

სამწვრთნელო ტესტები კარატეში

2017

5. 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.

7. 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.

8. ჩამოთვლილთაგან რომელი აქტივობა უწყობს ხელს ნატიფი მოტორიკის განვითარებას?

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

9. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე მასწავლებელმა გამოავლინა, რომ ბავშვებს უჭირთ ბურთის მიზანში ტყორცნა, 3 მეტრ მანძილზე. ჩამოთვლილთაგან რომელი ხერხი უნდა გამოიყენოს მასწავლებელმა აღნიშნული უნარის განვითარების ხელშეწყობის მიზნით?

- ა. შესთავაზოს მოსწავლეებს სხვა ფიზიკური ვარჯიშები და დაუბრუნდეს ტყორცნის სწავლებას როცა ჩათვლის, რომ მოსწავლეები ამისთვის მზად არიან;
- ბ. შესთავაზოს მოსწავლეებს მიზანში ტყორცნის განმეორებითი ვარჯიშები სწორი ტექნიკის ათვისებამდე;
- გ. გამოიყენოს სხვადასხვა მოძრავი თამაშები, რომლებიც მოიცავს მიზანში ტყორცნის ელემენტებს;
- დ. ჩაატაროს მრავალფეროვანი გაკვეთილები, რომლებზეც მიზანში ტყორცნის ვარჯიშთან ერთად მოსწავლეებს სხვა ვარჯიშებსაც შესთავაზებს.

12. 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.

13. განსაზღვრეთ, V-VI კლასების სტანდარტით, ფიზიკური აღზრდის და სპორტის საგნობრივი პროგრამის რომელ მიმართულებას ეკუთვნის მოცემული შედეგი: მოსწავლეს განვითარებული აქვს საკუთარი და სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი.

- ა. ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება;
- ბ. მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები;
- გ. აქტიური მონაწილეობა;
- დ. მოძრაობა და აქტიური მონაწილეობა.

14. 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.

15. 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.

16. ჩამოთვლილთაგან რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის ძირითად სპეციფიკურ საშუალებას?

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

18. 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.

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

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

20. რა სახის დასვენება არსებობს?

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

23. როგორი შეიძლება იყოს დატვირთვა სპორტში?

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

24. 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.

25. ჩამოთვლილთაგან რას უწყობს ხელს უხეში მოტორიკა?

- ა. სხეულის წონის კონტროლს;
- ბ. წვრილი კუნთების მოძრაობას;
- გ. მსხვილი კუნთების მოძრაობას;
- დ. სივრცეში ორიენტაციას.

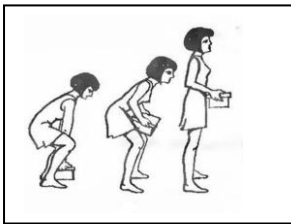
28 – 32. დავალება ღია დაბოლოებით

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

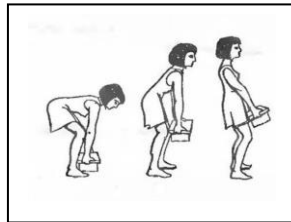
28. ნახატებზე გამოსახულია სიმძიმის აწევის ტექნიკის ორი ვარიანტი.

განსაზღვრეთ:

- 1. რომელი ვარიანტია სწორი?
- 2. დაასაბუთეთ, რატომ არის თქვენს მიერ არჩეული პასუხი სწორი. დასაბუთების მიზნით ჩაწერეთ ცხრილში სამი არგუმენტი.



ვარიანტი N 1



ვარიანტი N 2

დავალება 28.

1. _____ ვარიანტი N1 _____ 1 ქულა _____

2.

N 3 ქულა

- 28.1 კისრის კუნთების და/ ან კისრის მალეების დაცვა დაზიანებისგან
- 28.2 წელის კუნთების და /ან წელის მალეების დაცვა დაზიანებისგან
- 28.3 ხერხემლის სვეტის, ხერხემლის მალეების დაცვა დაზიანებისაგან

29. მე -11 კლასის მოსწავლემ საგნებით ვარჯიშის დროს მიიღო ქვედა კიდურის ტრავმა ღია ჭრილობით, რის შედეგადაც დაიწყო სისხლდენა. სისხლს მუქი შინდის ფერი აქვს და დიდი ნაკადით მოედინება ჭრილობიდან.

განსაზღვრეთ:

- 1. რომელი სისხლმარღვი დაზიანდა
- 2. ორი აუცილებელი ქმედება, რომელსაც განახორციელებთ პირველადი დახმარების აღმოჩენის მიზნით

დავალება 29.

1. ვენა _____ 1 ქულა _____
2.

N 2 ქულა

29.1. ჭრილობაზე დამწოლი ნახვევის დადება,

29.2. კიდურის ზევით აწევა .

სამედიცინო დაწესებულებაში გადაყვანა

თითო სწორი პასუხი 1 ქულა.

სულ - - 3 ქულა

31. ჩამოწერეთ ადამიანის ძირითადი ფიზიკური თვისებები:

დავალება 31.

მოქნილობა; გამძლეობა; სიმარჯვე; ძალა; სისწრაფე.

თითო სწორი პასუხი 1 ქულა (ოთხი და მეტი პასუხი 4 ქულა)

სულ-4 ქულა

38. საკვები პროდუქტის სხვადასხვა ჯგუფს, ბავშვის ფიზიკური განვითარებისა და აქტივობის ხელშეწყობისთვის, მნიშვნელოვანი ფუნქციები აქვს.

დაადგინეთ შესაბამისობა A სვეტში წარმოდგენილი საკვები ჯგუფის ფუნქციებსა და B სვეტში მოცემულ საკვებ ჯგუფებს შორის.

