

შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრი

როგორ მოვემზადოთ მასწავლებლის საგნის გამოცდისათვის

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

თბილისი 2025

სარჩევი

შესავალი	3
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელთა საგნის გამოცდის პროგრამა	4
ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება	13
საგამოცდო ტესტის ნიმუში	15
ტესტის შეფასების სქემა,	28
დავალბათა ტიპები	29
განმარტებები და რეკომენდაციები დავალებების შესასრულებლად	33

შესავალი

წინამდებარე კრებულის დანიშნულებაა დაინტერესებულ პირებს გააცნოს მასწავლებლის საგნის გამოცდის მოთხოვნები და 2025 წლის საგამოცდო პროგრამა, რომელშიც აგრეთვე წარმოდგენილია 2020 წლის საგამოცდო ტესტის ნიმუში და შეფასების სქემა.

ტესტის მაქსიმალური ქულაა - 70. ტესტის წარმატებით ჩასაბარებლად აუცილებელია, რომ კანდიდატმა გადალახოს ტესტის მაქსიმალური ქულის 60%, ანუ კანდიდატმა უნდა დააგროვოს ტესტის მაქსიმალური ქულის 60%-ს +1 ქულა, მინიმუმ 43 ქულა. ტესტირებისთვის განკუთვნილი დრო - 2.30 სთ.

კრებულში მოყვანილი ტესტის დავალებები მასწავლებელთა პროფესიული სტანდარტის საფუძველზეა შედგენილი. ვიმედოვნებთ, ეს კრებული დახმარებას გაგიწევთ 2025 წლის მასწავლებელთა კომპეტენციის დადასტურების გამოცდისათვის მომზადების პროცესში.

**საგამოცდო ტესტში არ გამეორდება კრებულში მოცემული არც ერთი დავალება.
გისურვებთ წარმატებას!**

საგამოცდო კრებული წარმოადგენს „შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის“ საკუთრებას და დაცულია საქართველოს კანონით - „საავტორო და მომიჯნავე უფლებების შესახებ“. „შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის“ ნებართვის გარეშე დაუშვებელია ტექსტში რაიმე ცვლილების შეტანა, რეპროდუქცია, თარგმნა და სხვა საშუალებებით (როგორც ბეჭდვითი, ასევე ელექტრონული ფორმით) გავრცელება, აგრეთვე იკრძალება საგამოცდო კრებულის გამოყენება კომერციული მიზნებისათვის.

2025 წლის მასწავლებელთა საგნობრივი გამოცდის პროგრამა ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

საკითხთა ჩამონათვალი	საკითხის დაზუსტება
1. პროფესიული ცოდნა	
<p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია</p>	<p>ფიზიკური აღზრდის მიზანი, ფიზიკური აღზრდის ამოცანები.</p> <ul style="list-style-type: none"> • მოსწავლის ფსიქო-მოტორული, კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური შესაძლებლობების განვითარება; • მოსწავლის ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობა, ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამომუშავება, რეგულარული ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობისა და საჭიროების გაცნობიერება; ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობა და მნიშვნელობის გაცნობიერება; • სამოქალაქო უნარ-ჩვევების გამომუშავება (დამოუკიდებლად • გადაწყვეტილების მიღება, პასუხისმგებლობა, კონსტრუქციული თანამშრომლობა, შემწყნარებლობა); • თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის უნარების განვითარება. <p>ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ძირითადი ცნებები: ფიზიკური აღზრდა, ფიზიკური მომზადება, ფიზიკური განვითარება, ფიზიკური თვისებები, ფიზიკური აქტივობა, სპორტი, ბავშვთა ფიტნესი, ტექნიკური ელემენტები, თვითკონტროლი, ორგანიზებულობა.</p> <p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის არსი: ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები და მათი გავლენა ბავშვის/მოზარდის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე;</p> <p>რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, როგორც ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპი;</p> <ul style="list-style-type: none"> • რეგულარული ფიზიკური აქტივობის გავლენა მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებაზე; ჯანმრთელობის ხარისხის გაუმჯობესებაზე, ქრონიკული და ინფექციური დაავადებების

	<p>პრევენციაზე, ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა სრულყოფასა და გაკაჟებაზე.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია, აქტიური ცხოვრების ხელშეწყობა; საგაკვეთილო, კლასგარეშე და სკოლის გარეთ მასობრივი სპორტული ღონისძიებები, ექსკურსიები, ლაშქრობები, ცეკვა, მოძრავი თამაშები. <p>სხეულის ტანადობის განმსაზღვრელი ფაქტორები (ჩონჩხის აგებულება, ძვლები, კუნთები, შემაერთებელი ქსოვილი, ანატომიურ – ფიზიოლოგიური თავისებურებანი სხვადასხვა ასაკობრივ საფეხურზე);</p> <p>განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები:</p> <ul style="list-style-type: none"> • განვითარების სფეროები: ფიზიკური, კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური, სასწავლო უნარები, მეტყველება; • მოტორული უნარების განვითარება - მსხვილი მოტორიკა, ნატიფი მოტორიკა, სენსომოტორული უნარები, ძირითადი მოტორული უნარები). <p>ფიზიკური თვისებებისა და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები (მოქნილობა, სიმარჯვე, ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, კოორდინაციის უნარი, სმენითი და მხედველობითი რეაქცია, ორიენტაცია სივრცეში, რიტმის გრძნობა).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ვარჯიშები და ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც ხელს უწყობს კონკრეტულ ასაკში შესაბამისი თვისების/უნარის განვითარებას. • სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზმბულობის განვითარება.
	<p>ფიზიკური აღზრდის პროცესში გოგონებისა და ვაჟების თანასწორობის უზრუნველყოფა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის სხვადასხვა საფეხურზე.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ფიზიკური ვარჯიშების მრავალფეროვნების უზრუნველყოფა სქესთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური თავისებურებების გათვალისწინებით, რეკომენდებული აქტივობების შერჩევა ვაჟებისა და გოგონების თანაბარი შესაძლებლობების განვითარების (ფსიქო-მოტორული,

	კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური შესაძლებლობების განვითარების) და ჯანმრთელობის ხელშეწყობისთვის.
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფუნქციები	სპეციფიკური ფუნქციები: საგანმანათლებლო, გამოყენებითი, რეკრეაციული, სარეაბილიტაციო-გამაჯანსაღებელი, სპორტული; ზოგად - კულტურული ფუნქციები: აღმზრდელობითი, ესთეტიკური, ნორმატიული, ინფორმაციული.
ფიზიკური აღზრდის საშუალებები	
ფიზიკური ვარჯიში	<ul style="list-style-type: none"> • ფიზიკური ვარჯიში, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური საშუალება; • ვარჯიშის ფორმები, შინაარსი, კლასიფიკაცია. ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები, მოძრაობის მახასიათებლები; • მიმყვანი ვარჯიშები, გამოყენების პრაქტიკული მნიშვნელობა.
გუნდური/ინდივიდუალური სწავლება	<ul style="list-style-type: none"> • ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის (გუნდური და ინდივიდუალური) სწავლების თეორია. • სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებთან მუშაობის სპეციფიკა.
მულტიდისციპლინარული სწავლების მეთოდები და თემატური ბლოკები	
მოძრავი თამაშები	მოძრავი თამაშები ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. ჯგუფური, გუნდური, კოლექტიური თამაშები.
ტანვარჯიში	<ul style="list-style-type: none"> • ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. • ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების (საგნებით, უსაგნოდ) სწავლების მეთოდები.
მძლეოსნობა	სხვადასხვა მანძილზე რბენის და სპორტული სიარულის, ხტომების, ტყორცნების და სხვ. სწავლების მეთოდები.
რიტმული ვარჯიშები	რიტმული ვარჯიშები (ცეკვა) ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. რიტმის გრძნობის და მოძრაობის გამომსახველობითი უნარების ჩამოყალიბების მეთოდი მუსიკის თანხლებით და მუსიკის გარეშე ტანის, დარტყმის, დათვლის და ხმოვანი საშუალებების გამოყენებით.

სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები	ეროვნული სასწავლო გეგმის სტანდარტის თანახმად სხვადასხვა საფეხურისთვის გათვალისწინებული სპორტული სახეობების (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, კარატე) ელემენტები, ტიპური აქტივობები და სპეციალური ვარჯიშების ტექნიკის სწავლების მეთოდები.
სპორტული ტერმინოლოგია	სპორტის სათამაშო (გუნდური) სახეობების, მძლეოსნური, ტანვარჯიშული და სხვ. სახეობების ტერმინოლოგია.
შეფასება დაწყებით, საბაზო და საშუალო საფეხურებზე	განმსაზღვრელი და განმავითარებელი შეფასება, შეფასების ამოცანები, შეფასების ფორმები, შეფასების კომპონენტები.
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	<ul style="list-style-type: none"> • კავშირი ფიზიკურ აქტივობას, ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებას შორის, ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპები, უსაფრთხოების წესების დაცვა სპორტულ დარბაზში და ღია მოედანზე, უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესები ექსკურსიაზე და ლაშქრობისას. • უსაფრთხოების წესები სპორტულ ინვენტართან და აღჭურვილობასთან მიმართებაში, ლაშქრობისთვის საჭირო აღჭურვილობა.
კვება	<ul style="list-style-type: none"> • კვების რეჟიმი. მრავალფეროვანი და დაბალანსებული კვება, ადამიანის ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი ნივთიერებები (ცილა, ცხიმი, ნახშირწყალი, ვიტამინები, მინერალები); • საკვების ხუთი ძირითადი ჯგუფი და მათი მნიშვნელობა ჯანმრთელობისთვის. წყალი და მისი მნიშვნელობა. • ცილით, ნახშირწყლებით, ცხიმებით, ვიტამინებით, და მინერალებით მდიდარი საკვების მნიშვნელობა და გავლენა ბავშვის ჯანმრთელობაზე, ფიზიკურ განვითარებასა და ფიზიკურ აქტივობაზე.
ჰიგიენა	<ul style="list-style-type: none"> • პირადი ჰიგიენის ძირითადი პრინციპები, ჰიგიენის როლი სხვადასხვა დაავადების გადაცემის პრევენციისთვის. • ჰიგიენური ფაქტორები, როგორც ფიზიკური აღზრდის საშუალება. • ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენების მიზანშეწონილობა ვარჯიშის პროცესში.

	<ul style="list-style-type: none"> • ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ჰიგიენა.
მაგნე ჩვევები	<ul style="list-style-type: none"> • თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მაგნე ზემოქმედება ადამიანის ჯანმრთელობაზე (სასუთქი, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები); მაგნე ჩვევებით გამოწვეული უარყოფითი შედეგების გააზრება; მაგნე ჩვევების პრევენცია.
უსაფრთხოება და ტრავმატიზმის პრევენცია	<p>უსაფრთხოების ძირითადი პრინციპები</p> <ul style="list-style-type: none"> • უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის პროცესში (შენობაში, ღია ცის ქვეშ); • აუცილებელი მოთხოვნები სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის მიმართ. უსაფრთხოების ინდივიდუალური წესების დაცვა; • სხვადასხვა სპორტული სახეობის უსაფრთხოების წესები; • დეჰიდრაციის (გაუწყლოების) რისკის შემცირება ვარჯიშისა და სპორტული წვრთნის დროს; • უსაფრთხოების წესების დაცვა სხვადასხვა დაავადების დროს (ასთმა, შაქრიანი დიაბეტი, ჰეპატიტი, შიდსი, სიმსუქნე და სხვ.); • პირველადი დახმარება სხვადასხვა დაზიანების დროს - სითბური დაკვრა, მზის დაკვრა, გულის წასვლა, მსუბუქი დამწვრობა, უცხო სხეული თვალში, სხვადასხვა ძაბვის დენი, მწერის ნაკბენი და სხვ.; • პირველადი დახმარება ტრავმების დროს - ცხვირიდან სისხლდენა, კაპილარული სისხლდენა, ვენური სისხლდენა, არტერიული სისხლდენა, ნალრძობი, მოტეხილობა, ამოვარდნილობა, დაჟეჟილობა, დაჭიმულობა და სხვ.
2. პროფესიული უნარ-ჩვევები	
ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების ეტაპები	სწავლების პროცესის ეტაპების განსაზღვრა (დაწყებითი ეტაპი, გადრმავებული სწავლების ეტაპი, ცოდნის განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი).
	მოსწავლეთა შესაძლებლობების გათვალისწინება სხვადასხვა ტიპისა და სირთულის დავალებების (ვარჯიშები, მოძრაობითი მოქმედებები) შერჩევის დროს.
ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები	<ul style="list-style-type: none"> • ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლა-სწავლების ეფექტური სტრატეგიების განსაზღვრა და პრაქტიკული გამოყენება;

	<ul style="list-style-type: none"> ახსნის/სწავლების მეთოდები: თვალსაჩინოების მეთოდი: საგნობრივ-მოდელური და მაკეტური დემონსტრირება; ვერბალური მეთოდი: სიტყვიერი ახსნა, განმარტება, მითითება, ბრძანება, ინსტრუქტირება, ძახილი-მიმართვა; მულტისენსორული მეთოდი: იდეომოტორული და აუტოგენური მეთოდები სისტემატურობისა და ინტერაქტიული მეთოდი; თამაშობითი მეთოდი
დატვირთვა	<ul style="list-style-type: none"> დატვირთვა და დასვენება, როგორც ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური კომპონენტები. სტანდარტული და ცვალებადი დატვირთვა; აქტიური და პასიური დასვენება. დატვირთვის ინტენსივობა, დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება; მოსწავლის დატვირთვის შეფასებისთვის სხვადასხვა მეთოდების მოყენება. დატვირთვის ინტენსივობის განსაზღვრა და რეგულირება მოსწავლის ასაკთან მიმართებაში;
მოძრაობისა და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობა, სწავლების მეთოდები	<p>ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი საბაზისო (ძირითადი) მოძრაობითი უნარ-ჩვევების (მაგ. დარტყმა, დაჭერა, რბენა და სხვ.) ასაკობრივი განვითარების თავისებურებები.</p> <ul style="list-style-type: none"> მოტორული (მოძრაობითი) უნარების განვითარების კანონზომიერებანი და სწავლების პრინციპები. ასაკთან, მიმართებაში საყრდენ-მამოძრავებელი, არასაყრდენ-მამოძრავებელი, მანიპულაციური, სივრცეში ორიენტაციის და სხვ. უნარების განვითარებისა და შესაბამისი მოძრაობის ძირითადი ელემენტების სწავლებისათვის აქტივობებისა და ვარჯიშების შერჩევა, სათანადო თანმიმდევრობით და შესაბამისი აღჭურვილობის გამოყენებით. <p>აერობული, ანაერობული ვარჯიშები, მათი მნიშვნელობა ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემის განვითარებისა და ფუნქციონირების ხელშეწყობისთვის, ასაკთან მიმართებაში.</p> <p>ფიზიკური თვისებების, წონასწორობის, რიტმის გრძნობის, კოორდინაციის უნარის განმავითარებელი აქტივობებისა და ვარჯიშების შესრულების პრინციპების სწავლება, ასაკთან მიმართებაში.</p>

