

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!



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 სხეულის რომელი დაზიანება მიეკუთვნება დახურულ ტრავმას?

ა) ცხვირიდან სისხლდენა;

ბ) კუნთის დაჭიმვა;

გ) კანის მთლიანობის დარღვევა;

დ) ვენური სისხლდენა.

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

- ა) მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევა;
- ბ) ფიზიკური თვისებების განვითარება;
- გ) პროფესიული უნარების გამომუშავება;
- დ) შეჯიბრებებში მონაწილეობის მიღება.

(1) 3. მასწავლებელი მე-3 კლასის მოსწავლეს სთავაზობს ახალი ვარჯიშის შესრულებას. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიშის დროს არის აუცილებელი დაზღვევა - დახმარების გამოყენება?

- ა) ვარჯიში სახტუნაოთი;
- ბ) ვარჯიში ბურთის ტყორცნაზე;
- გ) ხტუნვა სავარჯიშო ფიტნეს ბურთით;
- დ) ვარჯიში „წონასწორობა მერცხალა“.

(1) 4. რომელი ვარჯიში იძლევა შესაძლებლობას, შეფასდეს მოსწავლის მოქნილობის თვისების განვითარების ხარისხი?

ა) ზურგის პრესი;

ბ) მხრის სახსრის გაწეღვა;

გ) მოკლე დისტანციაზე რბენა;

დ) ღერძზე კიდი.

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

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

(1) 6. უპირატესად რა არის მავნე ჩვევების პრევენციის ძირითადი მიზანი?

- ა) შემეცნებითი უნარების განვითარების ხელშეწყობა;
- ბ) მწვავე და ქრონიკული დაავადებების განვითარების რისკების შემცირება;
- გ) ტრავმით გამოწვეული დაავადებების განვითარების რისკების შემცირება;
- დ) სოციალური ურთიერთობების განვითარების ხელშეწყობა.

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

ა) ბავშვის სიმაღლეზე;

ბ) ბავშვის სქესზე;

გ) ნავარჯიშებ სხეულზე;

დ) ბავშვის ასაკზე.

(1) 8. 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) ჯანმრთელობა, ჰიგიენური პირობები, დატვირთვა და დასვენება.

(1) 9. განმავითარებელი შეფასების რომელი ფორმა შეიძლება გამოიყენოს მოსწავლემ?

ა) ზეპირსიტყვიერი უკუკავშირი;

ბ) ურთიერთშეფასება;

გ) წერილობითი უკუკავშირი;

დ) წახალისება.

(1) 10. ჩამოთვლილთაგან რას უწყობს ხელს გამაგრებელი ვარჯიშის შესრულება?

- ა) მოძრაობის სისწრაფის მატებას;
- ბ) სითხის მარაგის შემცირებას;
- გ) პულსის სიხშირის მატებას;
- დ) სუნთქვის სიხშირის შემცირებას.

(1) 11. ჩამოთვლილთაგან რას უკავშირდება ბურთზე დარტყმის სირთულე ჩოგნით თამაშის დროს?

- ა) ჩოგნით ბურთზე დარტყმა მით უფრო რთულია, რაც მეტია ჩოგნის ტარის სიგრძე;
- ბ) ჩოგნით ბურთზე დარტყმა მით უფრო რთულია, რაც მოკლეა ჩოგნის ტარის სიგრძე;
- გ) ჩოგნით ბურთზე დარტყმა მით უფრო რთულია, რაც მეტია მოსწავლის ხელის სიგრძე;
- დ) ჩოგნით ბურთზე დარტყმა მით უფრო რთულია, რაც მოკლეა მოსწავლის ხელის სიგრძე.

(1) 12. უპირატესად რომელი აღწერილობა გამოხატავს დისკრიმინაციულ მიდგომას ხელბურთის სპორტულ კომპლექსში შშმ პირების მიმართ?

- ა) ხელბურთის კლუბის ფუნქციონირება კვირაში 5 დღე მხოლოდ ვაჟებისთვის;
- ბ) სპორტულ კომპლექსში პანდუსების არ არსებობა;
- გ) ხელბურთის კლუბის ფუნქციონირება დღეგამოშვებით ვაჟებისა და გოგონებისთვის;
- დ) სპორტულ კომპლექსში საშხაპეების არარსებობა.

