის ნაკადით და სისხლის წვეთები დაეცა სპორტულ აღჭურვილობაზე.

ჩაწერეთ ცხრილში სამი აუცილებელი ქმედება, რომლებიც უნდა შეასრულოთ არსებული პრობლემების მოგვარებისათვის.



(3) 30. ჩაწერეთ „მცირე წონის ბურთის ცალი ხელით ტყორცნის“ შესწავლისთვის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სტანდარტით რეკომენდებული 3 ვარჯიში მძლეოსნობაში სკოლის საბაზო საფეხურზე.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(5) 31. ჩაწერეთ ტანვარჯიშის 5 სტატიკური ვარჯიშის დასახელება.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი)

(4) 32. ჩაწერეთ 4 აუცილებელი ქმედება, რომლებიც ასახავს ხელების წყლით და საპნით დაბანის სწორ ტექნიკას.

(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. განმავითარებელი შეფასება განსაზღვრავს მოსწავლის მიღწევის დონეს საგნობრივი სასწავლო გეგმის შედეგებთან მიმართებაში.

(2) 34. ოლიმპიური ქარტიით დასაშვებია ოლიმპიური სიმბოლოების ნებისმიერი კომერციული მიზნით გამოყენება.

(2) 35. სიმარჯვე არის ურთიერთშეთანხმებული ზუსტი მოძრაობების შესრულების უნარი, მიმართულების სწრაფი ცვლილებით, წონასწორობის დარღვევის გარეშე.


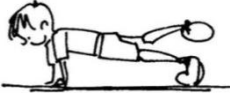


(2) 36. ფიზიკური ვარჯიში არის მიზანშეწონილი მოძრაობა, მოქმედება, რომელიც სპეციალურად შეირჩევა ფიზიკური აღზრდის ამა თუ იმ ამოცანის გადაწყვეტის მიზნით.



**(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. A სვეტში წარმოდგენილია რამდენიმე ვარჯიში, განსაზღვრეთ სხეულის რამდენ წერტილს ეყრდნობა მოსწავლე სხვადასხვა პოზიციაში და შეუსაბამეთ B სვეტში მოცემულ დებულებას.

	ვარჯიში წონასწორობაზე (A)	დებულება (B)
1.		<p>ა) სხეულის 1 წერტილს            ბ) სხეულის 2 წერტილს</p>
2.		<p>გ) სხეულის 3 წერტილს            დ) სხეულის 4 წერტილს</p>
3.		<p>ე) სხეულის 5 წერტილს            ვ) სხეულის 6 წერტილს</p>
4.		

(4) 38. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილ განმარტებებსა და B სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის.

N	განმარტება (A)	ტერმინები (B)
1.	მოძრაობის სტრუქტურული მთლიანობა, მისი ყველა შემადგენელი ნაწილის, ელემენტებისა და ნიშნების ერთობლიობა.	ა) ფიზიკური ვარჯიშის შინაარსი
2.	ხერხები, რომელთა მეშვეობითაც მოძრაობითი ამოცანა წყდება მიზანშეწონილად და მაღალეფექტურად.	ბ) ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკა
3.	მოძრაობის შესრულების თავისებურებები, რომელთა განსაზღვრულ ფარგლებში შეცვლა არ არღვევს ძირითად მექანიზმს.	გ) ტექნიკის დეტალები
4.	მოქმედებები და ის ძირითადი პროცესები, რომლებიც ორგანიზმში მიმდინარეობს ვარჯიშის დროს და განსაზღვრავს მოვარჯიშეზე მის ზემოქმედებას.	დ) ტექნიკის საფუძველი ე) ფიზიკური ვარჯიშის ფორმა ვ) ტექნიკის განმსაზღვრელი რგოლი ზ) მოძრაობის ძირითადი ფაზა

(4) 39. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილ განმარტებებსა და B სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის.

	განმარტება (A)	ტერმინი (B)
1.	ძირითადი მდგომარეობა, საიდანაც იწყება ვარჯიშის შესრულება.	ა) ბრუნნი
2.	ადგილზე, სხვადასხვა მდგომარეობაში წონასწორობის შენარჩუნება.	ბ) საწყისი მდგომარეობა
3.	სხეულის შემობრუნება საკუთარი ღერძის გარშემო.	გ) ქანი
4.	სხეულის წრიული მოძრაობა სპორტული იარაღის ან ტაცის ირგვლივ.	დ) ტრიალი ე) სტატიკური წონასწორობა ვ) დინამიკური წონასწორობა

(4) 40. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ საკვებ ნივთიერებებსა და ცხრილის B სვეტში მოცემულ მათ ძირითად ფუნქციებს შორის.

	საკვები ნივთიერება (A)	ფუნქცია (B)
1.	კალციუმი	ა) კუნთოვანი ქსოვილის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა ბ) ძვლოვანი ქსოვილის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა
2.	რკინა	გ) ორგანიზმის ენერგიით უზრუნველყოფა
3.	ცილა	დ) მხედველობისა და ზრდის პროცესების ხელშეწყობა
4.	ვიტამინი A	ე) ორგანიზმის დაცვა გაუწყლოებისაგან ვ) სისხლის უჯრედების ჩამოყალიბება