	<p>მოთელვითი (გამახურებელი) და დამამშვიდებელი (გამაგრილებელი) ვარჯიშების პრაქტიკული გამოყენება და შესრულების პრინციპების სწავლება.</p> <p>სამწყობრო მომზადება (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა გადაწყობა); ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები (ზედა, ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშები); სპეციალური ვარჯიშები (სპორტის სახეობების მიხედვით);</p> <p>სუნთქვის ვარჯიშები, სხვადასხვა ვარჯიშის დროს სუნთქვის რეგულირების პრინციპები და ტექნიკა.</p>
<p>ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება</p>	<p>ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ჰიგიენური და უსაფრთხოების წესების შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.</p> <p>დაზღვევა-დახმარების, თვით-დაზღვევისა და უსაფრთხოების წესების (სპორტულ დარბაზში და სპორტულ მოედანზე ვარჯიშისას და ა.შ) შესწავლისათვის შესაბამისი აქტივობების დაგეგმვა.</p> <p>ემოციების მართვა, დისციპლინა, ძირითადი წესების და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა მოსაწვლის ასაკთან მიმართებაში.</p> <p>სხვადასხვა მოქმედების ხერხები, შესაძლო კრიტიკული სიტუაციიდან გამოსვლის საშუალებები.</p>
<p>აქტიური მონაწილეობა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • კლასგარეშე რეგულარულ ფიზიკური აქტივობების, მასობრივი სპორტული ღონისძიებების, შიდა-სასკოლო და სკოლათაშორის შეჯიბრებების, ინტერდისციპლინარული აქტივობების, ტურისტული ლაშქრობების დაგეგმვა, უსაფრთხოების წესების დაცვა, მოსწავლეების საშეჯიბრო პროცესში მასობრივად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება. • სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება; • სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა, სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა. • ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის

	ხელშემწყობი საშუალების) მნიშვნელობის გაცნობიერების ხელშეწყობა.
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილი	
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის სტრუქტურა (დაწყებითი, საბაზო და საშუალო საფეხური)	ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე სასწავლო პროცესის თანმიმდევრობა - მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილი; გაკვეთილის სიმკვრივე, სიმკვრივის ქრონომეტრაჟი.
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგნის მეთოდური ორიენტირები	პრობლემების გადაჭრა, დამოუკიდებლად საქმიანობა, კომუნიკაცია, კრიტიკული აზროვნება, შემოქმედებითი აზროვნება.
3. სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი	
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე და სასკოლო შეჯიბრებებზე სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ჩართვა მათთვის შემუშავებული ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის საფუძველზე.	
	სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის - ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზნები, ამოცანები, მეთოდები და საშუალებები.
	განვითარების, განათლებისა და ინკლუზიური სწავლების პრინციპები.
სსსმ მოსწავლეთა სასწავლო პროცესის წარმართვის თავისებურებები.	<ul style="list-style-type: none"> • სსსმ მოსწავლეთა საჭიროებების გათვალისწინებით აქტივობების დროისა და ორგანიზების ფორმების განსაზღვრა (ვარჯიში ინდივიდუალურად, წყვილებში, ჯგუფებში), შესაბამისი დამხმარე სპორტული ინვენტარის შერჩევა; • აქტივობების შერჩევა: ფიზიკური, ფსიქო-ემოციური და მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობის მიზნით.
დაწყებითი საფეხურზე სწავლების მიზნები და მოცანები:	<ul style="list-style-type: none"> • ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების სწავლება. • დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების მასტიმულირებელი მარტივი ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკის ათვისება; აქტიური მონაწილეობის ხელშეწყობა.

<p>საბაზო და საშუალო საფეხურებზე სწავლების მიზნები და ამოცანები</p>	<ul style="list-style-type: none"> • სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება; • თვითკონტროლისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა. • მოსწავლის მომზადების შესაბამისი სპეციფიკის განსაზღვრა და შესაბამისი ვარჯიშის ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა; • ფიზიკურ აქტივობაში დამოუკიდებელი და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება, გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ.
---	--

4. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ისტორია

<p>ოლიმპიური სპორტის ისტორია</p>	<p>ოლიმპიური თამაშების ისტორია უძველესი დროიდან დღემდე. ანტიკური ოლიმპიური თამაშები, თანამედროვე ოლიმპიური თამაშები, ზამთრისა და ზაფხულის ოლიმპიური თამაშები; ოლიმპიური სიმბოლიკა; ოლიმპიური მოძრაობა საქართველოში; საქართველოს სპორტსმენები ზაფხულისა და ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე.</p>
----------------------------------	---

ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება

საგნობრივი გამოცდის კომპეტენციის დამადასტურებელი ტესტი შედგება დახურული და ღია დავალებებისგან და ამოწმებს: ა) საგნობრივ ცოდნას; ბ) ცოდნის გამოყენების უნარს; ქვემოთ მოცემულია ტესტის სტრუქტურა და ქულათა განაწილება დავალებების მიხედვით.

რას ვაფასებთ	დავალების ინსტრუქცია	საკითხი	ქულა	ქულათა მაქსიმუმი
საგნობრივი კომპეტენცია				
პროფესიული ცოდნა				
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია;	დავალებაში დასმულია შეკითხვა, რომელსაც ახლავს 4 სავარაუდო პასუხი, მათგან შემოხაზეთ მხოლოდ 1 სწორი პასუხი.	27	1	27
ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სწავლების მეთოდები;				
ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების ხელშეწყობის საკითხები ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში;				
დატვირთვა და დასვენება; მოტორული უნარების სწავლების მეთოდები;				
სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) ბავშვების ფიზიკური აღზრდა და სპორტი; სპორტის ისტორია				

<p>ფიზიკური აღზრდის საშუალებები, ვარჯიშის ტექნიკა და შესრულების ზოგადი წესები;</p> <p>შეფასების პრინციპები ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე</p> <p>დაზღვევა-დახმარება, დატვირთვა, უსაფრთხოება;</p> <p>ფიზიკური ვარჯიში; ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ცნებები;</p> <p>ტრავმატიზმის პრევენცია;</p> <p>ფიზიკური თვისებების და სხვადასხვა უნარის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები;</p> <p>ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება</p> <p>სსს მქონე მოსწავლეთა სასწავლო პროცესის წარმართვის თავისებურებები;</p>	<p>1.დავალება- ჭეშმარიტია თუ მცდარი . მოცემულ დავალებაში უნდა აღინიშნოს წარმოდგენილი დებულება ჭეშმარიტია თუ მცდარი და მცდარი პასუხის გასწვრივ ჩაიწეროს სწორი ფორმულირება.</p> <p>2.ღია დავალება - დავალებაში დასმულია კითხვა, რომელსაც სავარაუდო პასუხები არ ახლავს. დავალება მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ და იმდენი სწორი პასუხის ჩაწერას რამდენსაც მოითხოვს დავალების პირობა.</p> <p>3. დავალება შესაბამისობის დადგენაზე. დავალებაში მოცემულია ჩამონათვალის ორი სვეტი. უნდა დადგინდეს, ორივე სვეტში, წარმოდგენილ მოცემულობათა შორის არსებული შესაბამისობა.</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>4</p>	<p>1 ან 2</p> <p>იმის მიხედვით თუ რამდენ სწორ პასუხს მოითხოვს პირობა, ქულა შეიძლება იყოს 3, 4 ან 5.</p> <p>იმის მიხედვით თუ რამდენ სწორი შესაბამისობა იქნება გამოვლენილი ქულა შეიძლება იყოს 1, 2, 3, ან 4 .</p>	<p>8</p> <p>19</p> <p>16</p>
<p>მაქსიმალური ქულა მთელი ტესტისათვის</p>				<p>70</p>

საგამოცდო ტესტის ნიმუში
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 უჯრედში 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. რაში მდგომარეობს ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშის მეთოდის არსი?

