

## სამწვრთნელო ტესტები კარატეში

### ინსტრუქცია დავალებებისთვის № 1-22

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.

**1.** რომელი ვარჯიშის გამოყენება მიგაჩნიათ მიზანშეწონილად წონასწორობის განვითარების ხელშეწყობის მიზნით?

- ა. ბურთის ტარება ხელით;
- ბ. ადგილზე ხტომა და წახტომა;
- გ. თითის წვერებზე სიარული;
- დ. მტევნის ბრუნვითი მოძრაობა.

**2.** დაადგინეთ, როგორი ფიზიკური აქტივობა აისახება დადებითად მოსწავლის ჯანმრთელობაზე?

- ა. ყოველდღიურად დადის ფეხით, ჩართულია ენერგოტევად აქტივობებში;
- ბ. პერიოდულად დადის ფეხით, ასრულებს ნაკლებად ენერგოტევად აქტივობებს;
- გ. სისტემატურად სარგებლობს ტრანსპორტით, სეირნობს დღეში 30 წთ;
- დ. ყოველდღიურად ასრულებს ენერგოტევად და ძალიან ენერგიულ აქტივობებს.

**3.** ჩამოთვლილთაგან რომელი აქტივობა უწყობს ხელს ნატიფი მოტორიკის განვითარებას?

- ა. ცალ ფეხზე დგომა;
- ბ. ხელებზე აძალვა;
- გ. საგანზე მოჭიდება;
- დ. მაქოსებრი რბენა.

**4.** სად აინთო პირველად ოლიმპიური ცეცხლი?

- ა. შამონის ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე;
- ბ. ამსტერდამის ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშებზე;
- გ. ლეიკ-პლესიდის ზამთრის ოლიმპიურ თამაშებზე;
- დ. ბერლინის ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშებზე.

**5.** მასწავლებელი მე-8 კლასის მოსწავლეებს ასწავლის სიგრძეზე ხტომის დროს დახტომის შესრულებას.

ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება დახტომის სწორ ტექნიკას?

- ა. დახტომის დროს ტანი უნდა გადაიხაროს უკან, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს უკან და ქვევით;
- ბ. დახტომის დროს ფეხები უნდა მოიხაროს მუხლის სახსარში, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს წინ და ქვევით;
- გ. დახტომის დროს ტანი უნდა გადაიხაროს წინ, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს წინ და ზევით;
- დ. დახტომის დროს ტანი უნდა იყოს გამართული, რათა სიმძიმის ცენტრი გადავიდეს სხეულის შუა წერტილში.

**6.** ჩამოთვლილთაგან რომელი შეესაბამება დაწყებით საფეხურზე ფიზიკური აღზრდის მიზანს:

- ა. ზოგად განმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსების შესწავლა და გამოყენება;
- ბ. დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების სტიმულირება და ფორმირება;
- გ. სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა;
- დ. საჭირო სპეციალური ფიზიკური მომზადებისა და შესაძლებლობების განვითარება.

**7.** ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის ძირითად სპეციფიკურ საშუალებას?

- ა. ფიზიკური მომზადება;
- ბ. ფიზიკური დატვირთვა;
- გ. ფიზიკური ვარჯიში;
- დ. მოძრაობითი მოქმედებები.

**8.** რა მეთოდები გამოიყენება ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე "ემოციური ფონის" ამაღლებისათვის?

- ა. სიტყვიერი ახსნა და მითითება;
- ბ. ცვალებადი დატვირთვების მონაცვლეობა;
- გ. საგნობრივ მოდელური დემონსტრირება;
- დ. თამაშით სწავლება და შეჯიბრებითობა.

**9.** ჩამოთვლილთაგან რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებას უწყობს ხელს გრძელ დისტანციაზე რბენა?

- ა. მოქნილობა;
- ბ. გამძლეობა;
- გ. სიმარჯვე;
- დ. სისწრაფე.

**10.** რა სახის დასვენება არსებობს?

- ა. პასიური და აქტიური;
- ბ. მშვიდი და აქტიური;
- გ. ორდინალური და აქტიური;
- დ. ცვალებადი და აქტიური.

**11.** როგორი შეიძლება იყოს დატვირთვა სპორტში?

- ა. აქტიური და ცვალებადი;
- ბ. სტანდარტული და ცვალებადი;
- გ. სტანდარტული და მტკიცე;
- დ. აქტიური და უცვლელი.

**12.** ჩამოთვლილთაგან შეარჩიეთ ობიექტური კრიტერიუმი, რომლის გამოვლენის შემთხვევაშიც მიიღებთ გადაწყვეტილებას ძლიერი დატვირთვის დროს ვარჯიშის შეწყვეტის თაობაზე.

- ა. კოორდინაციის დარღვევა;
- ბ. გულის რიტმის აჩქარება;
- გ. სუნთქვის გახშირება;
- დ. ოფლის გამოყოფა.

**13.** ჩამოთვლილთაგან რა განაპირობებს ფიზიკური ვარჯიშის დინამიკური სტერეოტიპის გამომუშავებას და განმტკიცებას?

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

14. ჩამოთვლილთაგან რომელი პერიოდია მიზანშეწონილი მოთელვის ვარჯიშის შესრულებისთვის?

- ა) უშუალოდ ვარჯიშის დასრულების შემდგომ;
- ბ) უშუალოდ ვარჯიშის დაწყების წინ;
- გ) ვარჯიშის მიმდინარეობის შუა პერიოდში;
- დ) ვარჯიშის დაწყებამდე ერთი საათით ადრე.

