

ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

ინსტრუქცია

თქვენს წინაშეა საგამოცდო ტესტის ელექტრონული ბუკლეტი.

ყურადღებით გაეცანით დავალებათა ინსტრუქციებს.

ტესტის მაქსიმალური ქულაა 70.

ტესტის შესასრულებლად გეძლევათ 2 საათი და 30 წუთი.

გისურვებთ წარმატებას!



საგნობრივი კომპეტენცია

1-27 - არჩევითპასუხიანი დავალება

დავალების ინსტრუქცია - 4 სავარაუდო პასუხიდან სწორია მხოლოდ 1. სწორი პასუხის შესაბამისი უჯრა, პასუხების ფურცელზე, მონიშნეთ X ნიშნით.

1. ჩამოთვლილთაგან რომელ ფაქტორს ენიჭება უპირატესობა ჰიპოდინამიის პროფილაქტიკისათვის?

- ა) კალორიული საკვების მიღების შემცირებას;
- ბ) მაქსიმალური დატვირთვით ვარჯიშს;
- გ) რეგულარულ კუნთურ მუშაობას;
- დ) ნერვულ-ფსიქიკური დაძაბულობის შემცირებას.

2. ჩამოთვლილთაგან რა განაპირობებს ფიზიკური ვარჯიშის დინამიკური სტერეოტიპის გამომუშავებას და განმტკიცებას?

- ა) პირადი ჰიგიენისა და დღის რეჟიმის დაცვა;
- ბ) ფიზიკური ვარჯიშების მრავალჯერადი შესრულება;
- გ) ფიზიკური ვარჯიშის შემდგომ რაციონალური დასვენება;
- დ) იდეომოტორული ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება.

3. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიშები სრულდება დამხმარე საშუალებების გამოყენებით?

- ა) ვარჯიშები სატანვარჯიშო კედელზე ან კედელთან;
- ბ) ვარჯიშები სატანვარჯიშო რგოლებზე, ბაგირზე;
- გ) ვარჯიშები ტრაპეციაზე, სატანვარჯიშო სკამზე;
- დ) ვარჯიშები ჰანტელებით, ბულავებით.

4. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი შეესაბამება ვარჯიშებს, რომლებიც შედგება ერთმანეთის მიმყოლი ფაზების ერთობლიობისაგან?

ა) ციკლური ვარჯიშები;

ბ) აციკლური ვარჯიშები;

გ) შერეული ვარჯიშები;

დ) კომბინირებული ვარჯიშები.

5. ჩამოთვლილთაგან რომელი პერიოდია მიზანშეწონილი მოთელვის ვარჯიშის შესრულებისთვის?

ა) უშუალოდ ვარჯიშის დასრულების შემდგომ;

ბ) უშუალოდ ვარჯიშის დაწყების წინ;

გ) ვარჯიშის მიმდინარეობის შუა პერიოდში;

დ) ვარჯიშის დაწყებამდე ერთი საათით ადრე.

6. ჩამოთვლილთაგან რომელი ფიზიკური ვარჯიშები მიეკუთვნება პასიურ ვარჯიშებს?

- ა) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება წყალში, საცურაო რგოლის გამოყენებით;
- ბ) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება დამხმარე საშუალებებით;
- გ) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება სხვისი ან თვითდახმარებით;
- დ) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება ნელი ტემპით.

7. ჩამოთვლილთაგან ფიზიკური ვარჯიშების რომელ ჯგუფს მიეკუთვნება შემდეგი ფიზიკური აქტივობები: სირბილი, ცურვა, სპორტული სიარული?

ა) დინამიკურ ვარჯიშებს;

ბ) სტატიკურ ვარჯიშებს;

გ) კომბინირებულ ვარჯიშებს;

დ) ინტერვალურ ვარჯიშებს.

8. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი შეესაბამება ორგანიზმის ფიზიკურ დატვირთვისთან შეგუებას?

ა) ირადიაცია;

ბ) კონცენტრაცია;

გ) ადაპტაცია;

დ) დეჰიდრატაცია.

9. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება საბაზო საფეხურზე ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების ძირითად მიზანს?

- ა) ზოგადგანმავითარებელ ფიზიკურ ვარჯიშთა კომპლექსების შესწავლა და გამოყენება;
- ბ) პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარული წესების შესწავლა;
- გ) სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა და ორგანიზება;
- დ) მოძრაობითი ჩვევების დაუფლება და ფიზიკური თვისებების განვითარება.