- ა) ხელს უწყობს მოძრაობის ტექნიკის გაუმჯობესებას და ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებას, დროის მოკლე პერიოდში;
- ბ) ხელს უწყობს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის წინასწარ დასახულ მიზანსა და საბოლოო შედეგს შორის კავშირის დამყარებას;
- გ) განსაზღვრავს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის რეგლამენტს და ხანგრძლივობის მკაცრი სიზუსტით ორგანიზებას;
- დ) გულისხმობს მოძრაობათა მკაცრად განსაზღვრულ ფორმას, განმეორების თანმიმდევრობასა და ზუსტად დოზირებულ დატვირთვას.

2. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება მეცადინეობის არაგაკვეთილებრივი ფორმის სახეობას ფიზიკურ აღზრდაში?

- ა) ახალი მასალის შესასწავლი გაკვეთილები;
- ბ) შესწავლილი მასალის განმტკიცების გაკვეთილები;
- გ) სასწავლო - დამხმარე ხასიათის გაკვეთილები;
- დ) შესწავლილი მასალის საკონტროლო გაკვეთილები.

3. ჩამოთვლილთაგან რომელი ორი მონაცემი მიეკუთვნება მოძრაობის სივრცობრივ მახასიათებლებს?

- ა) სხეულის მდგომარეობა და ტრეექტორია;
- ბ) სხეულის მოძრაობის დინამიკა და რიტმი;
- გ) მოძრაობის ამპლიტუდა და ტემპი;
- დ) დროის ხანგრძლივობა და ტემპი.

4. რომელი ამოცანების გადაჭრა ხდება ფიზიკური აღზრდის პროცესში?

- ა) განმავითარებელი, კორექციული და სპეციფიკური;
- ბ) განმავითარებელი, გამაჯანსაღებელი და ჰიგიენური;
- გ) ზოგადპედაგოგიური, საგანმანათლებლო, განმავითარებელი;
- დ) აღმზრდელობითი, გამაჯანსაღებელი, საგანმანათლებლო.

5. რომელია პირველადი დახმარების მოქმედების სწორი თანმიმდევრობა ქვედა კიდურის დაჟეჟილობის დროს?

- ა) თბილი საფენის დადება, დაზიანებული კიდურის მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება და სატრანსპორტო არტაშანით დაფიქსირება;
- ბ) ცივი საფენის დადება, დამწოლი ნახვევის გაკეთება და დაზიანებული კიდურის მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება;
- გ) დაზიანებულ ადგილზე თბილი საფენისა და დამწოლი ნახვევის დადება, კიდურის მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება;
- დ) დამწოლი ნახვევის დადება, დაზიანებული კიდურის ქვემოთ დაწევა და მოსვენებულ მდგომარეობაში მოთავსება.

6. რომელი ვარჯიშის ტექნიკის ფაზებია - გამორბენი, არეკნი, ფრენი, დახტომი?

- ა) გამორბენით სიგრძეზე ხტომის;
- ბ) ადგილიდან სიგრძეზე ხტომის;
- გ) გამორბენით ბურთის მანძილზე ტყორცნის;
- დ) მოკლე დისტანციაზე ამანათრბენის.

7. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ძირითად ფიზიკურ თვისებებს?

- ა) სიმაღლე, წონა და კუნთური მასა;
- ბ) ძალა, სისწრაფე და გამძლეობა;
- გ) რბენა, ხტომა და ტყორცნა;
- დ) სმენა, რეაქცია და რიტმი.

8. უპირატესად, რომელ იარაღზე ვარჯიში უწყობს ხელს ყველაზე ეფექტურად წონასწორობის განვითარებას?

- ა) სატანვარჯიშო ორძელზე;
- ბ) მაღალ ლერძზე;
- გ) სატანვარჯიშო დვირზე;
- დ) დაბალ ტაიქზე.

9. ჩამოთვლილთაგან რომელ ფაქტორებზე არ არის დამოკიდებული მოქნილობის თვისების განვითარება?

- ა) გულმკერდისა და წელის გარშემოწერილობაზე;
- ბ) სახსრების ანატომიურ აგებულებაზე;
- გ) კუნთებისა და იოგების ელასტიურობაზე;
- დ) ხერხემლის ფიზიოლოგიური ნადრეკების განვითარებაზე.

10. უპირატესად რას უწყობს ხელს მოკლე მანძილზე რბენისას დაბალი სტარტის მრავალჯერადი შესრულება და სხვადასხვა სიგნალზე რბენის მიმართულების ცვლა?

- ა) მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას;
- ბ) მოძრაობის ტექნიკისა და ტექნიკის სრულყოფას;
- გ) მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფის განვითარებას;
- დ) სწრაფძალისმიერი უნარიანობის განვითარებას.

11. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება სპორტის ციკლურ სახეობებს?

- ა) სირბილი, ცურვა და ნიჩბოსნობა;
- ბ) შუბისა და ბადროს ტყორცნა;
- გ) ჭოკით ხტომა და სიმაღლეზე ხტომა;
- დ) სამჭიდი, ხუთჭიდი და მრავალჭიდი.

12. რომელი თვისება აძლევს ადამიანს იმის შესაძლებლობას, რომ წინააღმდეგობა გაუწიოს გარკვეული ინტენსივობით ხანგრძლივი დროის განმავლობაში შესრულებული მუშაობით გამოწვეულ დაღლილობას?

- ა) ძალა;
- ბ) მოქნილობა;
- გ) სიმარჯვე;
- დ) გამძლეობა.

13. რომელი ტერმინი შეესაბამება სიმაღლეზე ხტომის ერთ-ერთ ხერხს?

- ა) ღუნა;
- ბ) გადაბიჯება;
- გ) გაზნექი;
- დ) სამხტომი.

14. ჩამოთვლილთაგან რომელია ფიზიკური განვითარების ამსახველი პარამეტრები?

- ა) მოქნილობა და ხტუნვის უნარიანობა;
- ბ) გამძლეობა და სივრცეში ორიენტაცია;
- გ) წონა და გულმკერდის გარშემოწერილობა;
- დ) ფილტვების მოცულობა და სუნთქვის სიხშირე.

15. სულ მცირე, ვარჯიშის დასრულებიდან, რა დროის შემდეგ არის დასაშვები საკვების მიღება?

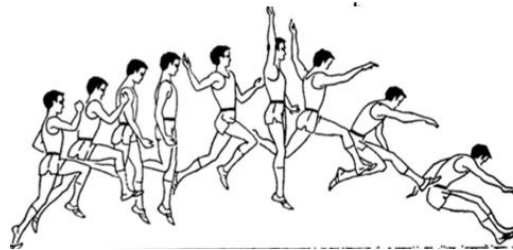
- ა) 10-15 წთ.;
- ბ) 15-20 წთ.;
- გ) 20-25 წთ.;
- დ) 30-45 წთ.

16. რომელ დისტანციაზე ხდება რბენის დაწყება დაბალი საწყისიდან?

- ა) 30 მ., 60 მ., 100 მ.;
- ბ) 30 მ., 60 მ., 500 მ.;
- გ) 60 მ., 200 მ., 500 მ.;
- დ) 60 მ., 300 მ., 600 მ.

17. გამორბენით სიგრძეზე ხტომის რომელი ფაზა არ არის ნაჩვენები ნახატზე?

- ა) არეკნი;
- ბ) ფრენი;
- გ) დაშვება;
- დ) გამორბენი.



18. რომელი სახეობების ერთობლიობა მიეკუთვნება მძლეოსნობას?

- ა) რბენა, სიარული, ხტომები, ტყორცნა;
- ბ) ცურვა, ტყორცნა, ხტომები, სიარული;
- გ) სროლა, ცურვა, რბენა, ხტომები;
- დ) ხუთჭიდი, რბენა, ტყორცნა, ხტომები.

19. უპირატესად რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს ვარჯიში „იატაკიდან ხელებზე აძალვა“?

- ა) კოორდინაციის;
- ბ) ძალის;
- გ) სისწრაფის;
- დ) გამძლეობის.

