

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. რომელი ანაერობული ვარჯიშის შესრულება შეუძლია მოსწავლეს 9 წლის ასაკში?

ა) ხელებზე აძალვა;

ბ) ფეხის დარტყმა ბურთზე;

გ) რბენა 1.6 კმ. მანძილზე;

დ) ადგილზე რბენა.

(1) 2. ჩამოთვლილთაგან სხეულის რომელი დაზიანება მიეკუთვნება დაზურულ ტრავმას?

ა) ცხვირიდან სისხლდენა;

ბ) კუნთის დაჭიმვა;

გ) კანის მთლიანობის დარღვევა;

დ) ვენური სისხლდენა.

(1) 3. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიშის შესრულება შეუძლია მე-2 კლასის მოსწავლეს?

- ა) ბურთის ტარება ორივე ფეხის მონაცვლეობით;
- ბ) ვარჯიშები გვერდითი ყირამალა და თავყირა;
- გ) ტრიალის დროს წონასწორობის შენარჩუნება;
- დ) 60 სმ. სიმაღლის ბარიერზე გადახტომა.

(1) 4. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება შეჯიბრის ჩატარების სისტემას?

ა) წლიური;

ბ) კალენდარული;

გ) შემაჯამებელი;

დ) გამოთიშვითი.

(1) 5. უპირატესად რას უწყობს ხელს ტანადობის ვარჯიშები?

- ა) ზედა კიდურების დეფორმაციის პრევენციას;
- ბ) ქვედა კიდურების დეფორმაციის პრევენციას;
- გ) ხერხემლის სვეტის დეფორმაციის პრევენციას;
- დ) მენჯ-ბარძაყის სახსრის დეფორმაციის პრევენციას.

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

ა) ვარჯიში სახტუნელათი;

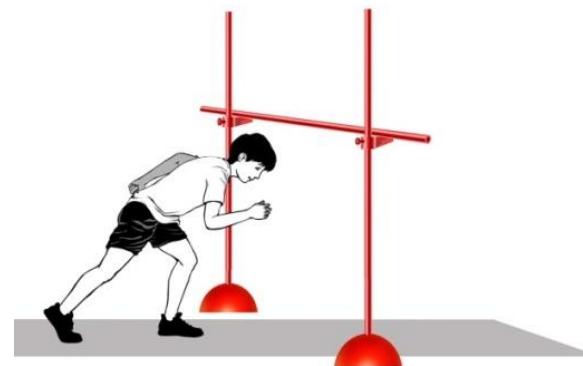
ბ) ვარჯიში „სავარჯიშო რეზინით“;

გ) ხტუნვა სავარჯიშო ფიტნეს ბურთით;

დ) ვარჯიში „წონასწორობა მერცხალა“.

(1) 7. უპირატესად რომელი მოძრაობითი უნარის ტექნიკის დახვეწისათვის გამოიყენება სურათზე წარმოდგენილი მიმყვანი ვარჯიში - გარბენი მაქსიმალური სიჩქარით „კარს“ ქვემოდან?

- ა) გამორბენით სიგრძეზე ხტომის ტექნიკის დახვეწისათვის;
- ბ) სპრინტის სასტარტო გარბენის ტექნიკის დახვეწისათვის;
- გ) ბურთის ფეხით ტარების ტექნიკის დახვეწისათვის;
- დ) ფეხშლით წინხტომის ტექნიკის დახვეწისათვის.



(1) 8. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი ვარჯიში უწყობს ხელს სენსომოტორული (მგრძნობელობით-მოძრაობითი) უნარების განვითარებას?

- ა) სიარული თავზე დადებული მარცვლებით სავსე ქისით;
- ბ) ვარჯიში ბურთის კალათში ტყორცნაზე;
- გ) თითების ვარჯიში მარცვლებით სავსე ქისით;
- დ) ნახევარ ხიდის შესრულება სავარჯიშო ფიტნეს ბურთზე.

(1) 9. ჩამოთვლილთაგან რომელია ტორსის სწორი პოზიცია არეკნის პროცესში გამორბენით სიგრძეზე ხტომის დროს?

- ა) გამართული და ზევით მიმართული;
- ბ) ძლიერ წინ გადახრილი და წელში მოხრილი;
- გ) ძლიერ გადახრილი უკან;
- დ) მცირედ უკან გადახრილი და წელში გაზნეპილი.

(1) 10. რომელ ოლიმპიურ თამაშებში მიიღეს პირველად მონაწილეობა ქალებმა?

