



შეფასებისა და გამოცდების
ეროვნული ცენტრი

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 30წუთი.

გისურვებთ წარმატებას!



1-24. არჩევითპასუხიანი (დახურული) კითხვები

4 სავარაუდო პასუხი დანსწორია მხოლოდ 1

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

ა. ორი ფეხით ახტომი და ორი ფეხით დახტომი;

ბ. განმკლავით ძელზე სიარული;

გ. თავს ზემოდან ორი ხელით ბურთის ტყორცნა;

დ. მცირე სიმაღლის ბარიერზე გადახტომი;

6. ჩამოთვლილთაგან რომელი ასაკობრივი პერიოდია ყველაზე მნიშვნელოვანი ფიზიკური თვისებების განვითარების ხელშეწყობისთვის?

ა. მხოლოდ სკოლამდელი;

ბ. სკოლამდელი და სასკოლო;

გ. მხოლოდ სასკოლო;

დ. სასკოლო და სკოლის შემდგომი პერიოდი.

25-27. ღია დავალება - დავალება მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ.

26. მე-8 კლასის მოსწავლემ სიგრძეზე ხტომის დროს მიიღო კოჭ-წვივის სახსრის ნაღრძობი ტრავმა. ჩაწერეთ 3 აუცილებელი ქმედება, რომელსაც განახორციელებთ პირველადი დახმარების აღმოჩენის მიზნით:

ჩაწერეთ:

| N | ქმედება |
|---|---------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

27. მოიყვანეთ ძალისმიერი ვარჯიშების 4 მაგალითი, რომელთა შესრულების დროსაც ძირითადი კუნთები მაქსიმალური დატვირთვის რეჟიმში მუშაობენ.

28-33. დავალება „ჭეშმარიტია-მცდარია“ - დავალება მოითხოვს განისაზღვროს ჭეშმარიტია თუ მცდარი დავალებაში წარმოდგენილი დებულება. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება ჭეშმარიტია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა. ასეთ შემთხვევაში კომენტარის გაკეთება არ მოგეთხოვებათ. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება მცდარია, მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა და პასუხებისთვის საგანგებოდ გამოყოფილ არეში ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება.

28.მასწავლებელი მოსწავლეებს უხსნის წინ კოტრიალის ტექნიკას და აძლევს შემდეგ ინსტრუქციას:





ბუქნბჯენი, ხელფეხდაკრევით კოტრიალი, ხელების დაბჯენით წინ გადაგორება, ბუქნბჯენი.

29. მასწავლებელი მოსწავლეებს უხსნის სამხტომის შესრულების ტექნიკას:

პირველი ხტომი სრულდება ნაბიჯში ერთი ფეხიდან მეორეზე. მეორე სრულდება წახტომით. მესამე კი ჩვეულებრივი ხტომია სიგრძეზე, რომელიც მთავრდება ორივე ფეხზე დახტომით.

34-40. შესაბამისობის დადგენა - ორი სვეტიდან ერთ სვეტში წარმოდგენილია რამდენიმე პირობა, მეორეში კი სავარაუდო პასუხები. შეუსაბამეთ **A** სვეტში მოცემული პირობა **B** სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება.

34. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილი ბურთების ნიმუშებსა და B სვეტში მოცემულ სპორტულ სახეობებს შორის:

| | ბურთი (A) | სპორტის სახეობა (B) |
|---|---|-----------------------------|
| 1 |  | ა) ფეხბურთი |
| 2 |  | ბ) წყალბურთი გ) ჩოგბურთი |
| 3 |  | დ) კალათბურთი |
| 4 |  | ე) ბეისბოლი |

38. სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობა გამოიყენება სხვადასხვა თვისების ან უნარის განვითარების ხელშეწყობისთვის. დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილ ფიზიკურ აქტივობებსა და B სვეტში მოცემულ თვისებებს/უნარებს შორის.

| | ფიზიკურიაქტივობა (A) | თვისება/უნარი (B) |
|----|--------------------------|---------------------------------------|
| 1. | საგანზე მოჭიდება | ა) წონასწორობა |
| 2. | მხრის სახსრის გაწეღვა | ბ) ძალა |
| 3. | ძელზე სიარული | გ) ნატიფი მოტორიკა |
| 4 | დამატებითი წონით ვარჯიში | დ) მოქნილობა ე) კოორდინაციის უნარი |