

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!



1-27 დახურულ ბოლოიანი კითხვები

ინსტრუქცია დავალებებისთვის № 1-27

თითოეულ კითხვას ახლავს ოთხი სავარაუდო პასუხი. მათგან მხოლოდ ერთია სწორი. თითოეული დავალება 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.

(თითო სწორი პასუხი - 1 ქულა)

1. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი ვარჯიში უწყობს ხელს სწორი ტანადობის ჩამოყალიბებას?

ა) ერთ ფეხზე დგომა;

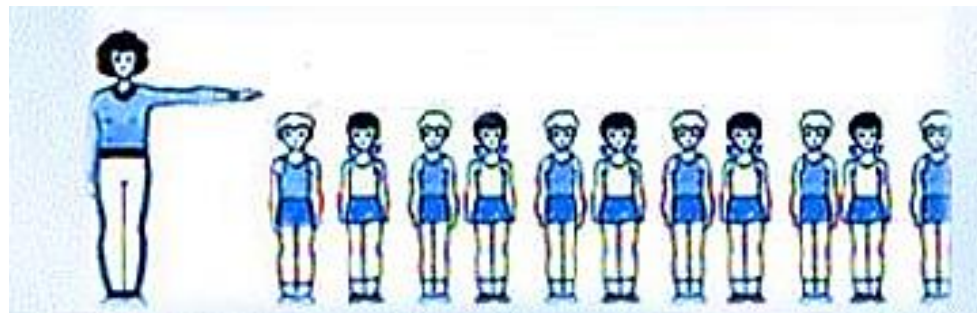
ბ) ხტუნვით სიარული;

გ) კედელთან დგომა;

დ) წინხტომა ფეხშლით.

2. რომელ „ძახილს“ შეესაბამება სურათზე მოცემული ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლის მოქმედება?

- ა) სწორდი;
- ბ) დადექ;
- გ) თავისუფლად;
- დ) სმენა.



3. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება დინამიკური მოქნილობის გამოვლინებას?

ა) ბალანსირება, საბჯენთან ახლო მდებარე სახსრების მოძრაობის ხარჯზე;

ბ) ფეხშლით ჯდომისას წინზნექის შესრულება, პარტნიორის დახმარებით;

გ) წინზნექის მოძრაობის შესრულება „ყოვნით“, მოხრილ მდგომარეობაში;

დ) წინზნექის შესრულება შეუჩერებლად, პარტნიორის დახმარების გარეშე.

4. ჩამოთვლილთაგან რომელია დახტომის ფაზების სწორი თანმიმდევრობა?

ა) გამორბენი, არეკნი, ფრენი, დახტომი;

ბ) გამორბენი, ფრენი, არეკნი, დახტომი;

გ) არეკნი, წახტომი, ფრენი, დახტომი;

დ) გამორბენი, დახტომი, არეკნი, ფრენი.

5. 9 წლის მოსწავლე ასრულებს ვარჯიშს „ღერძზე კიდი და მიზიდვა“, ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა ასახავს მოსწავლის მიერ სწორად შესრულებულ მოძრაობას.

ა) ფეხზე დგომის პოზიციიდან ეჭიდება ღერძს, სწევს ტანს ისე, რომ ხელები იდაყვებში მოიხაროს და ნიკაპი ავიდეს ღერძის ზემოთ;

ბ) ფეხზე დგომის პოზიციიდან ეჭიდება ღერძს, სწევს ტანს ისე, რომ ხელები იდაყვებში მოიხაროს და ნიკაპი მცირედ ასცდეს ღერძს;

გ) იატაკზე წოლის პოზიციიდან ეჭიდება ღერძს, სწევს ტანს ისე, რომ ხელები იდაყვებში მოიხაროს და ნიკაპი მცირედ ასცდეს ღერძს;

დ) იატაკზე წოლის პოზიციიდან ეჭიდება ღერძს, სწევს ტანს ისე, რომ ხელები იდაყვებში მოიხაროს და ნიკაპით მიწვდეს ღერძს ქვემოდან.

6. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიმართვა უნდა გამოიყენოს ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელმა სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე (სსსმ) მოსწავლეთა თვითშეფასების ამალგების ხელშეწყობისთვის?

ა) მე ვამაყოფ შენით, კარგი ბიჭი ხარ, ყოჩაღ, დღეს ბევრი იმუშავე;

ბ) დღეს შენ არც ერთი შეცდომა არ დაგიშვია, ისე შეასრულე ახალი ვარჯიში;

გ) ახალი ვარჯიში ყურადღებით უნდა შეასრულო, შეიძლება ყველა მოძრაობა არ გამოგივიდეს;

დ) ახალი ვარჯიშის შესრულებისას ბევრი შეცდომა დაუშვი, მეტი ყურადღება გმართებს.

7. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა არ წარმოადგენს სავალდებულო მიზანს საბაზო საფეხურის ფიზიკური აღზრდის პროგრამაში?

ა) მოტორული უნარების სრულყოფა;

ბ) ფიზიკური სრულყოფა;

გ) სპორტული სრულყოფა;

დ) ფიზიკური აღზრდა.

8. მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს დავალებას გადაადგილდნენ იატაკზე დაწყობილ ჰულა - ჰუპებში სხვადასხვა ფორმის სიარულით და ხტუნვით.

ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი უნარების განვითარებას უწყობს ხელს აღნიშნული ვარჯიში:

- ა) უსაფრთხო და სწრაფი გადაადგილების უნარი;
- ბ) სენსო-მოტორული უნარები;
- გ) პერსონალური სივრცის აღქმის უნარი;
- დ) მანიპულაციური უნარები.

9. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება უჟანგბადო არეში მიმდინარე ვარჯიშებს?

ა) იზოტონური;

ბ) აერობული;

გ) იზომეტრული;

დ) ანაერობული.

10. ჩამოთვლილთაგან რომელ ფაქტორებს მიეკუთვნება: ჰაერის ტემპერატურა, განათება და ხმაურის დონე სპორტულ მოედანზე?

- ა) ფსიქოლოგიურ ფაქტორებს;
- ბ) ფიზიკურ ფაქტორებს;
- გ) სოციალურ ფაქტორებს;
- დ) ფიზიოლოგიურ ფაქტორებს.

11. რამდენი ახალი ძირითადი მოტორული უნარის სწავლებაა რეკომენდებული ერთი სასწავლო წლის განმავლობაში?

- ა) ოთხი ძირითადი მოტორული უნარის;
- ბ) ექვსი ძირითადი მოტორული უნარის;
- გ) რვა ძირითადი მოტორული უნარის;
- დ) ათი ძირითადი მოტორული უნარის.

12. ჩამოთვლილთაგან რომელ მეთოდს გამოიყენებთ ვენური სისხლდენის შეჩერების მიზნით, თუ დაზიანება განვითარდა ქვედა კიდურზე?

ა) ჭრილობის დამუშავება ანტისეპტიკური ხსნარით, სუფთა ნაჭრით ან ბინტით მჭიდროდ გადახვევა;

ბ) ჭრილობის მჭიდროდ გადახვევა სუფთა ნაჭრით ან ბინტით და დაზიანებული კიდურის ზევით აწევა;

გ) ჭრილობაზე სულის შებერვა ინფიცირების თავიდან აცილების მიზნით, ანტისეპტიკური ხსნარით დამუშავება და გადახვევა;

დ) ჭრილობაზე სულის შებერვა ინფიცირების თავიდან აცილების მიზნით, სუფთა ნაჭრით ან ბინტით გადახვევა და კიდურის ზევით აწევა.

13. ჩამოთვლილთაგან შეარჩიეთ 11-12 წლის მოსწავლის ასაკისთვის დამახასიათებელი უნარები, რომელთა გათვალისწინებაც აუცილებელია მოძრავი თამაშის სწორად დაგეგმვისთვის?