ა) 1896 წელს ათენში;

ბ) 1900 წელს პარიზში;

გ) 1920 წელს ანტვერპენში;

დ) 1928 წელს ამსტერდამში.

(1) 11. უპირატესად რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს რბენა საშეჯიბრო გარემოში?

ა) მოქნილობის;

ბ) ძალის;

გ) სისწრაფის;

დ) სიმარჯვის.

(1) 12. მე-5 კლასის მოსწავლეს უჭირს ისეთი ვარჯიშის შესრულება, როგორიც არის ბურთის დაჭერა. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რა არის ამის მიზეზი?

- ა) მოსწავლეს კარგად აქვს განვითარებული სივრცეში ორიენტაციის უნარი;
- ბ) გამძლეობის თვისება წარმოდგენილია საშუალო მაჩვენებლებით;
- გ) მოსწავლეს უჭირს მუსიკის თანხლებით რიტმული მოძრაობების შესრულება;
- დ) მოსწავლეს არ შეუძლია კიდურებით კოორდინირებული მოძრაობების შესრულება.

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

ა) მუცლის პრესი;

ბ) მხრის სახსრის გაწეღვა;

გ) მოკლე დისტანციაზე რბენა;

დ) კიდი ღერძზე.

(1) 14. ჩამოთვლილთაგან რას უწყობს ხელს ვარჯიში - მაქოსებური რბენა?

- ა) აერობული შესაძლებლობების განვითარებას;
- ბ) ანაერობული შესაძლებლობების განვითარებას;
- გ) მოქნილობის თვისების განვითარებას;
- დ) მანიპულაციური უნარების განვითარებას.

(1) 15. აღნიშნეთ ის მაქსიმალური პერიოდი, რომელიც დასაშვებია არტერიული სისხლდენისას კიდურზე შემოჭერილი ლახტის დაყოვნებისათვის.

ა) 5-10 წთ;

ბ) 30-40 წთ;

გ) 1.5-2 სთ;

დ) 3.5-4 სთ.

(1) 16. 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) 17. რომელ სპორტულ სახეობაში გამოიყენება სპორტული იარაღები: ჰულა-ჰუპი და დვირი?

ა) ტანვარჯიშში;

ბ) მძლეოსნობაში;

გ) ძალოსნობაში;

დ) ხელბურთში.

(1) 18. რომელი ვარჯიშის გამოყენებაა რეკომენდებული მუხლის ტრავმის განვითარების რისკის შემცირებისთვის?

- ა) გამართული სიარული მოძრაობის სიჩქარისა და ტემპის ცვლით;
- ბ) პირდაღმა ოთხზე სიარული;
- გ) სიარული ჩაჯდომებით და დიდი ნაბიჯებით;
- დ) პირაღმა ოთხზე სიარული.

(1) 19. ჩამოთვლილთაგან რომელი ფიზიკური ვარჯიშები მიეკუთვნება მძლეოსნობას?

- ა) ბჯენითი ხტომა და წინკოტრიალი;
- ბ) დგომიდან ხელით და ფეხით დარტყმა;
- გ) ვარჯიში ძელზე და კიდი რგოლებზე;
- დ) რბენა აჩქარებით და სპორტული სიარული.

(1) 20. უპირატესად რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს ვარჯიში - სიგრძეზე ხტომა ზურგით დგომიდან?

ა) სიმარჯვის;

ბ) მოქნილობის;

გ) ძალის;

დ) გამძლეობის.

(1) 21. ჩამოთვლილთაგან რა უწყობს ხელს ინფექციური დაავადების „B ჰეპატიტის“ ერთი ადამიანიდან მეორეზე გადაცემას?

ა) ყოველდღიური კონტაქტი პირბადის გარეშე;

ბ) საერთო საყოფაცხოვრებო ნივთები;

გ) საერთო მოხმარების შპრიცი;

დ) ხელის ჩამორთმევა.

(1) 22. რომელ ხერხს უნდა მიმართოს მასწავლებელმა ისეთი მოსწავლის დასახმარებლად, რომელსაც დაბალი თვითშეფასება აქვს და მუდმივად თავს არიდებს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობას?