20. სპორტის რომელი სახეობის ტექნიკის დახვეწისათვის უნდა გამოიყენოთ ვარჯიში „რბენა მოკლე და სწრაფი ნაბიჯებით“?

- ა) მოკლე დისტანციაზე რბენის;
- ბ) გრძელ დისტანციაზე რბენის;
- გ) გამორბენით სიგრძეზე ხტომის;
- დ) გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის.

21. ჩამოთვლილთაგან რომელი პროცედურის გამოყენებაა რეკომენდებული წყლით გაკაფების საწყის ეტაპზე?

- ა) გრილი შხაპის მიღება;
- ბ) გრილ წყალში ცურვა;
- გ) სველი ნაჭრით დაზელვა;
- დ) გრილი წყლის გადავლება.

22. რომელი სახეობები მიეკუთვნება მძლეოსნურ ხტომებს?

- ა) წყალში ხტომა, გამორბენით სიგრძეზე და ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, სამხტომი;
- ბ) ხტომები სახტუნელათი, გამორბენით სიგრძეზე ხტომა, სამხტომი და ჭოკით ხტომა;
- გ) ხტომები სიმაღლეზე, გამორბენით სიგრძეზე ხტომა, ჭოკით ხტომა და სამხტომი;
- დ) ადგილიდან სიმაღლეზე და სიგრძეზე ხტომა, ტრამპლინიდან ხტომა და ჭოკით ხტომა.

23. რომელი მახასიათებლები განსაზღვრავს მოძრაობითი მოქმედებების სტრუქტურას?

- ა) სტატიკური და იზომეტრული;
- ბ) ორდინალური და ექსტრემალური;
- გ) ტექნიკური და სპეციფიკური;
- დ) კინემატიკური და დინამიკური.

24. სპორტის რომელ სახეობაში შეიძლება ერთი გატანილი ბურთით გუნდმა ერთდროულად მოიპოვოს 1, 2 ან 3 ქულა?

- ა) ხელბურთი;
- ბ) კალათბურთი;
- გ) ფეხბურთი;
- დ) ფრენბურთი.

25. როგორია სიგრძეზე ხტომის დროს დახტომის სწორი პოზიცია?

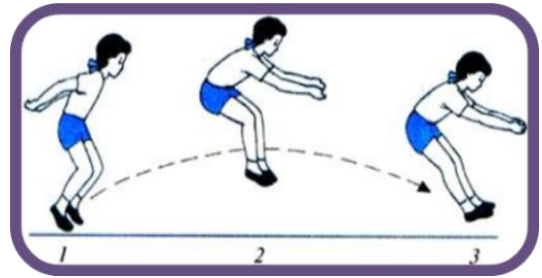
- ა) ახტომი უნდა შესრულდეს ტყუპ ფეხზე, სიმძიმის ცენტრის წინ და ქვევით გადანაწილებით;
- ბ) დახტომის მომენტში საარეკნო ფეხი უნდა დაუშვას ქვევით და შეუერთოს მას გამქნევი ფეხი;
- გ) დახტომისას უნდა მოხდეს საარეკნო ფეხის სრული გამართვა, გამქნევი ფეხის მაღალი გაქნევი და დახტომი ორივე ფეხზე;
- დ) დახტომი უნდა შესრულდეს ორ ფეხზე - ფეხები მხრების სიგანეზე - სიმძიმის ცენტრის უკან და ქვევით გადანაწილებით.

26. უპირატესად რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს გრძელ დისტანციაზე რბენა?

- ა) მოქნილობის;
- ბ) გამძლეობის;
- გ) სიმარჯვის;
- დ) სისწრაფის.

27. რომელი მოძრაობაა გამოსახული წარმოდგენილ ნახატზე?

- ა) გამორბენით სამხტომი;
- ბ) გამორბენით სიგრძეზე ხტომა;
- გ) ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა;
- დ) გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა.



№ 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 4 განსხვავებული გაწელვითი ვარჯიში



(2) 1. რომელი ორი ვარჯიშის შესრულება არ არის რეკომენდებული მეოთხე კლასამდე (ჩაწერეთ მხოლოდ თქვენ მიერ შერჩეული ორი ვარჯიშის აღმნიშვნელი ციფრი)?

(2) 2. ჩაწერეთ ჯანმრთელობის ორი პრობლემა, რომლებიც შეიძლება გამოიწვიოს მითითებულ ასაკში აღნიშნული ვარჯიშების შესრულებამ.

(3) 29. ჩაწერეთ სპორტული სიარულის შემსწავლელი 3 ვარჯიში:
(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი.)

(3) 30. ჩაწერეთ ფიზიკური აღზრდის სტანდარტით განსაზღვრული 3 შედეგი, რომელთაც უნდა მიაღწიოს მოსწავლემ მეოთხე კლასის ბოლოს მიმართულებაში - აქტიური მონაწილეობა:
(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი.)

(5) 31. ჩაწერეთ ფრენბურთში ჩაწოდების შესრულების 5 ხერხი:
(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი.)

(4) 32. ჩაწერეთ 4 აუცილებელი ქმედება, რომელთაც უნდა მიმართოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების მიზნით, თუ მოსწავლეს ვარჯიშის დროს გული წაუვიდა.
(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 საგანგებოდ გამოყოფილ არეში ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება.

33. სსსმ მოსწავლის განათლების პროცესში ჩართულობის უზრუნველსაყოფად ვარჯიშები და თამაშები უნდა დაიგეგმოს ასაკის შესაბამისი სტანდარტების გათვალისწინებით.

34. I-IV კლასის მოსწავლეთა შეფასებისას, საკლასო და შემაჯამებელ დავალებათა კომპონენტებში, გამოიყენება განმავითარებელი და განმსაზღვრელი შეფასება.

35. საშუალო ინტენსივობის დატვირთვის დროს 12 წლის მოსწავლის გულისცემის სიხშირის მაჩვენებელ უნდა მერყეობდეს „მაქსიმალური გულისცემის სიხშირის“ მაჩვენებლის 50-70 %-ს შორის.

36. მოსწავლე ასრულებს ბეჭყირას, მასწავლებელი ერთი ხელით იჭერს მოსწავლეს წელის არეში სხეულის ვერტიკალური მდგომარეობის შესანარჩუნებლად და აზღვევს წინიდან.

(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.





37. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი განმარტება B სვეტში წარმოდგენილ ინტელექტის სახეებს:

N	განმარტება (A)	ინტელექტის სახეები (B)
1.	მოსწავლეს აქვს სხეულის მართვის, მოძრაობის გაკონტროლებისა და შეცვლის კარგი უნარი; ეხერხება ფიზიკური აქტივობები; ადვილად სწავლობს სხეულის შეგრძნებებით.	ა) სივრცითი ინტელექტი ბ) კინესთეტიკური ინტელექტი
2.	მოსწავლეს უყვარს ხატვა, შენება, დიზაინი, ადვილად ერკვევა რუკებსა და დიაგრამებში, იოლად იმახსოვრებს გარემოში საგანთა განლაგებას, შეუძლია-გამოსახულებისა და მისი მდებარეობის ზუსტი აღდგენა.	გ) ინტრაპერსონალური ინტელექტი დ) ნატურალისტური ინტელექტი
3.	მოსწავლეს აქვს ბუნებისა და გარე სამყაროს წვდომის უნარი, სწავლობს გარემოში არსებული მოვლენების ურთიერთდამოკიდებულებასა და ცვლილებებს დროში.	ე) ლინგვისტური ინტელექტი
4.	მოსწავლეს აქვს საკუთარი თავის შეცნობის, დამოუკიდებლად ცხოვრებისა და სწავლის პროცესის მართვის უნარი. იგი კარგად იცნობს საკუთარ თავს, კარგად ხვდება რა სურს და საკუთარი მიზნების მიღწევას ცდილობს.	ვ) ინტერპერსონალური ინტელექტი



