ᲨᲔᲤᲐᲡᲔᲑᲘᲡᲐ ᲓᲐ ᲒᲐᲛᲝᲪᲓᲔᲑᲘᲡ
ᲔᲠᲝᲕᲜᲣᲚᲘ ᲪᲔᲜᲢᲠᲘ

ᲘᲕᲚᲘᲡᲘ, 2024

ᲢᲔᲡᲢᲘ ᲤᲘᲖᲘᲙᲣᲠ ᲐᲦᲖᲠᲓᲐᲡᲐ ᲓᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲨᲘ

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!

ᲨᲔᲛᲓᲔᲒ ᲒᲕᲔᲠᲓᲖᲔ ᲒᲐᲓᲐᲡᲐᲡᲕᲚᲔᲚᲐᲓ ᲓᲐ ᲣᲙᲐᲜ ᲓᲐᲡᲐᲑᲠᲣᲜᲔᲑᲚᲐᲓ
ᲨᲔᲒᲘᲫᲚᲘᲐᲗ ᲒᲐᲛᲝᲘᲧᲔᲜᲝᲗ ᲙᲚᲐᲕᲘᲐᲢᲣᲠᲐᲖᲔ ᲐᲠᲡᲔᲑᲣᲚᲘ ᲦᲘᲚᲐᲙᲔᲑᲘ

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. ჩამოთვლილთაგან სპორტის რომელი სახეობა უწყობს ხელს ყველაზე ეფექტურად მოქნილობის განვითარებას?

ა) ძალოსნობა;

ბ) ტანვარჯიში;

გ) სროლა;

დ) მძლეოსნობა.

(1) 2. ჩამოთვლილთაგან გამძლეობის რომელი სახე შეესაბამება სპეციფიკური დატვირთვების პირობებში დაღლილობისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს?

ა) ინტერვალური გამძლეობა;

ბ) საერთო გამძლეობა;

გ) სენსორული გამძლეობა;

დ) სპეციალური გამძლეობა.

(1) 3. რომელ წლამდეა განსაზღვრული ბავშვობის ასაკი ბავშვთა უფლებათა კონვენციის თანახმად?

ა) 14 წლამდე;

ბ) 16 წლამდე;

გ) 18 წლამდე;

დ) 21 წლამდე.

(1) 4. რომელ წელს დაარსდა საქართველოს ოლიმპიური კომიტეტი?

ა) 1896 წელს;

ბ) 1911 წელს;

გ) 1960 წელს;

დ) 1989 წელს.

(1) 5. ჩამოთვლილთაგან რომელი მეთოდის გამოყენებაა რეკომენდებული სწრაფუნარიანობის განვითარების ხელშეწყობისათვის?

ა) ცვალებად კლიმატურ პირობებში ვარჯიშობის მეთოდი;

ბ) ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდი;

გ) თანაბარზომიერი დატვირთვებით ვარჯიშობის მეთოდი;

დ) წრიული ვარჯიშობის მეთოდი.

(1) 6. ჩამოთვლილთაგან რომელი მაჩვენებლები გამოიყენება ბავშვის ფიზიკური განვითარების შესაფასებლად?

ა) სპორტული მიღწევებისა და ფიზიკური მომზადებულობის ამსახველი მაჩვენებლები;

ბ) სხეულის, მისი ნაწილებისა და მოტორული უნარების განვითარების ამსახველი მაჩვენებლები;

გ) მხოლოდ ერთი სპორტული სახეობისათვის დამახასიათებელი მოძრაობითი უნარების განვითარების მაჩვენებლები;

დ) ორი და მეტი სპორტული სახეობისათვის დამახასიათებელი მოძრაობითი უნარების განვითარების მაჩვენებლები.

(1) 7. უპირატესად რომელი უნარის განვითარებაზე მუშაობს საბაზო საფეხურის მასწავლებელი ფრენბურთის სწავლების საწყის ეტაპზე?