15. ჩამოთვლილთაგან ფიზიკური ვარჯიშების რომელ ჯგუფს მიეკუთვნება შემდეგი ფიზიკური აქტივობები: სირბილი, ცურვა, სპორტული სიარული?

- ა) დინამიკურ ვარჯიშებს;
- ბ) სტატიკურ ვარჯიშებს;
- გ) კომბინირებულ ვარჯიშებს;
- დ) ინტერვალურ ვარჯიშებს.

16. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი შეესაბამება ორგანიზმის ფიზიკურ დატვირთვისთან შეგუებას?

- ა) ირადიაცია;
- ბ) კონცენტრაცია;
- გ) ადაპტაცია;
- დ) დეჰიდრატაცია.

17. ჩამოთვლილთაგან რომელია რბენის ისეთი სახეობა, რომელიც იწყება დაბალი სტარტიდან?

- ა) რბენა მოკლე დისტანციაზე;
- ბ) რბენა საშუალო დისტანციაზე;
- გ) რბენა გრძელ დისტანციაზე;
- დ) მარათონული რბენა.

18. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი ასახავს გამძლეობას კონკრეტულ ფიზიკურ აქტივობასთან მიმართებაში?

- ა) აერობული გამძლეობა;
- ბ) ორდინალური გამძლეობა;
- გ) ანაერობული გამძლეობა;
- დ) სპეციალური გამძლეობა.

19. ჩამოთვლილთაგან, რომელი საკვები ნივთიერებები უზრუნველყოფს ორგანიზმში წყალ-მარილოვან ცვლასა და ძვლოვანი ქსოვილის ჩამოყალიბებას?

- ა) ნახშირწყლები;
- ბ) მინერალები;
- გ) ცილები;
- დ) ცხიმები.

20. ჩამოთვლილთაგან რომელი უწყობს ხელს მოსწავლის თვითშეფასების ამაღლებას ფიზიკური აქტივობის დროს?

- ა) სავალდებულო ვარჯიში და სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობის ვალდებულება;
- ბ) წარუმატებლობის შემთხვევაში, ერთი სახის ფიზიკური აქტივობის შეცვლა ნებისმიერი სხვა ფიზიკური აქტივობით;
- გ) წარუმატებლობის შემთხვევაში, ისეთი ფიზიკური აქტივობის შეთავაზება, რომელშიც მოსწავლე ადვილად აღწევს წარმატებას;
- დ) მოსწავლისთვის გამარჯვების მიზნად დასახვა შეჯიბრებებში მონაწილეობის დროს.

**21.** სპორტისა და ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მოსწავლეს განუვითარდა კრუნჩხვა, რა უნდა მოიმოქმედოს მასწავლებელმა პირველადი დახმარების აღმოჩენის მიზნით?

- ა) მოარიდოს ბავშვი მკვეთრ სინათლეს და თვალბუზე დააფაროს მუქი ფერის ნაჭერი;
- ბ) გაუღოს პირი და ხელით დაუჭიროს ენა, რომ უზრუნველყოს სასუნთქი გზების გამავლობა;
- გ) დააწვინოს გვერდით პოზიციაში, მოარიდოს მყარ საგნებს, რათა დაიცვას დაზიანებისაგან;
- დ) დაუყოვნებლივ დაიწყოს გულის ხელოვნური მასაჟის ჩატარება, სუნთქვის აღდგენის მიზნით.

**22.** ვის უწოდებდნენ ანტიკურ საბერძნეთში ოლიმპიონიკებს?

- ა) ოლიმპიური თამაშებში გამარჯვებულებს;
- ბ) ოლიმპიური თამაშების მონაწილეებს;
- გ) ქალაქ ოლიმპიას მაცხოვრებლებს;
- დ) ოლიმპიური თამაშების მსაჯებს.

**დავალების ინსტრუქცია**

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

თითო სწორი პასუხი 1 ქულა (ოთხი პასუხი 4 ქულა)

**23.** ჩამოწერეთ ადამიანის ძირითადი ფიზიკური თვისებები:

---

**24.** დარბაზში ინტენსიური ვარჯიშის შემდეგ, გადაღლისა და ემოციური გადაძაბვის ფონზე მოსწავლეს გული წაუვიდა და დაეცა.

ჩაწერეთ ცხრილში პირველადი დახმარების აღმოჩენის სამი აუცილებელი ქმედება.

თითო სწორი პასუხი 1 ქულა (სამი პასუხი 3 ქულა)

N	
24.1.	
24.2.	
24.3.	

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 2 ქულა

**25.** ყველა სახის კიდი და ბჯენი, რომელიც წონასწორობის შენარჩუნებასთან არის დაკავშირებული, მიეკუთვნება დინამიკურ ვარჯიშებს.

ჭეშმ.  მცდარ.

**26.** სპორტულ მოედანზე, მაღალი ძაბვის ელექტროსადენთან შეხებით, მოსწავლემ მიიღო ძლიერი ელექტროტრავმა. მასწავლებელმა იმოქმედა შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. გადმოიყვანა დაზარალებული ლეიბზე;
2. შეუმოწმა პულსი და სუნთქვა;
3. გამოიძახა სპეციალიზირებული სამსახური და სასწრაფო დახმარება.

ჭეშმ.  მცდარ.