ა) მიზნად დაუსახოს მოსწავლეს გამარჯვების მიღწევა ყველა სპორტულ შეჯიბრში;

ბ) სავალდებულო გახადოს მისთვის მონაწილეობის მიღება ყველა სპორტულ შეჯიბრში წარმატებულ მოსწავლეებთან ერთად;

გ) დაავალოს ვარჯიში გაკვეთილებს შორის დასვენებების პერიოდში სპორტში წარმატებულ მოსწავლეებთან ერთად;

დ) შესთავაზოს მონაწილეობა ისეთ ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებშიც ადვილად აღწევს წარმატებას.

(1) 23. მოსწავლეები უხსნის კლასს ახალი სპორტული თამაშის წესებს. ჩამოთვლილთაგან ახსნის რა მეთოდს უნდა მიმართოს მან მაქსიმალური შედეგის მისაღებად?

ა) ჩაატაროს სიტყვიერი ახსნა-განმარტება, შემდეგ კი მოუსმინოს მოსწავლეების შეკითხვებს და გასცეს პასუხები მათთვის გაუგებარ საკითხებზე;

ბ) ჩაატაროს სიტყვიერი ახსნა-განმარტება, წარმოადგინოს მოთამაშეთა განლაგების სქემა და თავად გაუკეთოს დემონსტრირება სხვადასხვა მოთამაშის მოძრაობის ძირითად ელემენტებს;

გ) აჩვენოს მოსწავლეებს პროფესიონალების თამაშის ვიდეორგოლი და მათთან ერთად გაარჩიოს თამაშის დროს სპორტსმენების მიერ დაშვებული შეცდომები;

დ) შესთავაზოს მოსწავლეებს თამაშის ინსტრუქციის წერილობითი ვერსია და თამაშის დასრულების შემდეგ მათთან ერთად განიხილოს შეცდომები.

(1) 24. რა ასაკში გადადის ფიზიკური თვისება სიმარჯვე განვითარების საშუალო ინტენსივობიდან მაღალ ინტენსივობაზე?

ა) 6-7 წლის ასაკში;

ბ) 11-12 წლის ასაკში;

გ) 14-15 წლის ასაკში;

დ) 16-17 წლის ასაკში.

(1) 25. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელ აქტივობას ასრულებენ 9-10 წლის ასაკიდან ვაჟები გოგონებზე უკეთესი შედეგით?

ა) ბურთის ტყორცნა მანძილზე;

ბ) გაწელვითი ვარჯიშები;

გ) საკუთარი მიღწევების შეფასება;

დ) სასკოლო შეჯიბრებებში მონაწილეობა.

(1) 26. მე-10 კლასის მოსწავლემ ფეხბურთის თამაშის დროს მეორეს მოარტყა ძლიერად მოქნეული ფეხი ზედა კიდურზე, რის შედეგადაც განვითარდა სისხლჩაქცევები კანზე და დაზიანებული ადგილის შეშუპება. უპირველესად რა ქმედებას უნდა მიმართოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების მიზნით?

- ა) გამოიძახოს სასწრაფო დახმარების ბრიგადა;
- ბ) დაზიანებული უბანი დაამუშავოს ანტისეპტიკური ხსნარით;
- გ) დაზიანებულ უბანზე დაადოს ცივი საფენი ან ყინული;
- დ) დაზიანებულ უბანზე დაადოს ჯერ თბილი საფენი, შემდეგ კი ყინული.

(1) 27. მასწავლებელი მე-4 კლასის მოსწავლეებს სთავაზობს თავს ზემოდან ბურთის ტყორცნის ვარჯიშს კალათბურთის ფარში ბურთის ჩაგდებაზე. რა სიმაღლეზე უნდა დაიკიდოს კალათბურთის ფარი?

- ა) 1.5 მეტრ სიმაღლეზე;
- ბ) 2.5 მეტრ სიმაღლეზე;
- გ) 5.5 მეტრ სიმაღლეზე;
- დ) 6.5 მეტრ სიმაღლეზე.

№ 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. სურათებზე გამოსახულია 4 განსხვავებული ვარჯიში, რომლებსაც ასრულებს მე-4 კლასის მოსწავლე.



1. გარემუხლქვეშდაკიდი



2. ვარჯიში გამართულ სიარულზე



3. ზურგის კუნთების გაჭიმვა



4. თავის ბრუნვითი მოძრაობა 360°-ით

(2) 1. სურათზე გამოსახული ვარჯიშებიდან რომელი ორი ვარჯიშის შესრულება არ არის რეკომენდებული მე-4 კლასის მოსწავლისათვის (ჩაწერეთ მხოლოდ თქვენ მიერ შერჩეული ორი ვარჯიშის აღმნიშვნელი ციფრი)?