ა) დგომისა და გადაადგილების;

ბ) ბურთის ტარების;

გ) ბურთის ტყორცნის;

დ) გამორბენისა და არეკნის.

(1) 8. რომელი აღწერილობა შეესაბამება მოსწავლის სხეულისა და კიდურების სწორ პოზიციას მოკლე დისტანციაზე რბენის დროს?

ა) სხეული გადახრილია უკან, წელი გაზნექილი, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები მოძრაობს სწრაფად წინ და უკან;

ბ) სხეული გამართულია, მკლავები იდაყვებში ძლიერად მოხრილი, რბენის დროს ხელის მტევანი ნახევრად მომუჭული ან გაშლილია;

გ) სხეული უმნიშვნელოდაა დახრილი წინ, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები მოძრაობს სწრაფად წინ და უკან ფეხების მოძრაობასთან ერთიან რიტმში;

დ) სხეული გადახრილია უკან, წელი გაზნექილი, ოდნავ მოხრილი ფეხი საყრდენ ზედაპირზე იდგმება ტერფის წინა ნაწილით, შემდეგ კი მთელი ტერფით.

(1) 9. ჩამოთვლილთაგან რომელი აქტივობა უზრუნველყოფს საერთო გამძლეობის განვითარებას?

ა) საკუთარი სხეულის წონით დამძიმებული ვარჯიშები;

ბ) მოკლე და საშუალო დისტანციებზე მაქსიმალური ტემპით სირბილი;

გ) ვარჯიშები მეწყვილის (პარტნიორის) წინააღმდეგობით;

დ) ხანგრძლივი სირბილი ზომიერი და ცვალებადი ინტენსივობით.

(1) 10. მძლეოსნობის წესების მიხედვით, როგორ იწყება რბენა გრძელ დისტანციებზე?

ა) რბენა იწყება დაბალი საწყისიდან;

ბ) რბენა იწყება მოკლე გარბენით;

გ) რბენა იწყება მაღალი საწყისიდან;

დ) რბენა იწყება ნებისმიერი საწყისიდან.

(1) 11. სად იმართებოდა ანტიკური ოლიმპიური თამაშები?

ა) სპარტაში;

ბ) ოლიმპიაში;

გ) ათენში;

დ) რომში.

(1) 12. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება რბენის სახეობას „გეზრბენი“ (კროსი)?

ა) რბენა აჩქარებებით 400 მეტრ დისტანციაზე;

ბ) რბენა წინაღობებით 200 მეტრ დისტანციაზე;

გ) რბენა ნელი ტემპით მოკლე დისტანციაზე;

დ) რბენა უსწორმასწორო ადგილებზე დაბრკოლებებით.

(1) 13. რამდენი წუთის დამატება შეუძლია მსაჯს ძირითად დროზე, თუ კალათბურთის მატჩის დასრულებისას თანაბარი შედეგი ფიქსირდება?

ა) 3 წთ.;

ბ) 5 წთ.;

გ) 7 წთ.;

დ) 10 წთ.

(1) 14. რომელი მოქმედებით იწყება კალათბურთის თამაშის პირველი პერიოდი?

ა) მსაჯის მიერ ბურთის სადავო გდებით მოედნის ცენტრში;

ბ) მოედნის გარშემო საპატიო რბენით;

გ) გასახურებელი ვარჯიშებით;

დ) მოედნის ფარგლებს გარედან ბურთის შემოტანით.

(1) 15. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის პრიორიტეტს სკოლის დაწყებით საფეხურზე?

ა) კუნთის ძალის მაქსიმალური განვითარება;

ბ) ნორმატივების ჩაბარება წელიწადში ორჯერ;

გ) სწორი ტანადობის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა;

დ) გამძლეობის მაქსიმალური განვითარება.

(1) 16. ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელი <u>*არ*</u> მიეკუთვნება ტანვარჯიშის სპორტულ აღჭურვილობას?

ა) ტაიჭი და ორძელი;

ბ) ბაგირი და თოკი;

გ) ღერძი და ბოგი;

დ) რგოლები და დვირი.