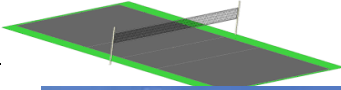







38. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი განმარტებები B სვეტში წარმოდგენილ მოვარჯიშეთა ორგანიზაციის შესაბამის მეთოდებს:

N	განმარტება (A)	მეთოდი (B)
1.	თითოეული მოსწავლისათვის კონკრეტული ამოცანის დასახვა და მათ მიერ ამ დავალებების დამოუკიდებლად შესრულება.	ა) ფრონტალური მეთოდი
2.	მოსწავლეების მიერ დავალებათა თანმიმდევრული შესრულება სპეციალურად მომზადებულ და განლაგებულ „სადგურებზე“.	ბ) ცვალებადი ვარჯიშობის მეთოდი
3.	ყველა მოსწავლის მიერ ერთი და იმავე დავალების ერთდროულად შესრულება.	გ) ინდივიდუალური მეთოდი
4.	მოსწავლის მიერ კარგად ათვისებული ვარჯიშების შესრულება პაუზებით, რომლებიც არ გამოირჩევა რთული სტრუქტურით. მოსწავლეების განლაგება კი ისეთია, რომ ვარჯიშისას ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ.	დ) ექსტენსიური მეთოდი ე) ჯგუფური მეთოდი ვ) წრიული წვრთნის მეთოდი ზ) ნაკადური მეთოდი

39. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი ფიზიკური ვარჯიში B სვეტში წარმოდგენილ ფიზიკური თვისებებს:

N	ფიზიკური ვარჯიში (A)	ფიზიკური თვისებები (B)
1.		<p>ა) სიმარჯვე</p> <p>ბ) გამძლეობა</p> <p>გ) სისწრაფე</p> <p>დ) ძალა</p> <p>ე) მოქნილობა</p> <p>ვ) კოორდინაცია</p>
2.		
3.		
4.		

40. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი სპორტული სახეობის სათამაშო გარემო B სვეტში წარმოდგენილ შესაბამისი სახეობის ბურთს:

სათამაშო გარემო (A)		ბურთი (B)	
1.		ა)	
2.		ბ)	
3.			
4.		დ)	
		ე)	
		ვ)	

ტესტი შეფასების სქემა

დავალება 1. - 27. თოთოეული დავალების სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით.

1. დ
2. ბ
3. ა
4. დ
5. ბ
6. ა
7. ბ
8. ბ
9. ა
10. ბ
11. ა
12. დ
13. ბ
14. ბ
15. დ
16. ა
17. დ
18. ა
19. ბ
20. ა
21. ბ
22. ბ
23. დ
24. ბ
25. ა
26. ბ
27. ბ

ტესტურ დავალებათა ტიპები და შეფასება

დავალება 28. – 32.

დავალება 28. დავალების თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.

1. დავალების პირველ კითხვაში, აპლიკანტს მოეთხოვება წარმოდგენილი 4 ნახატიდან შეარჩიოს 2 ვარჯიში, რომელთა შესრულებაც არ არის რეკომენდებული მეოთხე კლასამდე სწორი პასუხების ვარიანტები

28. 1.1. ვარჯიში N2

28. 1.2. ვარჯიში N 3

2. დავალების მეორე კითხვაში, აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ჯანმრთელობის ორი პრობლემა, რომლებიც შეიძლება გამოიწვიოს მითითებულ ასაკში აღნიშნული ვარჯიშების შესრულებამ.

სწორი პასუხების ვარიანტები

28. 2.1. მყესების ან იოგების ძლიერი დაჭიმვა და/ან დაწყვეტა;

28. 2.2. კუნთების ძლიერი დაჭიმვა ან კუნთოვანი ბოჭკოების დაწყვეტა; სახსრების ძლიერი დაჭიმვა ან დაზიანება.

2. დავალების მეორე კითხვაში, აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ცხრილში ჩამოთვლილთაგან ნებისმიერი სამი კუნთის დასახელება, რომელთა აქტიურ მუშაობასა და განვითარებასაც უწყობს ხელს წინ ვარდნის ვარჯიში.

N	
28.1	1 ქულა.
28.2	1 ქულა.
28.3	1 ქულა.

სწორი პასუხების ჩამონათვალიდან უნდა ჩაიწეროს ნებისმიერი 3 პასუხი:

1. მუცლის პრესი
2. ზურგის კუნთები
3. ბარძაყის უკანა ორთავა კუნთი;
4. ბარძაყის ოთხთავა კუნთი;
5. დიდი წვივის კუნთი;
6. კანჭის ტყუპი კუნთი;
7. დუნდულა კუნთები;
8. სინერგისტი კუნთები;

(დავალების მეორე კითხვაში თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა.)

დავალება 29. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ცხრილში ჩამოთვლილთაგან ნებისმიერი 3 ვარჯიში, რომლებიც გამოიყენება სპორტული სიარულის შესწავლისათვის.

N	
29.1.	1 ქულა
29.2.	1 ქულა
29.3	1 ქულა

ჩამონათვალიდან უნდა ჩაიწეროს ნებისმიერი 3 პასუხი:

- სწრაფი სიარული ქუსლებზე;
- სიარული თემოს ჩაგდებით ნელ და სწრაფ ტემპში;
- სწრაფი სიარული თემოს წინ გატანით;
- მოკლე ნაბიჯებით სიარული;
- ფართე ნაბიჯებით სიარული;
- სიარული ტემპის მონაცვლეობით;
- გამართული სიარული ჯოხით;
- სიარული წრეზე, ზიგზაგზე, სწორ ხაზზე;
- სიარული გადაჯვარედინებული ნაბიჯით;
- სიარული დაღმართზე ხელების წრიული მოძრაობით;
- ვარჯიში საკუთარი ღერძის გარშემო ბრუნვითი მოძრაობით;
- თემოს ვარჯიშები.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა, გაითვალისწინეთ, რომ სწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი და მაქსიმალური ქულა 3 ქულას არ აღემატება)

დავალება 30. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ფიზიკური აღზრდის სტანდარტით განსაზღვრული 3 შედეგი, რომელსაც უნდა მიაღწიოს მოსწავლემ მეოთხე კლასის ბოლოს მიმართულებაში აქტიური მონაწილეობა:

1. მონაწილეობის მიღება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ ელემენტარულ ფიზიკურ აქტივობებში;
2. სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი უნარ-ჩვევების გამოვლენა ფიზიკურ აქტივობებში;
3. ფიზიკური აქტივობის დაკავშირება სხეულის მდგომარეობასთან.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 3 ქულა გაითვალისწინეთ, რომ სწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი და მაქსიმალური ქულა 3 ქულას არ აღემატება).

დავალება 31. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს ფრენბურთში ჩაწოდების შესრულების 5 ხერხი:

1. ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება.
2. ქვედა გვერდითი ჩაწოდება.
3. ზედა პირდაპირი ჩაწოდება.
4. ზედა გვერდითი ჩაწოდება.
5. ზედა პირდაპირი ჩაწოდება ნახტომში გარბენით.

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 5 ქულა. გაითვალისწინეთ, რომ სწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი და მაქსიმალური ქულა 5 ქულას არ აღემატება)

დავალება 32. აპლიკანტს მოეთხოვება ჩაწეროს 4 აუცილებელი ქმედება, რომელსაც უნდა მიმართოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების მიზნით, თუ მოსწავლეს ვარჯიშის დროს გული წაუვიდა.

