



ტესტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

დამატებითი სესია

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 დაჭერა;

ბ) ხტუნვით სიარული;

გ) ბურთის ტყორცნა;

დ) პირდაღმა ცოცვა.

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

- ა) არტერიული სისხლდენა;
- ბ) ცხვირიდან სისხლდენა;
- გ) ლავიწის მოტეხილობა;
- დ) სახსრის ამოვარდნილობა.

(1) 3. ჩამოთვლილთაგან რომელი ვარჯიში არ უნდა შესთავაზოს მასწავლებელმა მე-2 კლასის მოსწავლეს?

ა) ვარჯიში მოქნილობის მაღალი ხარისხით გამოვლენაზე;

ბ) ვარჯიში რბენაზე არა საშეჯიბრო გარემოში;

გ) ძალისმიერი ვარჯიში დიდი წონებით;

დ) ვარჯიში სახტუნაო ბურთზე პირდაღმა წოლით.

(1) 4. ჩამოთვლილთაგან შეფასების რომელი ფორმა არ გამოიყენება მოსწავლის შეფასებისთვის ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე I-IV კლასებში?

ა) დასკვნითი;

ბ) შერჩევითი;

გ) განმსაზღვრელი;

დ) განმავითარებელი.

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

ა) საწვრთნო;

ბ) ნაკადური;

გ) სპორტული;

დ) შერჩევითი.

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

ა) ფეხის ბლოკი დგომიდან;

ბ) ზედა პირდაპირი ჩაწოდება;

გ) ბურთის გადაცემის იმიტაცია;

დ) ხტომები ორი ფეხით.

(1) 7. რის განვითარებას უწყობს ხელს უპირატესად სურათზე წარმოდგენილი ვარჯიში?

- ა) კოორდინაციის უნარის განვითარებას;
- ბ) მოქნილობის თვისების განვითარებას;
- გ) სივრცეში ორიენტაციის განვითარებას;
- დ) გამძლეობის თვისების განვითარებას.



(1) 8. ჩამოთვლილთაგან რომელია დახტომის ფაზების სწორი თანმიმდევრობა?

ა) არეკნი, წახტომი, ფრენი, დახტომი;

ბ) გამორბენი, ფრენი, არეკნი, დახტომი;

გ) გამორბენი, არეკნი, ფრენი, დახტომი;

დ) გამორბენი, დახტომი, არეკნი, ფრენი.

(1) 9. რამდენ კილოგრამამდე წონის ტვირთის გამოყენებაა დასაშვები სიმძიმით ვარჯიშის დროს V კლასამდე?

ა) 1 კგ-მდე;

ბ) 2 კგ-მდე;

გ) 3 კგ-მდე;

დ) 4 კგ-მდე.

(1) 10. რომელია ისტორიულად დადასტურებული პირველი ოლიმპიური თამაშების ჩატარების თარიღი?

- ა) 224 წელს ჩვენი წელთაღრიცხვით;
- ბ) 776 წელი ძველი წელთაღრიცხვით;
- გ) 434 წელს ძველი წელთაღრიცხვით;
- დ) 594 წელს ჩვენი წელთაღრიცხვით.

(1) 11. რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს უპირატესად სტატიკური ვარჯიში გაწელვაზე?

ა) ძალის;

ბ) სისწრაფის;

გ) მოქნილობის;

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. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდებს?

ა) მაკეტური დემონსტრაციის, თამაშობითი და შეჯიბრებითი მეთოდები;

ბ) საგნობრივ-მოდალური, შერჩევით-სენსორული დემონსტრირების მეთოდები;

გ) ვარჯიშის მთლიანობაში და ნაწილ-ნაწილ შესწავლის მეთოდები;

დ) სპეციფიკური საგანმანათლებლო და ზოგად-პედაგოგიური მეთოდები.

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

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

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

ა) 7-8 წლიდან;

ბ) 9-10 წლიდან;

გ) 11-12 წლიდან;

დ) 13-14 წლიდან.

(1) 16. ჩამოთვლილთაგან, რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის საშუალებებს?

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

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

ა) ორგანიზმის შესაძლებლობების დაქვეითება;

ბ) ფიზიკური დაძაბულობის მოხსნა;

გ) დადებითი ემოციური ფონის შექმნა;

დ) ვარჯიშის სწორი ტექნიკის სწავლება.

(1) 18. ჩამოთვლილთაგან რა განაპირობებს ფიზიკური ვარჯიშის დინამიკური სტერეოტიპის გამომუშავებას და განმტკიცებას?