(2) 2. ჩაწერეთ სხეულის ნებისმიერი 2 ნაწილი, რომელთა კუნთების ძლიერი დაჭიმვაც შეიძლება განვითარდეს მითითებულ ასაკში აღნიშნული ვარჯიშების შესრულებისას.

(3) 29. ჩაწერეთ 3 სპეციალური ვარჯიშის დასახელება, რომელთა გამოყენებაც რეკომენდებულია საბაზო საფეხურის მძლეოსნობის სტანდარტის თანახმად ტყორცნის უნარის განვითარებისათვის.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(3) 30. ჩაწერეთ 3 სპეციალური ვარჯიშის დასახელება, რომელთა გამოყენებაც რეკომენდებულია საბაზო საფეხურის სტანდარტის თანახმად „სასტარტო დგომის“ შესწავლისათვის ფრენბურთში.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(5) 31. ჩაწერეთ 5 სპეციალური ვარჯიში ხტომაზე, რომელთა გამოყენებაც რეკომენდებულია საბაზო საფეხურის მძლეოსნობის სტანდარტის მიხედვით.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი)

(4) 32. კლასში არის მოსწავლე, რომელსაც აქვს ბრონქული ასთმა. ჩაწერეთ 4 აუცილებელი ქმედება, რასაც უნდა მიმართოს მოსწავლემ ზამთრის პერიოდში გარეთ ვარჯიშისას ასთმის შეტევის განვითარების თავიდან ასაცილებლად.

(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. მასწავლებელი მოსწავლეს უხსნის ადგილიდან სიგრძეზე ხტომის დაშვების (დახტომის) სწორი ტექნიკის ელემენტებს: სხეული იხრება წინ, ფეხების მოძრაობა დაშვების დროს შეიძლება იყოს ასიმეტრიული, სიმძიმის ქუსლზე გადანაწილებით.

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

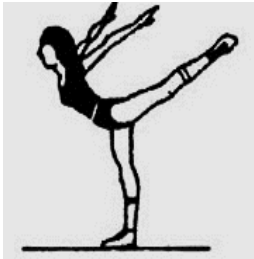
(2) 35. ვარჯიშის შესრულების ტემპის შეცვლით შესაძლებელია საერთო დატვირთვის რეგულირება.

(2) 36. მე-6 კლასის მოსწავლეს შეუძლია გუნდური თამაშის წესების დაცვა, გუნდში ინდივიდუალური როლისა და ვალდებულებების განსაზღვრა საერთო წარმატების მისაღწევად.

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 ცხრილის (A) მწკრივში წარმოდგენილ ვარჯიშებსა და (B) მწკრივში მოცემულ ტერმინებს შორის.

	1	2	3	4
(A) ვარჯიში				
(B) ტერმინი	ა) წონასწორობა ცალ ფეხზე (მერცხალა) ბ) წონასწორობა მუხლდგომში გ) უკუზნევი შეხებით		დ) წონასწორობა ფეხშლით წინზნევაში ე) ერთხელიანი წონასწორობა ტაციტ ვ) დახრილი ვარდნა	

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

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

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

	(A) გამჭოლი უნარები	(B) ტერმინი
1.	საკუთარი მოსაზრებების დასაბუთება შესაფერისი არგუმენტებისა და მაგალითების მოყვანით	ა) შემოქმედებითი აზროვნება
2.	სამუშაოს თანასწორად განაწილება და შესრულება ჯგუფური/გუნდური მუშაობისას	ბ) ეთიკა გ) პრობლემის გადაჭრა დ) კომუნიკაცია
3.	სხვისი მოსმენისა და გაგების უნარი	ე) კრიტიკული აზროვნება
4.	სწრაფვა გარემოს გარდაქმნა-გაუმჯობესებისაკენ, ახლის შექმნისაკენ	ვ) თანამშრომლობა

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

	(A) ვარჯიში	(B) თვისება/უნარი
1.	ვარჯიშები შემოსაზღვრულ სივრცეში - მაგ., ჰულა-ჰუპებში გადაადგილება	ა) სისწრაფე ბ) მოქნილობა გ) რიტმის გრძნობა დ) სივრცის აღქმა ე) მხედველობითი რეაქცია ვ) კუნთის ძალა
2.	ვერტიკალურ ბაგირზე ცოცვა ორ ჯერზე	
3.	რბენა დაბალი სტარტიდან 50-60 მეტრის მანძილზე	
4.	ხიდი ძირითადი დგომიდან	