



შეფასებისა და გამოცდების  
ეროვნული ცენტრი

# 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 ვარჯიში უწყობს ხელს უპირატესად ხერხემლის კუნთოვანი კორსეტის ჩამოყალიბებას სწორი ტანადობის განვითარების ხელშეწყობისათვის?

ა) ბურთის აკენწვლა;

ბ) ხტუნვით სიარული;

გ) ბურთის ტყორცნა;

დ) ზურგის პრესი.

(1) 2. მეხუთე კლასის მოსწავლეს უკვე შეუძლია გარკვეული დაზიანებების დროს პირველადი დახმარების გაწევა. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ასეთ დაზიანებას?

- ა) ვენური სისხლდენა;
- ბ) მცირე დამწვრობა;
- გ) კიდურის მოტეხილობა;
- დ) კუნთის დაჭიმულობა.

(1) 3. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიში არ უნდა შესთავაზოს მასწავლებელმა მე-3 კლასის მოსწავლეს?

ა) ვარჯიში მოქნილობის მაღალი ხარისხით გამოვლენაზე;

ბ) ვარჯიში რბენაზე არა საშეჯიბრო გარემოში;

გ) ვარჯიში სიმარჯვის მაღალი ხარისხით გამოვლენაზე;

დ) ვარჯიში სახტუნაო ბურთზე პირდაღმა წოლით.

(1) 4. ჩამოთვლილთაგან შეფასების რომელი ფორმებით აფასებს ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი მოსწავლეს?

ა) განმსაზღვრელი და დასკვნითი;

ბ) მიმდინარე და სემესტრული;

გ) განმსაზღვრელი და განმავითარებელი;

დ) განმავითარებელი და შერჩევითი.

(1) 5. მოსწავლეთა ორგანიზაციის რომელი მეთოდი გამოიყენება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე?

ა) საწვრთნო;

ბ) ფრონტალური;

გ) სპორტული;

დ) შერჩევითი.

(1) 6. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიში შეესაბამება საბაზო საფეხურის ფიზიკური აღზრდის ტიპურ აქტივობას მძლეოსნობაში?

ა) ხელის ბლოკი დგომიდან;

ბ) ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება;

გ) ბურთის გადაცემის იმიტაცია;

დ) სწრაფი სიარული ქუსლებზე.



(1) 7. რის განვითარებას უწყობს ხელს უპირატესად სურათზე წარმოდგენილი ვარჯიში, როცა ორივე ხელი ერთდროულად სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობს?

- ა) მოქნილობის თვისების განვითარებას;
- ბ) კოორდინაციის უნარის განვითარებას;
- გ) გამართული ტანადობის ჩამოყალიბებას;
- დ) გამძლეობის თვისების განვითარებას.



(1) 8. რა პრინციპით უნდა იხელმძღვანელოს მასწავლებელმა ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე გენდერული თანასწორობის უზრუნველსაყოფად?

- ა) ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისათვის გოგონებს მეტად შეუწყოს ხელი, ვიდრე ვაჟებს;
- ბ) ფიზიკურ აქტივობებში დისციპლინის მკაცრი მეთოდები გამოიყენოს მხოლოდ ვაჟებთან;
- გ) არ გამოიყენოს დისციპლინის განსხვავებული მეთოდები გოგონებთან და ვაჟებთან;
- დ) დისციპლინის მკაცრი მეთოდები გამოიყენოს როგორც გოგონებთან, ისე ვაჟებთან.

(1) 9. რამდენ კილოგრამამდე წონის ტვირთის გამოყენებაა დასაშვები სიმძიმით ვარჯიშის დროს II-III კლასებში?

ა) 1 კგ-მდე;

ბ) 2 კგ-მდე;

გ) 3 კგ-მდე;

დ) 4 კგ-მდე.

(1) 10. რომელ წელს შეწყვიტა არსებობა ანტიკურმა ოლიმპიურმა თამაშებმა?

ა) 224 წელს ჩვენი წელთაღრიცხვით;

ბ) 394 წელს ჩვენი წელთაღრიცხვით;

გ) 434 წელს ჩვენი წელთაღრიცხვით;

დ) 594 წელს ჩვენი წელთაღრიცხვით.

(1) 11. რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს უპირატესად ვარჯიში კიდში მოხრილი მკლავებით?

ა) მოქნილობის;

ბ) სისწრაფის;

გ) ძალის;

დ) სიმარჯვის.

(1) 12. რომელი ვარჯიშების გამოყენებაა რეკომენდებული რთული და კომპლექსური ვარჯიშების შესწავლის დაწყებამდე?