(1) 13. რომელია ის ობიექტური კრიტერიუმი, რომლის გამოვლენის შემთხვევაშიც, ძლიერი დატვირთვის დროს, აუცილებელია ვარჯიშის შეწყვეტა?

ა) კოორდინაციის დარღვევა;

ბ) გულის რიტმის აჩქარება;

გ) სუნთქვის გახშირება;

დ) ოფლის გამოყოფა.

(1) 14. რა უნდა მოიმოქმედოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების აღმოჩენის მიზნით, თუ გაკვეთილზე მოსწავლეს განუვითარდა ეპილეფსიური კრუნჩხვა?

- ა) თვალებზე დააფაროს მუქი ფერის ნაჭერი;
- ბ) ხელით დაუჭიროს ენა, რომ არ გადაყლაპოს;
- გ) დააწვინოს გვერდით პოზიციაში;
- დ) ჩაუტაროს ხელოვნური სუნთქვა.

(1) 15. რომელი ორგანო ზიანდება ყველაზე მეტად თამბაქოს მოხმარების დროს?

ა) გული;

ბ) ღვიძლი;

გ) თირკმელი;

დ) ფილტვი.

(1) 16. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიშის დროს უნდა გამოიყენოთ დაზღვევა - დახმარება?

- ა) ჰულაჰუპით ვარჯიშის;
- ბ) სახტუნაოთი ხტუნვის;
- გ) შვედურ კედელზე ასვლის;
- დ) 60 მეტრზე რბენის.

(1) 17. რა არის ფიზიკური აღზრდის მიზანი სკოლის დაწყებით საფეხურზე?

- ა) ზოგად განმავითარებელი ვარჯიშთა კომპლექსების შესწავლა და გამოყენება;
- ბ) ძალისმიერი მოტორული ქმედებების სტიმულირება და ფორმირება;
- გ) სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა;
- დ) სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება.

(1) 18. მესამე კლასის მოსწავლე ასრულებს ვარჯიშს სატანვარჯიშო სკამზე „სიარული თავზე საგნით“. რას უწყობს ხელს აღნიშნული ვარჯიში?

- ა) სტატეკური წონასწორობის შენარჩუნებას;
- ბ) სწორი ტანადობის ჩამოყალიბებას;
- გ) კოორდინაციის უნარის განვითარებას;
- დ) გამძლეობის თვისების განვითარებას.

(1) 19. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა მიუთითებს იმაზე, რომ მოძრაობითი უნარი სრულფასოვნად არის ჩამოყალიბებული?

- ა) მოძრაობის შესრულება შესაძლებელია ავტომატურ რეჟიმში;
- ბ) მოძრაობის შესრულებისათვის აუცილებელია ყურადღების კონცენტრირება;
- გ) მოძრაობის შესრულებისათვის აუცილებელია თეორიული ცოდნა;
- დ) მოძრაობის შესრულება შესაძლებელია თეორიული ცოდნით და ყურადღების კონცენტრირებით.

(1) 20. ჩამოთვლილი საკვებიდან უპირატესად რომელია მდიდარი ცილებით?

- ა) ბანანი და კომბოსტო;
- ბ) ნიგოზი და ლობიო;
- გ) ბრინჯი და ხორბალი;
- დ) კიტრი და პომიდორი.

(1) 21. ხტომის რომელი სახეობა იძლევა უფრო შორ მანძილზე გადახტომის შესაძლებლობას?

ა) წინხტომი ფეხშლით;

ბ) წინხტომი;

გ) გამორბენით სიგრძეზე ხტომა;

დ) ადგილიდან ორ ფეხზე ხტომა.

(1) 22. ჩამოთვლილთაგან რომელი მაჩვენებლები უნდა გამოვიყენოთ ფიზიკური ვარჯიშის დატვირთვის ხარისხის გასაზომად?