(1) 17. უპირატესად რომელი სისტემის ფუნქციონირებაზე აისახება უარყოფითად ძილის რეჟიმის დარღვევა?

ა) ძვალ-კუნთოვანი სისტემის ფუნქციონირებაზე;

ბ) საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციონირებაზე;

გ) ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციონირებაზე;

დ) ძვალ-სახსროვანი სისტემის ფუნქციონირებაზე.

(1) 18. ჩამოთვლილთაგან რომელია ტანადობის დარღვევის ძირითადი მიზეზი?

ა) მოსწავლის ასაკის მატება;

ბ) ზურგჩანთის გამოყენება;

გ) საკვებში უჯერი ცხიმის ნაკლებობა;

დ) ერთი ხელით მძიმე ჩანთის ტარება.

(1) 19. რომელი აღწერილობა შეესაბამება კალათბურთის ტერმინს „ცოცხალი“ ბურთი?

ა) თუ თამაშიდან შესრულებული ტყორცნა წარმატებულია და ბურთი ვარდება კალათში;

ბ) ნებისმიერი ბურთი, რომელიც ჩავარდება კალათში საჯარიმო ტყორცნიდან;

გ) თუ სადაო გდების გათამაშების დროს, ბურთი ტოვებს უფროსი მსაჯის ხელს (-ებს);

დ) ბურთი, რომელიც კალათში ტყორცნისას ჰაერშია და მას ეხება რომელიმე მოთამაშე.

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

ა) მწკრივში შეთანხმებული მოქმედება;

ბ) ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე;

გ) ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;

დ) სწრაფძალისმიერი ვარჯიშები.

(1) 21. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ფიზიკური თვისების ძალის განმარტებას?

ა) მძიმე საგნების როგორც ერთი, ისე ორივე ხელით აწევის უნარი;

ბ) ეფექტურობის დაქვეითების გარეშე ფიზიკური აქტივობის ხანგრძლივად შესრულების უნარი;

გ) კუნთური დაძაბულობით გარე წინააღმდეგობის ან რაიმე მოქმედებისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარი;

დ) მოძრაობითი ამოცანების სრულყოფილად და სწრაფად გადაწყვეტის უნარი.

(1) 22. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა ასახავს ორგანიზმის გაკაჟების დანიშნულებას?

ა) ცურვისა და მზის აბაზანების კომბინაცია;

ბ) გარემო ფაქტორებთან ორგანიზმის ადაპტაცია;

გ) ფუნქციური შესაძლებლობების რეაბილიტაცია;

დ) ტრავმულ დაზიანებათა პრევენცია.

(1) 23. რომელი აღწერილობა შეესაბამება მოედანზე გადაადგილების სწორ ტექნიკას ფრენბურთის წესების თანახმად?

ა) მოედანზე გადაადგილება სრულდება სირბილითა და მიდგმითი ნაბიჯებით;

ბ) მოედანზე გადაადგილება სრულდება სიარულით, განხტომით და წინხტომით;

გ) მოედანზე გადაადგილება სრულდება ჩვეულებრივი ნაბიჯებით და ხტომებით;

დ) მოედანზე გადაადგილება სრულდება სიარულით, სირბილითა და წახტომით.

(1) 24. რამდენი წუთი მიმდინარეობს ფუტსალის მატჩის ერთი ტაიმი?

ა) 15 წთ.;

ბ) 20 წთ.;

გ) 30 წთ.;

დ) 40 წთ.

(1) 25. ხელის მტევნის რომელი ანატომიური თავისებურება განაპირობებს გოგონას მიერ წვრილი მოტორული აქტივობების მაღალი ხარისხით შესრულების შესაძლებლობას?

ა) სახსრის იოგები წვრილი, სუსტი და ადვილად წელვადია;

ბ) ხელის კუნთები ძლიერი და ძნელად კუმშვადია;

გ) თითების ფალანგები წვრილი, მოკლე და ძლიერია;

დ) ხელის მტევანი მსხვილი და წაგრძელებულია.

