

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!



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 არაგაკვეთილური 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 ტრაექტორია;
- 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 ორბელზე;

ბ) მაღალ ღერძზე;

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 ტაქტიკისა 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) გაზნეჟი;

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.;

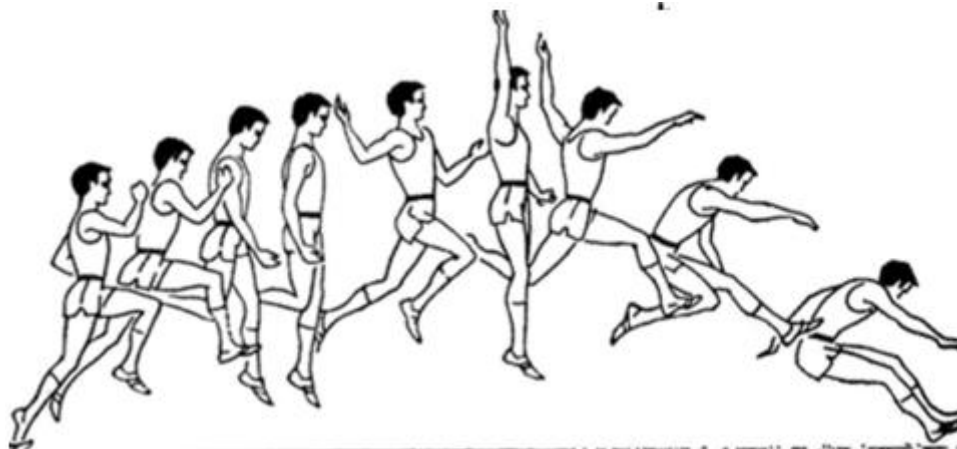
ბ) 30 მ., 60 მ., 500 მ.;

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 გაკაჟების საწყის ეტაპზე?

- ა) გრილი შხაპის მიღება;
- ბ) გრილ წყალში ცურვა;
- გ) სველი ნაჭრით დაზეღვა;
- 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) დახტომი 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;

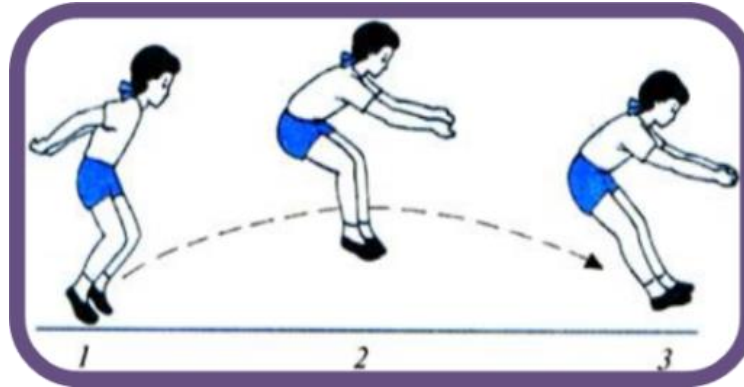
ბ) გამძლეობის;

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. სურათზე გამოსახულია მოძრაობა „ვარდნის“ ორი ვარიანტი:



ვარიანტი 1

ვარიანტი 2

(1) 1. ჩაწერეთ, რომელი ვარიანტია სწორი.

(3) 2. ჩაწერეთ ცხრილში 3 კუნთის დასახელება, რომელთა აქტიურ მუშაობასა და განვითარებას უწყობს ხელს წინ ვარდნის ვარჯიში.

(3) 29. ჩაწერეთ სპორტული სიარულის შემსწავლელი 3 ვარჯიში:

(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 პასუხების ფურცელში, საგანგებოდ გამოყოფილ არეში, ჩაწერეთ სწორი ფორმულირება (სწორი პასუხი ფასდება 2 ქულით).

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 მაჩვენებელი 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 გ) ინტრაპერსონალური
2.	მოსწავლეს უყვარს ხატვა, შენება, დიზაინი, ადვილად ერკვევა რუკებსა და დიაგრამებში, იოლად იმახსოვრებს გარემოში საგანთა განლაგებას, შეუძლია-გამოსახულებისა და მისი მდებარეობის ზუსტი აღდგენა.	ინტელექტი დ) ნატურალისტური
3.	მოსწავლეს აქვს ბუნებისა და გარე სამყაროს წვდომის უნარი, სწავლობს გარემოში არსებული მოვლენების ურთიერთდამოკიდებულებასა და ცვლილებებს დროში.	ინტელექტი 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



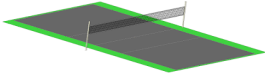






38. შეუსაბამეთ ერთმანეთს ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილი განმარტებები B სვეტში წარმოდგენილ მოვარჯიშეთა ორგანიზაციის შესაბამის მეთოდებს:

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>
2.		<p>გ) სისწრაფე</p> <p>დ) ძალა</p>
3.		<p>ე) მოქნილობა</p> <p>ვ) კოორდინაცია</p>
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.		გ)	
4.		დ)	
		ე)	
		ვ)	