- ა) შეუძლია წესების დაცვა, თამაშობს გუნდებში;
- ბ) შეუძლია წესების დაცვა, თამაშობს მხოლოდ წყვილებში;
- გ) უჭირს წესების დაცვა, თამაშობს შემოსაზღვრულ სივრცეში;
- დ) უჭირს წესების დაცვა, თამაშობს გაშლილ სივრცეში.

14. ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება მოძრაობის ამპლიტუდის განმარტებას?

- ა) სხეულის ცალკეული ნაწილების მაქსიმალური სიჩქარით მოძრაობა;
- ბ) სხეულის ცალკეული ნაწილებით დროის ერთეულში შესრულებული მოძრაობა;
- გ) სხეულის ან მისი ცალკეული ნაწილების გაქნევი ერთმანეთის მიმართ;
- დ) სხეულის მოძრაობის ციკლის გამეორება ოპტიმალური ტემპის შენარჩუნებით.

15. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური ვარჯიშის სივრცობრივ მახასიათებლებს?

ა) მოძრაობის დინამიკა და რიტმი;

ბ) მოძრაობის სიჩქარე და რიტმი;

გ) მოძრაობის ხანგრძლივობა და ტემპი;

დ) სხეულის მდგომარეობა და ტრაექტორია.

16. ჩამოთვლილთაგან რომელი მოძრაობა ავითარებს საყრდენ - მამოძრავებელ უნარებს?

ა) შვეული წონასწორობა ცალ ფეხზე;

ბ) ბალანსირება სხეულის 3 წერტილზე;

გ) სახტუნელათი ხტუნაობა;

დ) საგნის დაჭერა მოხრილ მდგომარეობაში.

17. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება მოძრაობითი ჩვევის ავტომატიზაციის გამოვლინებას?

- ა) მოძრაობის დროს ყურადღების გამახვილება სხვა ფაქტორებზე, რომლებიც არ არიან დაკავშირებულნი მოცემული მოძრაობითი აქტის განხორციელებასთან;
- ბ) მოძრაობის შესრულება ძირითადი კუნთების დაძაბვითა და დამხმარე კუნთების მონაწილეობით;
- გ) ყურადღების გამახვილება მხოლოდ იმ ფაქტორებზე, რომლებიც უკავშირდება მოცემული მოძრაობითი აქტის განხორციელებას;
- დ) ყურადღების გამახვილება მოძრაობის საკვანძო შენაერთების შესრულებაზე.

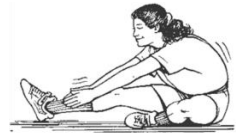
18. ჩამოთვლილთაგან რომელია სითხის მიღების სწორი ხერხი 10 წლამდე ასაკის მოსწავლეებისთვის?

- ა) 50-100 მლ. სითხის მიღება ვარჯიშის დაწყებამდე 15 წთ-ით ადრე;
- ბ) 50-100 მლ. სითხის მიღება ვარჯიშის დაწყებამდე 30 წთ-ით ადრე;
- გ) 150-200 მლ. სითხის მიღება ვარჯიშის დაწყებამდე 45 წთ-ით ადრე;
- დ) 150-200 მლ. სითხის მიღება ვარჯიშის დაწყებამდე 60 წთ-ით ადრე.

19. ჩამოთვლილთაგან რომელია ის ორი ფიზიკური თვისება, რომლის განვითარებაც ხელს უწყობს სიმარჯვეს?

- ა) სისწრაფე და მოქნილობა;
- ბ) სისწრაფე და ძალა;
- გ) მოქნილობა და გამძლეობა;
- დ) მოქნილობა და ძალა.

20. სურათზე გამოსახული გაწელვითი ვარჯიშებიდან რომლის შესრულება არ არის რეკომენდებული მოცემულ პოზიციაში დაწყებითი საფეხურის მოსწავლის სასახსრე იოგების დაზიანების პრევენციის მიზნით?