(1) 26. რომელი მოქმედებაა კატეგორიულად მიუღებელი პირველადი დახმარების გაწევის პროცესში ხერხემლის მოტეხილობის დროს?

ა) დაზარალებულის დაწვენა მყარ ზედაპირზე;

ბ) დაზარალებულის მუცელზე დაწვენა;

გ) დაზარალებულის ბეჭების ქვეშ ბალიშის ამოდება;

დ) დაზარალებულის დასმა ან ფეხზე დაყენება.

(1) 27. რას გულისხმობს შეჯიბრების წრიული სისტემით ჩატარების პრინციპი?

ა) ყველა გუნდის ერთმანეთთან შეხვედრას;

ბ) გუნდის გამოვარდნას ერთი ან ორი წაგების შემდეგ;

გ) ერთდროულად ორი ძირითადი სისტემის გამოყენებას;

დ) წილისყრით გუნდების განთესვას.

№ 28-32 ღია დავალება

№ 28-32 დავალებების ინსტრუქცია: ყურადღებით წაიკითხეთ დავალების პირობა და შეკითხვა. გაითვალისწინეთ, რომ დავალება თქვენგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. პასუხი უნდა იყოს კონკრეტული და შეკითხვის ადეკვატური. პასუხები ჩაწერეთ პასუხების ფურცელზე შესაბამისი დავალებისათვის განკუთვნილ ცხრილში ან საგანგებოდ გამოყოფილ არეში.

(4) 28. ოთხ სურათზე გამოსახულია ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების სხვადასხვა ვარიანტი, მათგან ორს ასრულებს გოგონა, ორს კი - ვაჟი.

1 2 3 4

(2) 1. სურათებზე წარმოდგენილი ვარჯიშების შესრულების რომელი ორი ვარიანტია სწორი? (თქვენ მიერ შერჩეული ორი სურათის ნომერი ჩაწერეთ ციფრი 1.- ით აღნიშნული ხაზის გასწვრივ გამოყოფილ არეში).

(2) 2. ჩაწერეთ სხეულის 2 ანატომიური ნაწილი, რომელთა კუნთების განვითარებასაც უწყობს ხელს აღნიშნული ვარჯიშები (პასუხები ჩაწერეთ ციფრი 2.-ით აღნიშნული ხაზის გასწვრივ გამოყოფილ არეში).

(3) 29. ჩაწერეთ ფიზიკური აღზრდის 3 სპეციფიკური საშუალება.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი.)

(3) 30. ჩამოთვალეთ მოძრაობითი ჩვევის გადატანის სამი სახეობა.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი.)

(5) 31. ჩაწერეთ 5 ძირითადი ძახილი, რომლებიც მიეკუთვნება სამწყობრო ვარჯიშების ჯგუფს „ადგილზე მოქმედება“.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი.)

(4) 32. ჩაწერეთ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშის 4 კომპლექსის დასახელება, რომლებიც აქტიურად გამოიყენება სხეულის სხვადასხვა ანატომიური ნაწილის განვითარების ხელშეწყობის მიზნით.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი.)

№ 33-36 დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

№ 33-36 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 (მაქსიმალური შეფასება 2 ქულა).

(2) 33. ძახილები: „გრძელი ნაბიჯი“ და „მოკლე ნაბიჯი“ მიეკუთვნება ისეთი სამწყობრო ვარჯიშების ჯგუფს, როგორიც არის „მოძრაობაში მოქმედება“.

(2) 34. მოვარჯიშის ტანის ქანქარასებრ მოძრაობას იარაღთან ერთად, ანუ როცა იარაღი მოძრაობს გარკვეული მიმართულებით მასზე მყოფ მოვარჯიშესთან ერთად, ეწოდება ქნევი.