1. მოსწავლის სწორ პოზიციაში მოთავსება - დაწვენა ზურგზე (გულაღმა), ან თუ მოსწავლე ზის მისი თავის მაქსიმალურად ქვევით დაწევა (მუხლებს შორის);
2. ქვედა კიდურების ზევით აწევა (ტვინში სისხლის აქტიური მიწოდების მიზნით);
3. ყურის ბიბილოების დასრესა;
4. სუფთა ჰაერით უზრუნველყოფა (ფანჯრის გაღება) ან დაზარალებულის გარშემო სივრცე უნდა იყოს თავისუფალი, რომ თავისუფლად სუნთქვის შესაძლებლობა ჰქონდეს (არ შეიძლება დაზარალებულს თავზე ედგეს ბევრი ადამიანი).

(თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა. გაითვალისწინეთ, რომ სწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი და მაქსიმალური ქულა 3 ქულას არ აღემატება.)

დავალება 33. – 36. „ჭეშმარიტია - მცდარია“.
სწორი პასუხი ფასდება 1 ან 2 ქულით.

დავალება 33 .

დავალებაში მოცემული დებულება მცდარია.

აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა და ჩაწეროს სწორი განმარტება.

ჭ

მ

სწორია შემდეგი განმარტება:

- ვარჯიშები და თამაშები უნდა დაიგეგმოს მოსწავლის ინდივიდუალური შესაძლებლობების და საჭიროებების გათვალისწინებით და/ან სსსმ მოსწავლისთვის შედგენილი ინდივიდუალური გეგმის გამოყენებით.

დავალება 34.

დავალებაში მოცემული დებულება მცდარია

აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა და ჩაწეროს სწორი განმარტება.

ჭ

მ

სწორია შემდეგი განმარტება:

I-IV კლასში საკლასო და შემაჯამებელ დავალებათა შეფასებისთვის გამოიყენება მხოლოდ განმავითარებელი შეფასება.

დავალება 35.

დავალებაში მოცემული დებულება სწორია

აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა, განმარტების ჩაწერა საჭირო არ არის, თუ აპლიკანტი მაინც ჩაწერს სწორ განმარტებას, ეს შეფასებაზე გავლენას არ მოახდენს, თუმცა თუ განმარტება იქნება არასწორი, ქულა არ მიენიჭება.

ჭ

მ

დავალება 36.

დავალებაში მოცემული დებულება მცდარია

აპლიკანტს მოეთხოვება მონიშნოს შესაბამისი უჯრა და ჩაწეროს სწორი განმარტება.

ჭ

მ

სწორია შემდეგი განმარტება:

მოსწავლე ასრულებს ბეჭყირას. მასწავლებელი ერთი ხელით იჭერს მოსწავლეს წელის არეში, სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობაში შენარჩუნებისთვის და აზღვევს გვერდიდან.

დავალება 37.- 40. შესაბამისობის დადგენა.

თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით, სულ 4 ქულა.

დავალება 37

37.1 - ბ

37.2 - ა

37.3 - დ

37.4 - გ

დავალება 38

38.1 - გ

38.2 - ვ

38.3 - ე

38.4 - ზ

დავალება 39

39.1 - დ

39.2 - გ

39.3 - ვ

39.4 - ე

დავალება 40

40.1 - დ

40.2 - გ

40.3 - ე

40.4 - ა

განმარტებები და რეკომენდაციები დავალებათა შესასრულებლად

I. დახურული კითხვები (N 1-27)

დავალების აღწერა: ამ ტიპის დავალებაში თითოეულ კითხვაზე მოცემულია 4 სავარაუდო პასუხი. მათგან *მხოლოდ ერთია სწორი*. მოცემული ტესტური დავალება ამოწმებს ფაქტობრივი მასალის ცოდნასა და მისი გამოყენების უნარს. თითოეული დავალება ფასდება 1 ქულით.

ამ ტიპის დავალებები მოცემულია როგორც საგნობრივი კომპეტენციის ნაწილში, ასევე მეთოდის ნაწილშიც.

მეტი სიცხადისთვის განვიხილავთ დახურული კითხვის ნიმუშს.

ნიმუში:

1. ჩამოთვლილი ვარჯიშებიდან, რომელს გამოიყენებთ მანიპულაციური უნარების განვითარების მიზნით?

- ა. ორი ფეხით ახტომი და ორი ფეხით დახტომი;
- ბ. განმკლავით ძელზე სიარული;
- გ. თავსზემოდან ორი ხელით ბურთის ტყორცნა;
- დ. მცირე სიმაღლის ბარიერზე გადახტომი;

წარმოდგენილ დავალება გვეკითხება თუ რა მიზნით უნდა მოხდეს ვარჯიშის გამოყენება, სავარაუდო პასუხები კი ვარჯიშების სახითა არის წარმოდგენილი. აპლიკანტმა უნდა გაანალიზოს, თუ რომელი ვარჯიში შეუწყობს ხელს დასახული მიზნის მიღწევას და უნდა მონიშნოს მხოლოდ ერთი პასუხი.

რეკომენდაციები დახურული კითხვის შესასრულებლად:

- ✓ პასუხის გაცემამდე ყურადღებით წაიკითხეთ შეკითხვა;
- ✓ დავალებებს უპასუხეთ პირობაში მოცემულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით;
- ✓ აუცილებლად წაიკითხეთ მოცემული ყველა სავარაუდო პასუხი, ვიდრე საბოლოო პასუხზე შეჩერდებით. შესაძლოა, სავარაუდო პასუხების ჩამონათვალში იყოს ორი, ერთი შეხედვით, სწორი/მსგავსი ვარიანტი. გახსოვდეთ, რომ ყველა შემთხვევაში მხოლოდ ერთი პასუხია სწორი. ამდენად, ყურადღება მიაქციეთ პასუხების ვარიანტებში წარმოდგენილ ყველა დეტალს;
- ✓ განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ იმას, თუ შეკითხვაში გამუქებული, ხაზგასმულია ან დიდი შრიფტით წერია რომელიმე სიტყვა მაგ., რომელი არ არის და სხვ.;
- ✓ შეკითხვები, რომლებშიც სიტყვები: „ყველაზე ნაკლებად“, ან „არ“ და ა.შ. მიგვითითებს იმაზე, რომ ასეთ შეკითხვებში ყველა პასუხი სწორია, გარდა ერთისა.

გახსოვდეთ, რომ ყველა შემთხვევაში მხოლოდ ერთი პასუხია სწორი. ამდენად, ყურადღება მიაქციეთ პასუხების ვარიანტებში წარმოდგენილ ყველა დეტალს;

რას ვაფასებთ: ამ დავალებით ფასდება, თუ რამდენად კარგად იცნობს აპლიკანტი ფიზიკურ აღზრდასთან დაკავშირებულ პროფესიულ ტერმინოლოგიას, ფიზიკურ ვარჯიშებს, მეცადინეობის ორგანიზაციის ფორმებს, ელემენტებისა და პრინციპების თავისებურებებსა და ა.შ. სწორი პასუხის შემთხვევაში დავალება ფასდება 1 ქულით.

II. ღია დავალებები (N 28-32)

დავალებების აღწერა: ტესტის მეორე ბლოკი ღია ტიპის დავალებებისგან შედგება. იმის მიხედვით თუ რამდენი პასუხის დაფიქსირებას მოითხოვს თითოეული მათგანი, დავალებები განსხვავებული ქულებით ფასდება. 5 დავალებიდან ორი დავალება ფასდება 3 ქულით, ორი - 4 ქულით, ერთი - 5 ქულით.

რას ვაფასებთ: ფასდება ფაქტობრივი მასალის ცოდნა, ცოდნის პრაქტიკაში გამოყენება, ანალიტიკური აზროვნების და არგუმენტირებული მსჯელობის უნარი მოცემული საკითხის შესახებ, ასევე ამოწმებს შეფასების უნარებს.

მეტი სიცხადისთვის განვიხილავთ ღია დავალების რამდენიმე ნიმუშს:

ნიმუში:

დავალება. ჩაწერეთ რომელია მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში და 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. (შეკითხვა მოითხოვს 3 პასუხის დაფიქსირებას, თითო სწორი პასუხი ფასდება 1 ქულით. ჯამური შეფასება 3 ქულა).