10. რა არის მავნე ჩვევების პრევენციის მიზანი?

- ა) ადამიანის ფიზიკურ და სოციალურ მხარეებს შორის ბალანსის აღდგენა;
- ბ) ადამიანის ჯანმრთელობის ხელშეწყობა და დაავადებათა თავიდან აცილება;
- გ) ტრავმების შედეგად გამოწვეული ფიზიკური დარღვევების თავიდან აცილება;
- დ) შემეცნებითი უნარების განვითარების ხელშეწყობა და სტრესისგან დაცვა.

11. რომელი აღწერილობა შეესაბამება სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) მოსწავლეების ფიზიკური აღზრდის ძირითად მიზანს?

- ა) სსსმ მოსწავლეების ფიზიკური აღზრდის პროცესში ჩართვა თანატოლებთან ერთად;
- ბ) ფიზიკური აღზრდის პროცესში მოსწავლეების ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინება;
- გ) მოსწავლეების ჩართვა ფიზიკურ აქტივობებში, შრომის აუცილებელი უნარ-ჩვევების გამომუშავებისთვის;
- დ) სსსმ მოსწავლეებისთვის გოგონათა და ვაჟთა სპეციალური ჯგუფების ჩამოყალიბება.

12. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური დატვირთვის შემდგომ დასვენების ინტერვალებს?

- ა) მტკიცე, ექსტრემალური, ცვალებადი;
- ბ) სტანდარტული, მტკიცე, ექსტრემალური;
- გ) ექსტრემალური, ცვალებადი, სტანდარტული;
- დ) ორდინალური, მტკიცე, ექსტრემალური.

13. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდებს?

- ა) მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებისა და ფიზიკური თვისებების განვითარების მეთოდები;
- ბ) საგნობრივ-მოდალური, შერჩევით-სენსორული დემონსტრირების, ორიენტირების და ლიდერობის მეთოდები;
- გ) მაკეტური დემონსტრაციის, შენაცვლებითი, თამაშობითი და შეჯიბრებითი მეთოდები;
- დ) სპეციფიკური საგანმანათლებლო და ზოგად-პედაგოგიური მეთოდები.

14. ჩამოთვლილთაგან, რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის საშუალებებს?

- ა) მოძრავი თამაშები, ტანვარჯიში, სპორტული თამაშები, ტურიზმი;
- ბ) სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა, დღის რეჟიმი, სწორი კვება;
- გ) ფიზიკური ვარჯიში, ბუნებრივი ფაქტორები, ჰიგიენური ფაქტორები;
- დ) ფიზიკური ვარჯიში, საშეჯიბრო მოღვაწეობა, პირადი ჰიგიენა.

15. ჩამოთვლილთაგან რომელია რბენის ისეთი სახეობა, რომელიც იწყება დაბალი სტარტიდან?

ა) რბენა მოკლე დისტანციაზე;

ბ) რბენა საშუალო დისტანციაზე;

გ) რბენა გრძელ დისტანციაზე;

დ) მარათონული რბენა.

16. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი ასახავს გამძლეობას კონკრეტულ ფიზიკურ აქტივობასთან მიმართებაში?

- ა) აერობული გამძლეობა;
- ბ) ორდინალური გამძლეობა;
- გ) ანაერობული გამძლეობა;
- დ) სპეციალური გამძლეობა.

17. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი უწყობს ხელს სენსო-მოტორული უნარების განვითარებას?

- ა) ცხიმოვანი საკვების გამოყენების შემცირება;
- ბ) სოციალური ურთიერთობების განვითარება;
- გ) ვარჯიშები თვალისა და ხელის კოორდინაციაზე;
- დ) გაჭიმვების დიაპაზონის თანდათან გაზრდა.

18. მე-9 კლასის მოსწავლე თამაშობს ფეხბურთს, ჩამოთვლილთაგან რომელი მოქმედება შეესაბამება თამაშის დროს სიმარჯვის გამოვლინებას?

- ა) სტარტის სწრაფად დაწყების შესაძლებლობა და მოწინააღმდეგის უკან ჩამოტოვება;
- ბ) მოწინააღმდეგისგან თავის დაღწევა და დამოუკიდებლად მოქმედების შესაძლებლობა;
- გ) სახსრების მოძრაობის დიაპაზონის ზრდა, ბურთზე დარტყმის ტექნიკის გაუმჯობესებისთვის;
- დ) სხეულის რამდენიმე ნაწილის ერთდროული მოძრაობა, ბურთის დაჭერის ტექნიკის გაუმჯობესებისთვის.

19. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ფიზიკური ვარჯიშის დროს სუნთქვის სიხშირის მატებას?

- ა) იწვევს ჟანგბადის მიწოდების გაზრდას კუნთებში;
- ბ) ამცირებს კუნთებში ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების მიმდინარეობას;
- გ) იწვევს ფილტვებიდან ჰაერის სრულ გამოდევნას;
- დ) ამცირებს აირთა ცვლას სისხლსა და კუნთოვან ქსოვილს შორის.

20. ჩამოთვლილთაგან, უპირატესად, რომელი ხერხია ეფექტური სკოლაში მოსწავლეთა ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობის გაზრდის ხელშეწყობისთვის?

- ა) სავალდებულო ფიზიკური აქტივობა მოსწავლეთათვის, გაკვეთილებს შორის დიდი დასვენების პერიოდში;
- ბ) სავალდებულო ფიზიკური აქტივობა სპორტში წარმატებული მოსწავლეებისთვის, გაკვეთილებს შორის დასვენებების პერიოდებში;
- გ) სასკოლო სპორტული კლუბების ჩამოყალიბება, რომლებიც ხელმისაწვდომია ყველა მოსწავლისთვის შაბათ-კვირას;
- დ) სასკოლო სპორტული კლუბების ჩამოყალიბება, რომლებიც ხელმისაწვდომია ყველა მოსწავლისთვის ყოველდღიურად.

21. ჩამოთვლილთაგან რას უწყობს ხელს გამაგრილებელი ვარჯიშის შესრულება?

- ა) მოძრაობის სისწარფის ზრდას;
- ბ) კულისის სიხშირის ზრდას;
- გ) სუნთქვის სიხშირის შემცირებას;
- დ) სითხის მარაგის რეგულირებას.

22. ჩამოთვლილთაგან, რომელი საკვები ნივთიერებები უზრუნველყოფს ორგანიზმში წყალ-მარილოვან ცვლასა და ძვლოვანი ქსოვილის ჩამოყალიბებას?

ა) ნახშირწყლები;

ბ) მინერალები;

გ) ცილები;

დ) ცხიმები.

23. 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.

24. სპორტისა და ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მოსწავლეს განუვითარდა კრუნჩხვა, რა უნდა მოიმოქმედოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების აღმოჩენის მიზნით?

- ა) მოარიდოს ბავშვი მკვეთრ სინათლეს და თვალებზე დააფაროს მუქი ფერის ნაჭერი;
- ბ) გაუღოს პირი და ხელით დაუჭიროს ენა, რომ უზრუნველყოს სასუნთქი გზების გამავლობა;
- გ) დააწვინოს გვერდით პოზიციაში, მოარიდოს მყარ საგნებს, რათა დაიცვას დაზიანებისაგან;
- დ) დაუყოვნებლივ დაიწყოს გულის ხელოვნური მასაჟის ჩატარება, სუნთქვის აღდგენის მიზნით.

25. მასწავლებელი უხსნის მოსწავლეებს ახალ სპორტულ თამაშს. ჩამოთვლილთაგან ახსნის რომელი ხერხი უნდა გამოიყენოს მან მაქსიმალური შედეგის მისაღებად?

ა) ჩაატაროს სიტყვიერი ინსტრუქტაჟი და მისცეს მოსწავლეებს შესაძლებლობა, დასვან შეკითხვები მათთვის გაუგებარ საკითხებზე;

ბ) ჩაატაროს სიტყვიერი ინსტრუქტაჟი, წარმოადგინოს მოთამაშეთა განლაგების სქემა და თავად შეასრულოს თამაშის ძირითადი ელემენტები;

გ) შესთავაზოს მოსწავლეებს თამაშის ინსტრუქციის წერილობითი ვერსია და თამაშის დასრულების შემდეგ მათთან ერთად განიხილოს შეცდომები;