ა) ციკლური ვარჯიშების;

ბ) იზომეტრული ვარჯიშების;

გ) აციკლური ვარჯიშების;

დ) მიმყვანი ვარჯიშების.

(1) 13. რა მიზნით იყენებს მასწავლებელი განმავითარებელ შეფასებას ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე?

- ა) სწავლის ხარისხის ამსახველი მონაცემების შეგროვებისა და სწავლის შედეგების შესაფასებლად;
- ბ) სკოლის ადმინისტრაციისა და მშობელთა ინფორმირებისათვის დოკუმენტების შესავსებად;
- გ) მოსწავლის პროგრესის შეფასებისა და მისი სუსტი და ძლიერი მხარეების გამოსავლენად;
- დ) როგორც ცალკეული, ისე მოსწავლეთა სხვადასხვა ჯგუფის სწავლის შედეგების შესადარებლად.

(1) 14. ჩამოთვლილთაგან რა მიუთითებს VI კლასელი სსსმ (სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე) მოსწავლის შეზღუდულ შესაძლებლობებზე?

- ა) სსსმ მოსწავლე ვერ იყენებს სენსორულ უნარებს მოძრაობის შესრულებისათვის;
- ბ) სსსმ მოსწავლის ნატიფი მოტორული უნარების განვითარება დასრულდა VI კლასში;
- გ) სსსმ მოსწავლეს უჭირს ძალისმიერი ვარჯიშების შესრულება სრული დატვირთვით;
- დ) სსსმ მოსწავლეს არ შეუძლია ვარჯიში ორკილოგრამიანი სიმძიმის ტვირთით.



(1) 15. რა ასაკიდან აღწევს ფიზიკური თვისება „სისწრაფე“ თავისი განვითარების უმაღლეს ნიშნულს?

ა) 7-8 წლიდან;

ბ) 9-10 წლიდან;

გ) 11-12 წლიდან;

დ) 13-14 წლიდან.

(1) 16. რა გავლენას ახდენს უპირატესად დაწყებითი საფეხურის მოსწავლის მდგომარეობაზე ის ვარჯიში, რომელიც ხანგრძლივად სუნთქვის შეკავებას მოითხოვს?

- ა) აქვეითებს კუნთის მაქსიმალური დაჭიმვის შესაძლებლობას;
- ბ) სწრაფად აქვეითებს სისხლში ჟანგბადის კონცენტრაციას;
- გ) ხელს უწყობს სისხლის ნაკადის ზრდას კუნთებისკენ;
- დ) ხელს უწყობს კუნთის ამტანობას დატვირთვის მიმართ.

(1) 17. რა მიზანი აქვს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის დასკვნით ნაწილს?

ა) ორგანიზმის შესაძლებლობების დაქვეითება;

ბ) დატვირთვის მოცულობის გაზრდა;

გ) ვარჯიშების თანმიმდევრობის ცვლილება;

დ) ფიზიკური დაძაბულობის მოხსნა.

(1) 18. რომელი პრინციპით არ უნდა ისარგებლოს ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელმა სსსმ მოსწავლესთან ურთიერთობისას?

- ა) გაზარდოს სსსმ მოსწავლის ვარჯიშისთვის საჭირო დროის პერიოდი;
- ბ) მისცეს მოსწავლეს საკუთარი უნარების გამოვლენის შესაძლებლობა;
- გ) დაეხმაროს სსსმ მოსწავლეს მისთვის საჭირო ცოდნის მიღებაში;
- დ) მოაქციოს სსსმ მოსწავლე მაქსიმალური ყურადღების ცენტრში.

(1) 19. რა ვარჯიშია გამოსახული სურათზე ?

- ა) შლიჯდომი წინმკლავით;
- ბ) ჩაჯდომი წინმკლავით.
- გ) ჩოქბჯენი წინმკლავით;
- დ) წოლბჯენი წინმკლავით.



(1) 20. ჩამოთვლილთაგან რას უწყობს ხელს უპირატესად აერობული ვარჯიშები?

- ა) ხელს უწყობს ოფლის გამოყოფის გაძლიერებას;
- ბ) ხელს უწყობს კუნთის ძალისა და მასის გაზრდას;
- გ) ხელს უწყობს სახსრისა და კუნთის გაწელებას;
- დ) ხელს უწყობს მოქნილობის განვითარებას.

(1) 21. უპირატესად რომელი სფეროს განვითარება აისახება დადებითად მოსწავლის კრიტიკული აზროვნების ჩამოყალიბებაზე?