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

(1) 19. რა ვარჯიშია გამოსახული სურათზე ?

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



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

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

(1) 21. უპირატესად რომელი სფეროს განვითარებაზე აისახება დადებითად მოსწავლის საურთიერთობო უნარების ჩამოყალიბება?

ა) კოგნიტური;

ბ) ფიზიკური;

გ) სოციალური;

დ) ემოციური.

(1) 22. რომელი აქტივობა უწყობს ხელს ნატიფი მოტორიკის განვითარებას?

ა) ცალ ფეხებზე დგომა;

ბ) ხელებზე აძალვა;

გ) სპრინტერული რბენა;

დ) საგანზე მოჭიდება.

(1) 23. რომელ ფაქტორს ენიჭება უპირატესობა ჰიპოდინამიის პროფილაქტიკისთვის?

ა) კალორიული საკვების შემცირებას;

ბ) რეგულარულ კუნთურ მუშაობას;

გ) მაქსიმალური დატვირთვით ვარჯიშს;

დ) ნერვული დაძაბულობის შემცირებას.

(1) 24. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი უწყობს ხელს სენსო-მოტორული უნარების განვითარებას?

- ა) ცხიმოვანი საკვების რეგულარული გამოყენება;
- ბ) სოციალური ურთიერთობების განვითარება;
- გ) ვარჯიშები თვალისა და ხელის კოორდინაციაზე;
- დ) გაწელვითი ვარჯიშების დიაპაზონის გაზრდა.

(1) 25. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება ბავშვის ფიზიკური თვისებების განვითარების შეფასების მიზნებს?

- ა) მონაცემების ასაკობრივ ნორმებთან შედარება;
- ბ) გაკვეთილიდან მოსწავლის გათავისუფლება;
- გ) პედაგოგის საქმიანობის ხარისხის შეფასება;
- დ) მოსწავლის წლიური შეფასება.

(1) 26. ჩამოთვლილითაგან რომელი აღწერილობა გამოხატავს დისკრიმინაციულ მიდგომას სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში?

- ა) პანდუსი სავარჯიშო დარბაზში, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის;
- ბ) სპორტულ კომპლექსში ბავშვთა დღის ცენტრის ფუნქციონირება ყოველდღიურად;
- გ) სპორტული კლუბის ფუნქციონირება კვირაში 5 დღე მხოლოდ ვაჟებისთვის;
- დ) სპორტული კლუბის ფუნქციონირება, ქლებისა და ვაჟებისთვის, ყოველდღიურად.

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

ა) ორი ფეხით ახტომი და სიგრძეზე გადახტომი;

ბ) 5 წმ-ის განმავლობაში წონასწორობა ცალ ფეხზე;

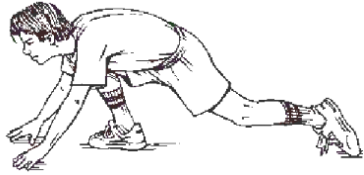
გ) სახტუნაო ბურთით ხტომების შესრულება;

დ) ტანვარჯიშულ ლეიბზე წინ კოტრიალის შესრულება.

№ 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 გაწეღვითი 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 ვარჯიშის ტექნიკის სამი ძირითადი მახასიათებელი.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(3) 30. ჩაწერეთ მოძრაობითი მოქმედების კინემატიკური სტრუქტურის სამი მახასიათებელი.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 3 პასუხი)

(5) 31. ჩაწერეთ 5 სახის ტანვარჯიშული იარაღის დასახელება.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი)

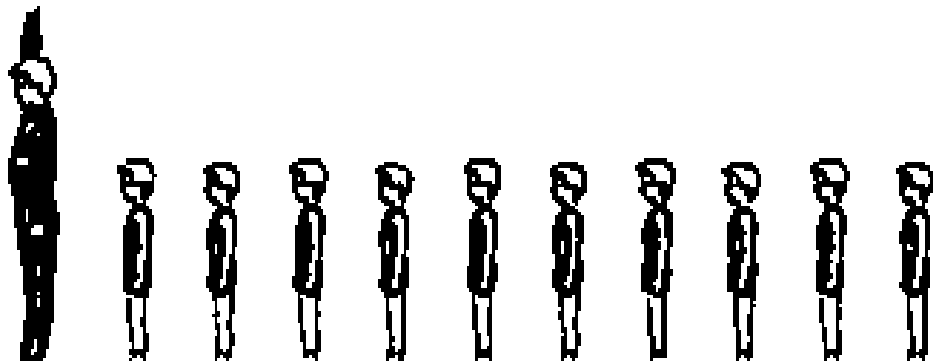
(4) 32. ჩამოწერეთ ფიზიკურ ვარჯიშთა მინიმუმ 4 სახეობა დატვირთვის ტიპის მიხედვით.