ა)



ბ)



გ)



დ)

21. ჩამოთვლილთაგან რომელი მაჩვენებლები უნდა გამოვიყენოთ ფიზიკური ვარჯიშის დატვირთვის ხარისხის გასაზომად?

- ა) მოძრაობითი მოქმედებების ინტენსივობისა და მოცულობის შეფარდების მაჩვენებელი;
- ბ) მოძრაობითი მოქმედებების შესრულების სირთულის ამსახველი მაჩვენებელი;
- გ) გაწეღვითი მოძრაობითი მოქმედებების შედეგად გამოწვეული დაჭიმულობის მაჩვენებელი;
- დ) გულისცემის სიხშირის დათვლის შედეგად მიღებული მაჩვენებელი.

22. ჩამოთვლილთაგან რომელი ფიზიკური ვარჯიშები მიეკუთვნება ტანვარჯიშს?

- ა) ბჯენითი ხტომა და წინკოტრიალი;
- ბ) ბურთის ტყორცნა და სიმაღლეზე ხტომა;
- გ) ვარჯიში ძელზე და კიდი რგოლებზე;
- დ) მაქოსებრი რბენა და სპორტული სიარული.

23. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება „მწკრივის“ განმარტებას?

- ა) მოსწავლეები დგანან მწყობრში პირისახით ერთმანეთისკენ;
- ბ) მოსწავლეები დგანან ერთიმეორის გვერდით, ერთ სწორ ხაზზე;
- გ) მოსწავლეები დგანან ერთმანეთის ზურგს უკან;
- დ) მოსწავლეები დგანან ორ ან მეტ რიგში ერთმანეთის ზურგს უკან.

24. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი ფაქტორი უწყობს ხელს ტანდემობის დარღვევას?

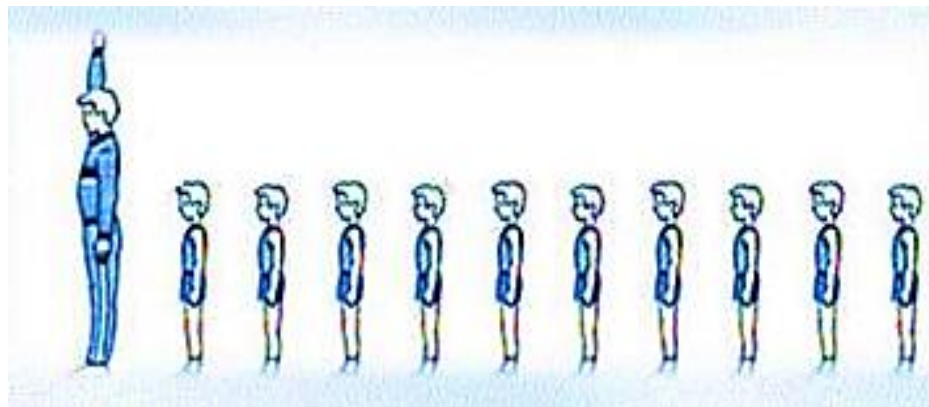
- ა) არასწორი კვების რეჟიმი;
- ბ) სიმაღლეში სწრაფად ზრდა;
- გ) სუსტი კუნთოვანი ქსოვილი;
- დ) კოორდინაციის უნარის დაქვეითება.

25. ჩამოთვლილთაგან რომელი მახასიათებლები გამოიყენება მოსწავლის ფიზიკური განვითარების შეფასებისთვის?

- ა) ტანადობის, ჯანმრთელობისა და ფიზიკური თვისებების განვითარების მაჩვენებლები;
- ბ) სპორტული შედეგებისა და ფიზიკური მომზადებულობის დონის ამსახველი მაჩვენებლები;
- გ) სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების განვითარების დონისა და ხარისხის მაჩვენებლები;
- დ) ფიზიკური უნარ-ჩვევების განვითარების დონისა და ხარისხის მაჩვენებლები.

26. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინით აღინიშნება სურათზე მოცემულ მოვარჯიშეთა შორის არსებული მანძილი ?

- ა) ინტერვალი;
- ბ) დისტანცია;
- გ) შუალედი;
- დ) გამყოფი.



27. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტესტის გამოყენებაა რეკომენდებული 7-8 წლის ასაკის მოსწავლის აერობული შესაძლებლობების შეფასების მიზნით?

ა) რბენა 1.6 კმ მანძილზე;

ბ) მაქოსებრი რბენა;

გ) ლერძზე კიდი და მიზიდვა;

დ) ხელებზე აძალვა.

28 – 32. კითხვები ღია დაბოლოებით

დავალების ინსტრუქცია - დავალება თქვენგან მოითხოვს არგუმენტირებულ მსჯელობას მოცემული საკითხის შესახებ. ყურადღებით წაიკითხეთ დავალების პირობა და შეკითხვა. გაითვალისწინეთ, თქვენი პასუხი უნდა იყოს კონკრეტული და შეკითხვის ადეკვატური. პასუხები ჩაწერეთ პასუხების ფურცელზე, შესაბამისი დავალების პასუხისთვის საგანგებოდ გამოყოფილ არეში.

28. VI კლასის მოსწავლეებმა გადაწყვიტეს მინიხელბურთის თამაში, ცდილობენ, დააკომპლექტონ გუნდი და იხილავენ სხვადასხვა ვარიანტს: (ფასდება 4 ქულით)

ვარიანტი 1. გუნდის შემადგენლობაში უნდა იყოს 4 მოთამაშე და 1 მეკარე;

ვარიანტი 2. გუნდის შემადგენლობაში უნდა იყოს 5 მოთამაშე და 1 მეკარე;

განსაზღვრეთ

1. რომელი ვარიანტია სწორი?

2. ჩაწერეთ ცხრილში: 1. ბურთის ზომა, რომლითაც შეიძლება ამ ასაკში თამაში; 2. თამაშის ხანგრძლივობა;

3. ერთი ტაიმის ხანგრძლივობა.

29. ჩაწერეთ ცხრილში რა გზებით ხდება ერთი ადამიანიდან მეორეზე B ჰეპატიტის გადაცემა (ფასდება 3 ქულით)

30. ჩაწერეთ განმავითარებელი შეფასების საშუალებები: (ფასდება 3 ქულით)

31. ჩაწერეთ 5 ფაქტორი, რომელსაც უნდა მიაჩნდეთ ბრონქული ასთმის მქონე მოსწავლე შეტევის განვითარების რისკის შესამცირებლად.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 5 პასუხი; ფასდება 5 ქულით)

32. ჩაწერეთ ახსნის მეთოდები, რომელთა გამოყენებაც რეკომენდებულია ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე.

(გასწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი; ფასდება 4 ქულით)

33- 36 დავალება - „ჭეშმარიტია - მცდარია“

დავალების ინსტრუქცია – ყურადღებით გაეცანით მოცემულ დებულებებს. თუ მიიჩნევთ, რომ დებულება სწორია, 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. მასწავლებელი მოსწავლეებს უხსნის ქნევითი ვარჯიშის ტექნიკას და აძლევს შემდეგ ინსტრუქციას: ქნევით ვარჯიშებს მიეკუთვნება ყველა დინამიკური ვარჯიში, რომელიც სრულდება სატანვარჯიშო იარაღებზე ძალით ბჯენიდან კიდში გადასვლით და გაქნევით, მთლიანი წრის შეკვრით.

34. მეორე კლასის მოსწავლე თავისუფლად დარბის 30 მეტრ მანძილზე ნახევარი წუთიდან 3 წუთამდე.

35. კიდურის მოტეხილობის შემთხვევაში, სამედიცინო დაწესებულებაში მიყვანამდე არ არის რეკომენდებული კიდურის ფორმის აღდგენა (ჩასწორება) .