ა) სოციალური;

ბ) ფიზიკური;

გ) კოგნიტური;

დ) ემოციური.

(1) 22. ჩამოთვლილთაგან რომელია მძლეოსნობაში გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის ხერხი?

ა) მაკრატელას ხერხი;

ბ) გაზნექის ხერხი;

გ) ღუნის ხერხი;

დ) გადაბიჯების ხერხი.



(1) 23. უპირატესად ჯანმრთელობის რომელი პრობლემა ასოცირდება ჰიპოდინამიასთან?

ა) ტვინის ქსოვილში ჟანგბადის მატება;

ბ) არტერიული წნევის მატება;

გ) სუნთქვის სიხშირის მატება;

დ) ემოციური დამაბულობის მატება.

(1) 24. რომელი მოძრაობა ითვლება ფრენბურთში წესების დარღვევად ბურთის გათამაშების დროს?

ა) ბურთზე ერთი შეხება;

ბ) ჩაწოდება ნახტომში;

გ) ბურთზე ოთხი შეხება;

დ) ბურთის გრძელი გადაცემა.

(1) 25. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი გამოიყენება ტანვარჯიშული იარაღიდან ხტომის აღსანიშნავად?

ა) ჩამოხტომი;

ბ) დახტომი;

გ) ვარდნა;

დ) ფრენი.

(1) 26. მეცხრე კლასის მოსწავლეების ორი გუნდი ეჯიბრება ერთმანეთს სპორტულ თამაშებში. ჩამოთვლილთაგან რა შეიძლება გახდეს მოთამაშეთა უსაფრთხოების დარღვევისა და ტრავმის განვითარების მიზეზი?

- ა) გუნდის ინსტრუქტაჟი თავდასხმისა და თავდაცვითი სტრატეგიების შესახებ თამაშის პროცესში;
- ბ) თამაშისთვის მოსწავლეთა წყვილების შექმნა გამოცდილი და გამოუცდელი მოთამაშეებით;
- გ) თამაშის რეგლამენტისა და სათამაშო მოედნის ზომების შეცვლა უშუალოდ თამაშის დაწყებამდე;
- დ) თავდაცვისა და თავდასხმის პოზიციებზე მოთამაშეთა ხშირი როტაცია თამაშის პროცესში.

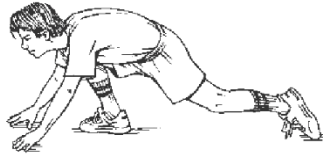
(1) 27. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი მოძრაობის შესრულება უჭირს პირველკლასელ მოსწავლეს?

- ა) 8 წმ-ის განმავლობაში წონასწორობა ცალ ფეხზე;
- ბ) ორი ფეხით ახტომი და სიგრძეზე გადახტომი;
- გ) იატაკზე დახაზული წრის გასწვრივ სიარული;
- დ) ოთახის გარშემო ასკინკილით გადაადგილება.

## № 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 გაწელოვითი ვარჯიში



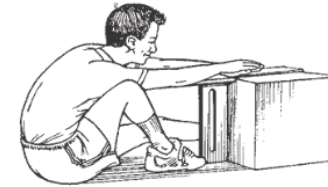
1



2



3



4

(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 მოძრაობითი მოქმედებების სტრუქტურის განმსაზღვრელი სამი მახასიათებელი.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)



(3) 30. ჩაწერეთ საბაზო საფეხურის სტანდარტით რეკომენდებული „ბურთის მიღების“ სამი ხერხი ფრენბურთში.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(5) 31. ჩაწერეთ საკვების შემადგენლობაში შემავალი იმ ხუთი ძირითადი ნივთიერების დასახელება, რომელთა გამოყენებაც რეკომენდებულია კვების ყოველდღიურ რაციონში ბავშვის სრულფასოვანი ფიზიკური განვითარების ხელშეწყობისათვის.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი)

(4) 32. მოსწავლეს ვარჯიშის დროს გადაუბრუნდა ფეხი და დაეცა, რის შედეგადაც განვითარდა მყესის დაჭიმულობა, შეუმუპდა კოჭ-წვივის სახსარი და დაეწყო ტკივილი. ჩაწერეთ რეკომენდებული 4 აუცილებელი ქმედება, რომლებიც უნდა ჩაუტაროთ პირველადი დახმარების აღმოჩენისათვის.

(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. ფიზიკური თვისება, რომელიც ძირითადად განაპირობებს წარმატების მიღწევას გრძელ დისტანციაზე რბენის დროს მძლეოსნობაში არის „სისწრაფე“.