ნიმუში 1.

დავალება 30

მოქნილობის განვითარებისთვის საუკეთესო

პერიოდია 6-10 წ. ა) ზონდა (შანკაძე); ბ) ბილიბა

განმარტება: დავალებაში სწორად არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში, აგრეთვე 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის.

დავალება შეფასებულია 3 ქულით.

ნიმუში 2.

დავალემა 30

ქანჭყალი სკოლო შავი

ხმელ, სცობაძე

განმარტება: დავალემაში სწორად არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში, მაგრამ სწორად არ არის მითითებული 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალემა შეფასებულია 1 ქულით.

ნიმუში 3.

დავალემა 30

VII - IX კლასი

ლიხტიანი, ძეგლ სომედი

განმარტება: დავალემაში სწორად არ არის აღნიშნული მოქნილობის თვისების განვითარების საუკეთესო პერიოდი სასკოლო ასაკში და არც 2 ვარჯიში, რომლსაც გამოვიყენებთ აღნიშნული თვისების განვითარების ხელშეწყობისთვის. დავალემა შეფასებულია 0 ქულით.

III. დავალემა პასუხით „ჭეშმარიტია-მცდარია“ (N 33-46)

დავალემაში აღწერა: დავალემაში მოცემულია დებულებები ტერმინთა თუ ფიზიკური აღზრდის ვარჯიშების, ელემენტებისა და პრინციპების განმარტებებით, რომელთაგან ზოგი ჭეშმარიტია და შეესაბამება სინამდვილეს, ხოლო ზოგიერთ ტერმინს სრულიად შეუსაბამო განმარტება მოსდევს. თუ დებულება ჭეშმარიტია, „ჭეშმარიტია“ -ს შესაბამისი უჯრა უნდა მოვნიშნოთ X ნიშნით. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თითოეული სწორად მონიშნული ჭეშმარიტი ფორმულირება ფასდება 2 ქულით. თუ აპლიკანტი სწორად მონიშნავს უჯრას და მაინც ჩაწერს სწორ ფორმულირებას (რაც არ მოეთხოვება) ეს შეფასებაზე გავლენას არ იქონიებს. თუ აპლიკანტი სწორად მონიშნავს უჯრას და ჩაწერს არასწორ ფორმულირებას, ასეთ შემთხვევაში დავალემა შეფასდება 0 ქულით.

თუ ფორმულირება მცდარია, „მცდარია“-ს შესაბამისი უჯრა უნდა მოვნიშნოთ X ნიშნით და საგანგებოდ გამოყოფილ არეში ჩავწეროთ სწორი ფორმულირება. თუ აპლიკანტი სწორად მონიშნავს მხოლოდ უჯრას „მცდარია“ და ფორმულირებას არ ჩაწერს დავალემა შეფასდება 1 ქულით. ხოლო თუ აპლიკანტი სწორად მონიშნავს უჯრას „მცდარია“ და მართებულ ფორმულირებასაც ჩაწერს, დავალემა შეფასდება 2 ქულით. თუ უჯრა არ არის მონიშნული

სწორად ან უჯრა სწორად არის მონიშნული და ჩაწერილი ფორმულირებაა არასწორი, ეს იმაზე მიუთითებს, რომ აპლიკანტმა არ იცის საკითხი და დავალება ფასდება 0 ქულით.

რეკომენდაციები „ჭეშმარიტი - მცდარი“ ტიპის დავალებების შესასრულებლად:

- ✓ საგამოცდო ნამუშევრების ანალიზმა აჩვენა, რომ ამ ტიპის დავალებების შესრულებისას ძირითადი სირთულე მცდარად მოცემული ფორმულირების სწორად ჩაწერისას შეიქმნა. აპლიკანტმა ყურადღებით უნდა წაიკითხოს პასუხების მონიშვნის ინსტრუქცია და გაითვალისწინოს მოთხოვნა: თუ ფორმულირებას მიიჩნევს მცდარად, ის აუცილებლად უნდა ჩაწეროს კორექტული (სწორი) ფორმით.
- ✓ აპლიკანტმა თავი უნდა აარიდოს მოცემული დებულების შებრუნებული ფორმით ჩაწერას. თუ დებულება პოზიტიური ფორმითაა ჩაწერილი (მაგ. ბურთის ტარება ტერფის შემადგენლის შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ პარტნიორებს შორის), უარყოფითი ფორმის წინადადებად არ უნდა გადააქციოს (მაგ. ბურთის ტარება ტერფის შემადგენლის შიდა ნაწილით, მიმართულებისა და სიჩქარის უცვლელად, მოძრავ პარტნიორებს შორის), რაც სწორ პასუხად არ მიიჩნევა.
რას ვაფასებთ: ამ დავალებით ფასდება, თუ რამდენად კარგად იცნობს აპლიკანტი ფიზიკურ აღზრდის თეორიასა და მეთოდუკასთან დაკავშირებულ პროფესიულ ტერმინოლოგიას, ფიზიკური ვარჯიშების ორგანიზაციის ფორმებს, ელემენტებისა და პრინციპების თავისებურებებსა და ა.შ. რამდენად აქვს ანალიზის და მსჯელობის უნარი.

IV. დავალება შესაბამისობის დადგენაზე (N 37-40)

დავალების აღწერა: დავალებაში მოცემულია ჩამონათვალის ორი სვეტი. უნდა დადგინდეს წარმოდგენილ მოცემულობათა შორის არსებული შესაბამისობა. აპლიკანტმა ერთმანეთს უნდა შეუსაბამოს A სვეტში წარმოდგენილი რამდენიმე პირობა (ფიზიკური ვარჯიშები, განმარტებები, სათამაშო/სავარჯიში გარემო; მეთოდები, ფიზიკური თვისებები, ინტელექტის სახეები და ა.შ.), მეორე B სვეტში წარმოდგენილ სავარაუდო პასუხებს. ერთ მოცემულობას ჩამონათვალის ერთი სვეტიდან მხოლოდ ერთი მოცემულობა შეესაბამება ჩამონათვალის მეორე სვეტში.

რას ვაფასებთ: დავალება აფასებს აპლიკანტის უნარს აღმოაჩინოს და ადეკვატურად შეუსაბამოს სხვადასხვა სვეტში მოცემული დებულებები ერთმანეთს. ავლენს მასალის ფაქტობრივ ცოდნასა და შესაბამისად, მისი გამოყენების უნარს.

დავალება 4 ქულით ფასდება.

რეკომენდაციები შესაბამისობის დავალებათა შესასრულებლად:

- ✓ გაიაზრეთ A ველის მოცემულობები;
- ✓ ყურადღებით წაიკითხეთ ან დააკვირდით B სვეტში წარმოდგენილ მოცემულებს (ტექსტი, ნახატი ან ფოტო);

- ✓ პირველ რიგში მონიშნეთ ის შესაბამისობა, რომლის სისწორეშიც დარწმუნებული ხართ (დავალემაზე მუშაობისას შეგიძლიათ გამოიყენოთ ისრები შესაბამისობის აღსანიშნად);
- ✓ საბოლოოდ სწორი პასუხი უნდა ჩაიწეროს პასუხებისათვის განკუთვნილ ცხრილში.

ელ-რესურსი:

1. მესამე თაობის ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024
<https://mes.gov.ge/content.php?id=12552&lang=geo>
2. ფიზიკური აღზრდა და სპორტი - საბაზო საფეხურის სტანდარტი
<https://mes.gov.ge/content.php?id=12552&lang=geo>
3. ფიზიკური აღზრდა და სპორტი - დაწყებითი საფეხურის სტანდარტი
<https://mes.gov.ge/content.php?id=12552&lang=geo>