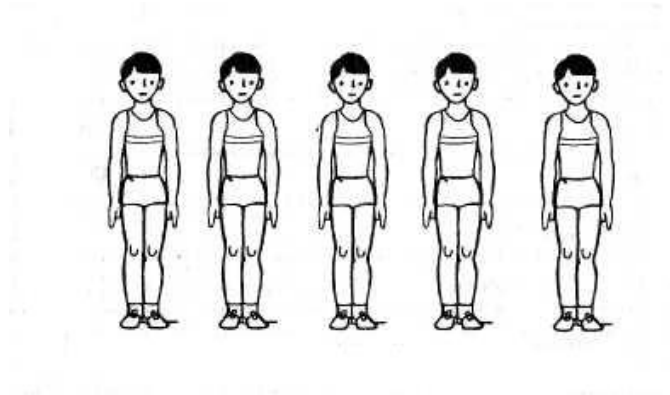
დ) აჩვენოს მოსწავლეებს აღნიშნული თამაშის ვიდეო რგოლი პროფესიონალების შესრულებით და სთხოვოს მათ, თავად გაარჩიონ თამაში.

26. ვის უწოდებდნენ ანტიკურ საბერძნეთში ოლიმპიონიკებს?

- ა) ოლიმპიური თამაშებში გამარჯვებულებს;
- ბ) ოლიმპიური თამაშების მონაწილეებს;
- გ) ქალაქ ოლიმპიას მაცხოვრებლებს;
- დ) ოლიმპიური თამაშების მსაჯებს.

27. ჩამოთვლილთაგან, რომელი ტერმინით აღინიშნება სურათზე მოცემულ მოსწავლეთა შორის არსებული მანძილი?

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



28 – 32. დავალება ღია დაბოლოებით

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

28. ნახატებზე გამოსახულია პრესის ვარჯიშის შესრულების ორი ვარიანტი.

ვარიანტი N 1



ვარიანტი N 2



განსაზღვრეთ:

1. რომელი ვარიანტია სწორი?
2. ჩაწერეთ ცხრილში კუნთების სამი ჯგუფი, რომელთა გამკვრივებასაც უწყობს ხელს სურათზე გამოსახული პრესის ვარჯიში.

29. დარბაზში ინტენსიური ვარჯიშის შემდეგ, გადაღლისა და ემოციური გადაძაბვის ფონზე მოსწავლეს გული წაუვიდა და დაეცა.

ჩაწერეთ ცხრილში პირველადი დახმარების აღმოჩენის სამი აუცილებელი ქმედება.

30. სკოლის ღია სპორტულ მოედანზე მოსწავლეს უკბინა ფუტკარმა. ნაკბენი ადგილი სწრაფად გასივდა და დაეწყო ძლიერი ტკივილი.

ჩაწერეთ პირველადი დახმარების სამი აუცილებელი ქმედება, რომელსაც გამოიყენებთ ანაფილაქსიური შოკის პრევენციისთვის.

31. ჩაწერეთ სპორტული ტანვარჯიშისთვის განკუთვნილი 5 სახის ტანვარჯიშული იარაღის დასახელება (გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი).

32. ჩამოწერეთ ფიზიკურ ვარჯიშთა 4 სახეობა დატვირთვის ტიპის მიხედვით (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.

33. ყველა სახის კიდი და ბჯენი, რომელიც წონასწორობის შენარჩუნებასთან არის დაკავშირებული, მიეკუთვნება დინამიკურ ვარჯიშებს.

34. მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს უკუკოტრიალის შესრულების ინსტრუქციას: წინგამართული ფეხებით ჯდომში წინზნეკი წინმკლავით, შემდეგ სრულდება ფეხებისა და მკლავების მძლავრად ზეაქნევი, თავს უკან ხელებზე (ნებებზე) დაბჯენით უკუკოტრიალი, ბუქნბჯენი.

35. მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს ღერძზე ვარჯიშის შესრულების ინსტრუქციას და უხსნის, რომ ღერძზე ვარჯიშები სრულდება მხოლოდ კიდში.

36. სპორტულ მოედანზე, მაღალი ძაბვის ელექტროსადენთან შეხებით, მოსწავლემ მიიღო ძლიერი ელექტროტრავმა. მასწავლებელმა იმოქმედა შემდეგი თანმიმდევრობით: 1. გადმოიყვანა დაზარალებული ტანვარჯიშულ ლეიბზე; 2. შეუმოწმა პულსი და სუნთქვა; 3. გამოიძახა სპეციალიზირებული სამსახური და სასწრაფო დახმარება.