(2) 34. სპრინტერული რბენა ტარდება 5000 მეტრ დისტანციაზე.

(2) 35. ორგანიზმში მყესის ფუნქცია არის სახსრის შიგნით საყრდენისა და მისი სტაბილურობის უზრუნველყოფა.





(2) 36. ვარჯიში „კოტრიალი“ მიეკუთვნება ციკლურ ვარჯიშებს.



## 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	<p>ა) ბეჭყირა</p> <p>ბ) ხელყირა</p> <p>გ) მხარყირა</p>		<p>დ) თავყირა</p> <p>ე) იდაყვეყირა</p> <p>ვ) ყირამალა</p>	

(4) 38. დაადგინეთ შესაბამისობა (A) სვეტში წარმოდგენილ განმარტებებსა და (B) სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის.

N	(A) განმარტება	(B) ტერმინები
1.	ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე რაციონალურად გამოყენებული დროისა და გაკვეთილის მთლიანი ხანგრძლივობის ფარდობითი მაჩვენებელი	ა) საერთო ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილი ბ) გაკვეთილის აბსოლუტური
2.	ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე ნებისმიერ მოქმედებაზე დახარჯული დროისა და გაკვეთილის მთლიანი ხანგრძლივობის თანაფარდობა	(მოტორული) სიმკვრივე გ) კომპლექსური გაკვეთილის დინამიკური მახასიათებელი
3.	ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე ვარჯიშების შესრულებაზე დახარჯული დროისა და გაკვეთილის მთლიანი ხანგრძლივობის თანაფარდობა	დ) გაკვეთილის სიმკვრივე ე) სპეციალური აღმზრდელობითი მიმართულების გაკვეთილი
4.	ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მოსწავლეთა ინტელექტუალური, ნებელობითი და ემოციური თვისებების სრულყოფა	ვ) ორგანიზაციული გაკვეთილის დროითი მახასიათებელი ზ) გაკვეთილის საერთო სიმკვრივე

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

	(A) განმარტება	(B) ტერმინი
1.	მოსწავლე, პირქვე წოლის პოზიციაში, გამართული მკლავებით ებჯინება იატაკს, ფეხები გატანილია უკან, ტანი გამართული	ა) დაჯგუფება ბ) დგომბჯენი
2.	მოსწავლე ასრულებს ვარჯიშს - გამორბენით შეხტომი მუხლებზე ხელების ზეაქნევით, ტანის გამართვით ჩამოხტომი სპორტული იარაღიდან	გ) ჩოქბჯენი დ) გვერდითი ყირამალა
3.	მოსწავლე ასრულებს ვარჯიშს - გვერდზე ნაბიჯით ფეხების აქნევა-აკვრით და იატაკზე ხელებზე თანმიმდევრობით დაყრდნობით	ე) წოლბჯენი ვ) მუხლშედგომი
4.	მოსწავლე ასრულებს ვარჯიშს - მუხლებში მოხრილი ფეხების მიბჯენით გულმკერდზე, ფეხებზე ზემოდან შემოხვეული ხელებით, ტაცით მუხლებზე	

(4) 40. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის (A) სვეტში წარმოდგენილ განმარტებებსა და ცხრილის (B) სვეტში მოცემულ ვარჯიშებს შორის.

	(A) განმარტება	(B) ტერმინი
1.	ვარჯიში, რომელიც შედგება ერთჯერადად შესრულებული მოძრაობითი მოქმედებების ერთობლიობისაგან, მკაფიოდ განსაზღვრული დასაწყისითა და დასასრულით	ა) ციკლური ვარჯიში ბ) ანაერობული ვარჯიში გ) შერეული ვარჯიში
2.	ვარჯიში, როდესაც კუნთების მუშაობის ენერგომომარაგება ძირითადად ხდება ჟანგბადის მონაწილეობით, ჟანგვის პროცესების ხარჯზე	დ) აციკლური ვარჯიში ე) კომბინირებული ვარჯიში
3.	ვარჯიში, რომელიც შედგება, გარკვეული კანონზომიერებით, ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებული მოძრაობების განმეორებითი ფაზების ერთობლიობისაგან	ვ) აერობული ვარჯიში
4.	დროის მცირე მონაკვეთში მიმდინარე მაღალი ინტენსივობის ფიზიკური ვარჯიში, რომლის დროსაც ნივთიერებათა ცვლის პროცესები მიმდინარეობს უჟანგბადო გარემოში	