(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. ტერმინი, რომლითაც აღინიშნება სურათზე მოცემულ მოვარჯიშეთა შორის არსებული მანძილი არის „ინტერვალი“.



(2) 34. სპრინტერული რბენა ტარდება 100 მეტრ დისტანციაზე.

(2) 35. მეორე კლასის მოსწავლისათვის ბურთის ტარება ხელით სირბილის დროს მარტივი მოძრაობაა, ამ მოძრაობის ტექნიკის დახვეწა მას სულ რაღაც 1-2 გაკვეთილში შეუძლია.

(2) 36. ცეკვა მცირე ჯგუფებში გამოიყენება მანიპულაციური უნარების განვითარების ხელშეწყობისათვის.

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) სვეტში წარმოდგენილ განმარტებებსა და (B) სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის.

N	განმარტება (A)	ტერმინი (B)
1.	საშუალება, რომელიც გამოიყენება უპირატესად სისწრაფის განვითარების ხელშეწყობისთვის.	<p>ა) წინზნექი და უკუზნექი</p> <p>ბ) ვერტიკალური დგომი საყრდენთან თავის, დუნდულა კუნთებისა და ქუსლების შეხებით</p> <p>გ) მოძრავი თამაშები</p> <p>დ) მიმყვანი ვარჯიში</p> <p>ე) მაქოსებრი რბენა</p> <p>ვ) თავისუფალი დგომი საყრდენთან 3 წთ.</p>
2.	ვარჯიში, რომლის შესრულების დროსაც არ არის რეკომენდებული ჩასუნთქვა.	
3.	ვარჯიში, რომელიც რეკომენდებულია მოტორული უნარების ათვისების დაწყებამდე.	
4.	ვარჯიში, რომელიც რეკომენდებულია სწორი ტანდებობის განვითარებისთვის.	

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

N	განმარტება (A)	ტერმინი (B)
1.	მოძრაობის სწავლება და ფიზიკური თვისებების განვითარების ხელშეწყობა.	ა) გაკვეთილის სიმკვრივე
2.	მოღვაწეობა, რომლის სპეციფიურ ფორმას შეჯიბრებათა სისტემა წარმოადგენს, ხდება ადამიანთა ფიზიკურ და ფსიქიკურ შესაძლებლობათა დაპირისპირება და ამ მოღვაწეობისათვის მზადება.	ბ) ფიზიკური სრულყოფა გ) ფიზიკური მომზადება დ) ფიზიკური აღზრდა
3.	ადამიანის ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადებისა და ფიზიკური განვითარების ოპტიმალური დონე, რომელიც შეესაბამება თანამედროვე ცხოვრების მოთხოვნებს და ასახავს ფიზიკურ შესაძლებლობათა მაღალ დონეს.	ე) ფიზიკური განვითარება ვ) ფიზიკური განათლება
4.	სხეულის მასისა, ზომების, პროპორციების ცვლა და მოტორული უნარების განვითარება ასაკთან შესაბამისობაში, ორგანიზმში მიმდინარე მორფო-ფუნქციური ცვლილებებთან ერთად.	ზ) სპორტი

(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 ტერმინებს შორის.

N	განმარტება (A)	ტერმინი (B)
1.	წნევის მკვეთრი ვარდნით გამოწვეული გონების დაკარგვა.	ა) სითბური დაკვრა
2.	ძვლოვანი ქსოვილის დაზიანება, მისი სტრუქტურის მთლიანობის დარღვევით, რომელიც ვლინდება ტკივილითა და შეშუპებით.	ბ) ნალრძობი
3.	ჰაერის მაღალი ტემპერატურითა და ტენიანობით გამოწვეული სხეულის გადახურება და ცნობიერების დაბინდვა.	გ) ამოვარდნილობა
4.	იოგების, კუნთებისა და სხვ. ქსოვილების დაზიანება ანატომიური მთლიანობის დარღვევის გარეშე, სახსრის მოძრაობის მკვეთრი შეზღუდვით, ტკივილით და შესაძლო შეშუპებით.	დ) გულის წასვლა ე) მზის დაკვრა ვ) მოტეხილობა