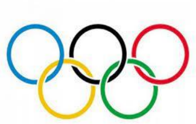
(2) 35. აერობული ვარჯიშები მიეკუთვნება ისეთი მაღალი ინტენსივობისა და მოკლე ხანგრძლივობის ვარჯიშებს, რომელთა შესრულების დროსაც ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური პროცესები არ საჭიროებს დიდი რაოდენობით ჟანგბადის გამოყენებას.

(2) 36. მეთოდს, რომელიც მიმართულია იქითკენ, რომ მომეცადინეებმა შეძლონ მიღწეული უნარ-ჩვევების, ფიზიკური თვისებებისა და სხვა შესაძლებლობათა გამოვლენა უფრო და უფრო რთულ და ცვალებად პირობებში, თამაშობით მეთოდს უწოდებენ.

დავალება № 37-40 - შესაბამისობის დადგენა

№ 37-40 დავალებების 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 (მაქსიმალური შეფასება 4 ქულა).

(4) 37. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის (A) მწკრივში წარმოდგენილი ოლიმპიური სიმბოლოები და (B) მწკრივში მოცემული ტერმინები.

N	(A) ოლიმპიური სიმბოლოები	(B) ტერმინები
1.		ა) პიქტოგრამა ბ) დროშა გ) რიტუალი დ) ემბლემა ე) ლოზუნგი ვ) თილისმა
2.		
3.		
4.		

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

N	(A) ვარჯიში	(B) ტერმინები
1.		ა) გარეზემკლავი ბ) ქვეგანმკლავი გ) უკუმკლავი დ) ზემკლავი ე) განმკლავი ვ) ღუნუკუმკლავი ზ) ღუნწინმკლავი მხრებს ზემოთ
2.		
3.		
4.		

(4) 39. დაადგინეთ შესაბამისობა: (A) სვეტში წარმოდგენილი სუნთქვის რომელი ტიპის გამოყენებაა რეკომენდებული (B) სვეტში მოცემული აქტივობის/ვარჯიშის დროს.

	(A) სუნთქვის ტიპი	(B) აქტივობა/ვარჯიში
1.	გაჭიმვის დროს ჩასუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნების დროს ამოსუნთქვა.	ა) დამამშვიდებელი (გამაგრილებელი) ვარჯიშები ბ) მოძრავი თამაშები გ) გაწელვითი ვარჯიშები დ) ძალისმიერი ვარჯიშები ე) საშუალო დისტანციაზე რბენა ვ) სპორტული თამაშები
2.	ამოსუნთქვა კუნთის მაქსიმალური დატვირთვის (შეკუმშვის) დროს, კუნთის განტვირთვის დროს ჩასუნთქვა.	
3.	ვარჯიშის პროცესში სუნთქვის თანაბარი რიტმის შენარჩუნება.	
4.	მშვიდი, ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა, სანამ სუნთქვა ჩვეულ რიტმს დაუბრუნდება.	

(4) 40. ცხრილის (A) სვეტში მოცემული განმარტებები შეუსაბამეთ (B) სვეტში მოცემულ აკომოდაციის ტიპებს, რომლებიც განსაზღვრულია ეროვნული სასწავლო გეგმით, სსსმ მოსწავლეთა განათლების ხელმისაწვდომობის უზრუნველსაყოფად.

	(A) განმარტება	(B) აკომოდაციის ტიპები
1.	ავეჯის განლაგების, განათების, მოსწავლეთა კლასში განთავსების ცვლილება.	ა) შეფასების აკომოდაცია ბ) დეკლარატიული აკომოდაცია გ) ინსტრუქციის აკომოდაცია დ) სტანდარტული აკომოდაცია ე) დროისა და გრაფიკის აკომოდაცია ვ) გარემო პირობების აკომოდაცია
2.	სასწავლო მასალის მიწოდების სტანდარტული მეთოდებისა და საშუალებების ცვლილება.	
3.	საშინაო დავალების, გამოცდის ჩაბარების ფორმატისა და მეთოდის ცვლილება.	
4.	საათობრივი ბადით გათვალისწინებული საათების შემცირება/გაზრდა.	