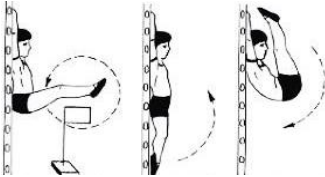
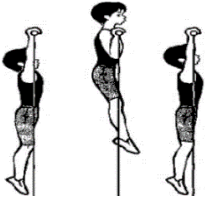
37- 40 დავალება - შესაბამისობის დადგენა

დავალების ინსტრუქცია - შეუსაბამეთ A სვეტში მოცემული პირობა B სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. სწორი პასუხი მონიშნეთ X ნიშნით პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში. გაითვალისწინეთ, ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება.

37. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ განმარტებებსა და ცხრილის B სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის

N	განმარტებები (A)	ტერმინები (B)
37.1	მოძრაობის სწავლება და ფიზიკური თვისებების განვითარება;	ა) ფიზიკური აღზრდა
37.2	მოღვაწეობა, რომლის სპეციფიკურ ფორმას შეჯიბრებათა სისტემა წარმოადგენს, სადაც ხდება ადამიანთა ფიზიკურ და ფსიქიკურ შესაძლებლობათა დაპირისპირება და მაქსიმალური გამოვლინება;	ბ) ფიზიკური მომზადება გ) ფიზიკური განვითარება
37.3	ადამიანის ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადება და ოპტიმალური ფიზიკური განვითარება, რომელიც ასახავს ფიზიკურ შესაძლებლობათა მაღალ დონეს;	დ) ფიზიკური სრულყოფა ე) სპორტი
37.4	სხეულის მასის, ზომების, მისი ცალკეული ნაწილების პროპორციული ზრდა ასაკთან შესაბამისობაში, ორგანიზმის ბიოლოგიური მომწიფება.	ვ) ფიზიკური განათლება

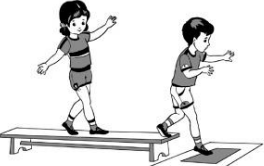
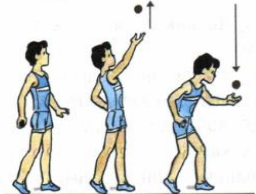
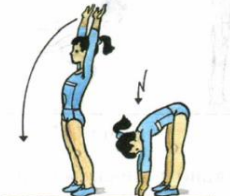
38. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ ფიზიკურ ვარჯიშებსა და B სვეტში წარმოდგენილ ტერმინებს შორის

	ფიზიკური ვარჯიშები (A)	ტერმინები (B)
38.1		<p>ა) ტრიალი ბ) ქანი გ) ბრუნნი</p>
38.2		<p>დ) კიდი ე) ქნევი</p>
38.3		<p>ვ) აზიდვა ზ) აძალვა</p>
38.4		

39. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი ვარჯიშების განმარტებებსა და ცხრილის B სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის

N	განმარტებები (A)	ტერმინები (B)
39.1	საშუალება, რომელიც გამოიყენება უპირატესად სისწრაფის განვითარების ხელშეწყობისთვის;	<p>ა) მოძრავი თამაშები</p> <p>ბ) იზომეტრული ვარჯიშები</p> <p>გ) წინზნეჯი და უკუზნეჯი</p> <p>დ) მიმყვანი ვარჯიში</p> <p>ე) თავისუფალი დგომი საყრდენთან სამი წუთით.</p> <p>ვ) ვერტიკალური დგომი საყრდენთან თავის, დუნდულა კუნთებისა და ქუსლების შეხებით</p>
39.2	ვარჯიში, რომლის შესრულების დროს არ არის რეკომენდებული ჩასუნთქვა;	
39.3	ვარჯიში, რომელიც რეკომენდებულია ახალი მოტორული უნარების ათვისების დაწყებამდე;	
39.4	ვარჯიში, რომელიც რეკომენდებულია სწორი ტანდევობის განვითარების ხელშეწყობისთვის.	

40. დაადგინეთ შესაბამისობა - ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი ფიზიკური ვარჯიშები, ცხრილის B სვეტში მოცემული ფიზიკური თვისება/უნარებიდან, უპირატესად რომელთა განვითარებას უწყობს ხელს.

N	ფიზიკური ვარჯიშები (A)	ფიზიკური თვისება/უნარი (B)
40.1		ა) სისწრაფე ბ) კოორდინაცია გ) მოქნილობა დ) სიმარჯვე ე) წონასწორობა ვ) გამძლეობა
40.2		
40.3		
40.4	