- ა) მოძრაობითი მოქმედებების ინტენსივობისა და მოცულობის შეფარდების მაჩვენებელი;
- ბ) მოძრაობითი მოქმედებების შესრულების სირთულის ამსახველი მაჩვენებელი;
- გ) კუნთის გაწელვით გამოწვეული დაჭიმულობის მაჩვენებელი;
- დ) გულისცემის სიხშირის დათვლის შედეგად მიღებული მაჩვენებელი.

(1) 23. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება „მწკრივის“ განმარტებას?

- ა) მოსწავლეები დგანან მწყობრში პირისახით ერთმანეთისკენ;
- ბ) მოსწავლეები დგანან ერთიმეორის გვერდით, ერთ სწორ ხაზზე;
- გ) მოსწავლეები დგანან ერთმანეთის ზურგს უკან;
- დ) მოსწავლეები დგანან ორ ან მეტ რიგში ერთმანეთის ზურგს უკან.

(1) 24. რამდენი ახალი, ძირითადი (ფუნდამენტური) მოტორული უნარის სწავლებაა რეკომენდებული დაწყებით კლასებში ერთი სასწავლო წლის განმავლობაში?

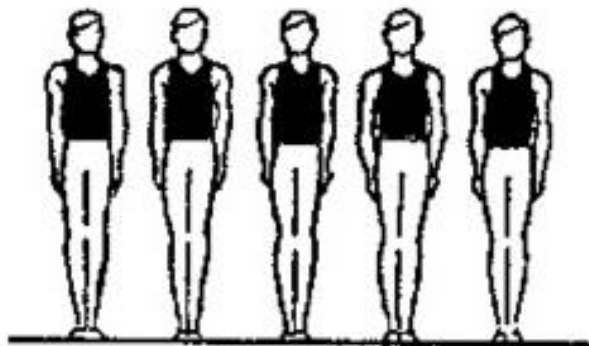
- ა) ერთი ძირითადი მოტორული უნარის;
- ბ) ორი ძირითადი მოტორული უნარის;
- გ) სამი ძირითადი მოტორული უნარის;
- დ) ოთხი ძირითადი მოტორული უნარის.

(1) 25. რომელ წელს და რომელ ქალაქში შეიქმნა საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტი?

- ა) 1894 წელს პარიზში;
- ბ) 1896 წელს ლონდონში;
- გ) 1905 წელს ათენში;
- დ) 1908 წელს ლოზანაში.

(1) 26. რომელი ტერმინით აღინიშნება სურათზე მოცემულ მოსწავლეთა შორის არსებული მანძილი?

- ა) დისტანცია;
- ბ) ინტერვალი;
- გ) კოლონა;
- დ) ფრონტი.



(1) 27. ჩამოთვლილთაგან რომელი უწყობს ხელს მოსწავლის თვითშეფასების ამაღლებას ფიზიკური აქტივობის დროს?

- ა) სავალდებულო ვარჯიში და სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობის ვალდებულება;
- ბ) წარუმატებლობის შემთხვევაში, ერთი სახის ფიზიკური აქტივობის შეცვლა ნებისმიერი სხვა ფიზიკური აქტივობით;
- გ) წარუმატებლობის შემთხვევაში, ისეთი ფიზიკური აქტივობის შეთავაზება, რომელშიც მოსწავლე ადვილად აღწევს წარმატებას;
- დ) მოსწავლისთვის გამარჯვების მიზნად დასახვა შეჯიბრებებში მონაწილეობის დროს.

№ 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 10 წლამდე ასაკის ვაჟი, ორს კი - 10 წლამდე ასაკის გოგონა.



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 3 ფაქტორი, რომელსაც უნდა მოარიდოთ ბრონქული ასთმის მქონე მოსწავლე შეტევის განვითარების რისკის შესამცირებლად.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(3) 30. ჩაწერეთ ხტომის 3 ვარჯიშის დასახელება, რომელთა სწავლებაც რეკომენდებულია პირველ კლასში.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

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

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი)

(4) 32. ჩაწერეთ სკოლის სპორტული დარბაზის სივრცის მოწყობისთვის 4 აუცილებელი პირობა, უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად.