36. რეკომენდებულია, რომ საწყის ეტაპზე ტყორცნის და დაჭერის ტექნიკა ვასწავლოთ ერთდროულად და მოსწავლეები ვავარჯიშოთ წყვილებში - ერთი ტყორცნის და სწავლობს ტყორცნას, მეორე იჭერს და სწავლობს დაჭერას.





37-40 დავალება - შესაბამისობის დადგენა

დავალების ინსტრუქცია - შეუსაბამეთ **A** სვეტში მოცემული პირობა **B** სვეტში მოცემულ სავარაუდო პასუხებს. გაითვალისწინეთ, ერთ პირობას მხოლოდ ერთი პასუხი შეესაბამება. სწორი პასუხი მონიშნეთ პასუხების ფურცლის შესაბამის უჯრაში.

37. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ განმარტებასა და ცხრილის B სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის. (ფასდება 4 ქულით)

N	განმარტება (A)	ტერმინი (B)
37.1	წნევის მკვეთრი ვარდნით გამოწვეული გონების დაკარგვა.	ა) გულის წასვლა
37.2	ქსოვილის დახურული დაზიანება, მისი სტრუქტურის მთლიანობის დარღვევის გარეშე, რომელიც ვლინდება ტკივილითა და შეშუპებით.	ბ) მზის დაკვრა გ) ამოვარდნი ლობა
37.3	ჰაერის მაღალი ტემპერატურითა და ტენიანობით გამოწვეული ცნობიერების დაბინდვა.	დ) სითბური დაკვრა ე) ნაღრძობი
37.4	სახსარის მოძრაობის მკვეთრი შეზღუდვა, ძლიერი ტკივილით.	ვ) მოტეხილობა ზ) კუნთის დაჭიმულობა





38. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ ვარჯიშებსა და ცხრილის B სვეტში მოცემულ ტერმინებს შორის. (ფასდება 4 ქულით)

	ფიზიკური ვარჯიშები (A)	ტერმინები (B)
38.1		<p>ა) დგომბჯენი</p> <p>ბ) ბუენბჯენი</p>
38.2		<p>გ) წონასწორობა ტაცით</p> <p>დ) წონასწორობა „მერცხალა“</p> <p>ე) ჩოქბჯენი</p>
38.3		<p>ვ) ჯვარედინი წონასწორობა</p>
39.4		<p>ზ) წინ ვარდნა</p>

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

	განმარტება (A)	ტერმინები (B)
39.1	ზედაპირზე დაცემულის უკუგდება;	ა) დაჯგუფება ბ) ვარდნა
39.2	განზე გაშლილი ფეხებით დგომი, სიმძიმე განაწილებულია ოროვე ფეხზე;	გ) არეკნი დ) ზეხტომი
39.3	ცალი ფეხი გადაიდგმება წინ ცერზე, მეორე მიედგმება ცერით ქუსლთან, წინა ფეხი გადაიდგმება წინ მთელ ტერფზე;	ე) ფეხშლით დგომი ვ) მიდგმით ნაბიჯი
39.4	ცალი ფეხით სრულდება განიერი ნაბიჯი წინ, მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, უკანა ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით ებჯინება იატაკს;	ზ) თავისუფალი დგომი

40. დაადგინეთ შესაბამისობა ცხრილის A სვეტში წარმოდგენილ ვარჯიშებსა და ცხრილის B სვეტში მოცემული მოტორული უნარების ტერმინებს შორის. (ფასდება 4 ქულით)

	ფიზიკური ვარჯიშები (A)	ტერმინები (B)
40.1		<p>ა) შვეული წონასწორობა</p> <p>ბ) წინხტომი ფეხშლით</p>
40.2		<p>გ) განხტომი</p>
40.3		<p>დ) წინხტომი</p> <p>ე) ზეხტომი</p>
40.4		<p>ვ) ხტუნვით სიარული</p>