(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. მოძრაობის ტრაექტორია არის გზა, რომელსაც გაივლის სხეული ან მისი ცალკეული ნაწილები სივრცეში.

(2) 34. მხოლოდ ერთი სპორტული სახეობისათვის დამახასიათებელი სპეციალური ვარჯიშების სისტემატური გამოყენება დაწყებით და საბაზო საფეხურზე დადებითად აისახება მრავალფეროვანი მოძრაობითი უნარების განვითარებაზე.

(2) 35. მე-6 კლასის მოსწავლეს ჯერ კიდევ არ შეუძლია გუნდური თამაშის წესების დაცვა და გუნდში ინდივიდუალური როლის განსაზღვრა.

(2) 36. სტატისკური ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, როდესაც მოსწავლე გაუნძრევლად ინარჩუნებს ერთ რომელიმე მდგომარეობას გარკვეული დროის განმავლობაში.

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

	(A) განმარტება	(B) ტერმინი
1.	ძირითადი მდგომარეობა, საიდანაც იწყება ვარჯიშის შესრულება	ა) ბრუნი ბ) საწყისი მდგომარეობა გ) ქანი დ) ტრიალი ე) სტატიკური წონასწორობა ვ) დინამიკური წონასწორობა
2.	ვარჯიში არასტაბილურ მოძრავ ზედაპირზე, სხეულის პოზიციის შენარჩუნებით	
3.	სხეულის შემობრუნება საკუთარი ღერძის გარშემო	
4.	სხეულის წრიული მოძრაობა სპორტული იარაღის ან ტაცის ირგვლივ	

(4) 38. დაადგინეთ შესაბამისობა: (A) სვეტში წარმოდგენილ ტანვარჯიშული იარაღების გამოსახულებასა და (B) სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის.

N	(A) ტანვარჯიშულ იარაღები	(B) ტერმინები
1.		ა) ტაიჭი ბ) დვირი გ) ბატუტი დ) ორბელი ე) ბოგი ვ) ფიცარნაგი ზ) ღერძი
2.		
3.		
4.		

(4) 39. დაადგინეთ შესაბამისობა: ცხრილის (A) სვეტში წარმოდგენილი ვარჯიშების განმარტებებსა და ცხრილის (B) სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის.

N	(A) ვარჯიში	(B) ტერმინი
1.	საშუალება, რომელიც გამოიყენება უპირატესად სისწრაფის განვითარების ხელშეწყობისთვის;	ა) მოძრავი თამაშები ბ) მაქოსებრი რბენა გ) წინზნეკი და უკუზნეკი დ) მიმყვანი ვარჯიში ე) თავისუფალი დგომი საყრდენთან სამი წუთით. ვ) ვერტიკალური დგომი საყრდენთან თავის, დუნდულა კუნთებისა და ქუსლების შეხებით
2.	ვარჯიშის ისეთი პოზიცია, რომლის დროსაც არ არის რეკომენდებული ჩასუნთქვა;	
3.	ვარჯიში, რომელიც რეკომენდებულია ახალი მოტორული უნარის ათვისების დაწყებამდე;	
4.	ვარჯიში, რომელიც რეკომენდებულია სწორი ტანადობის განვითარების ხელშეწყობისთვის.	

(4) 40. დაადგინეთ შესაბამისობა: ცხრილის (A) სვეტში წარმოდგენილი ვარჯიშები (B) სვეტში მოცემული რომელი თვისების ან უნარის განვითარებას უწყობს ხელს.

	(A) ვარჯიში	(B) თვისება/უნარი
1.	ვარჯიშები იატაკზე დახაზულ წრეში	ა) სისწრაფე ბ) მოქნილობა გ) რიტმის გრძნობა დ) სივრცის აღქმა ე) მხედველობითი რეაქცია ვ) კუნთის ძალა
2.	ღერძზე კიდი და აძალვა	
3.	რბენა მოკლე დისტანციაზე	
4.	ბურთის ტყორცნა და დაჭერა	