N საკვები ჯგუფის ფუნქცია (A) საკვები ჯგუფი (B)

38.1 ძვალსახსროვანი ქსოვილის ჩამოყალიბებისა და ძვლის სიმყარის

უზრუნველყოფა

38.2 ორგანიზმის უზრუნველყოფა მაღალი ენერგეტიკული ღირებულების

მქონე ნახშირწყლებით

38. 3 ორგანიზმის მომარაგება ცილებით და ორგანოთა ქსოვილების ზრდის

პროცესების ხელშეწყობა

38.4 ორანიზმის მომარაგება ვიტამინებითა და მინერალებით

ა) პარკოსნები

ბ) ცხოველური

ცხიმი

გ) ხილი

დ) მარცვლეული

ე) რძის ნაწარმი

დავალება 38

	ა	ბ	გ	დ	ე
38.1					+
38.2				+	
38.3	+				
38.4			+		

2. 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.

4. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი შეესაბამება ვარჯიშებს, რომლებიც შედგება ერთმანეთის მიმყოლი ფაზების ერთობლიობისაგან?

- ა) ციკლური ვარჯიშები;
- ბ) აციკლური ვარჯიშები;
- გ) შერეული ვარჯიშები;
- დ) კომბინირებული ვარჯიშები.

5. 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.

6. ჩამოთვლილთაგან რომელი ფიზიკური ვარჯიშები მიეკუთვნება პასიურ ვარჯიშებს?

- ა) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება წყალში, საცურაო რგოლის გამოყენებით;
- ბ) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება დამხმარე საშუალებებით;
- გ) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება სხვისი ან თვითდახმარებით;
- დ) ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება ნელი ტემპით.

7. 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.

8. ჩამოთვლილთაგან რომელი ტერმინი შეესაბამება ორგანიზმის ფიზიკურ დატვირთვასთან შეგუებას?

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

14. ჩამოთვლილთაგან, რომელი მიეკუთვნება ფიზიკური აღზრდის საშუალებებს?

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

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

- ა) რბენა მოკლე დისტანციაზე;
- ბ) რბენა საშუალო დისტანციაზე;
- გ) რბენა გრძელ დისტანციაზე;

დ) მარათონული რბენა.

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

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

17. ჩამოთვლილთაგან უპირატესად რომელი უწყობს ხელს სენსო-მოტორული უნარების განვითარებას?

- ა) ცხიმოვანი საკვების გამოყენების შემცირება;
- ბ) სოციალური ურთიერთობების განვითარება;
- გ) ვარჯიშები თვალისა და ხელის კოორდინაციაზე;
- დ) გაჭიმვების დიაპაზონის თანდათან გაზრდა.

19. ჩამოთვლილთაგან რომელი აღწერილობა შეესაბამება ფიზიკური ვარჯიშის დროს სუნთქვის სიხშირის მატებას?

- ა) იწვევს ჟანგბადის მიწოდების გაზრდას კუნთებში;
- ბ) ამცირებს კუნთებში ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების მიმდინარეობას;
- გ) იწვევს ფილტვებიდან ჰაერის სრულ გამოდევნას;
- დ) ამცირებს აირთა ცვლას სისხლსა და კუნთოვან ქსოვილს შორის.

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

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

23. 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.

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

- ა) მოარიდოს ბავშვი მკვეთრ სინათლეს და თვალებზე დააფაროს მუქი ფერის ნაჭერი;
- ბ) გაულოს 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.

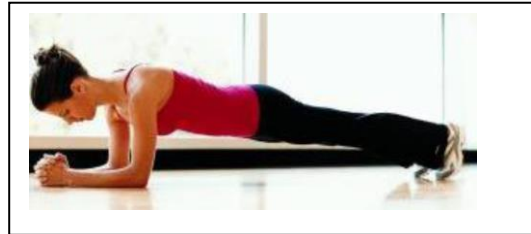
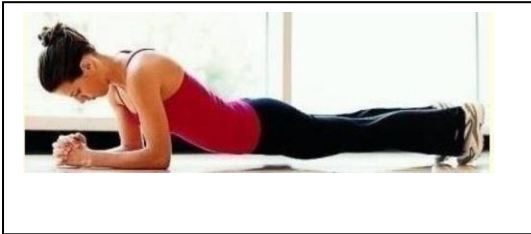
26. ვის უწოდებდნენ ანტიკურ საბერძნეთში ოლიმპიონიკებს?

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

28 – 32. დავალება ღია დაბოლოებით

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

28. ნახატებზე გამოსახულია პრესის ვარჯიშის შესრულების ორი ვარიანტი.



ვარიანტი N 1

ვარიანტი N 2

პასუხი:

28.

1. ვარიანტი N2 1 ქულა

2.

- 28.1 1. კისრის, მხრის სარტყლისა და ზედა კიდურების (ბიცეფსი, ტრიცეფსი, დელტისებური, ბექქვეშა) კუნთები, 1 ქ.
- 28.2 2. გულმკერდის კუნთები, ზურგის კუნთები, მუცლის კუნთები, 1 ქ.
- 28.3 3. ქვედა კიდურების (დუნდულა, ორთავა, ოთხთავა) კუნთები 1 ქ.

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

ჩაწერეთ ცხრილში პირველადი დახმარების აღმოჩენის სამი აუცილებელი ქმედება.

N

- 29.1. ზურგზე (ჰორიზონტალურად) დაწვენა 1 ქ.
- 29.2. კიდურების მაღლა აწევა 1 ქ.
- 29.3. გარემოს განიავება, სუფთა ჰაერით და/ან ჟანგბადით უზრუნველყოფა (დაზარალებულისგან გარშემომყოფების მოშორება, ფანჯრის/კარების გაღება) 1 ქ.

30. სკოლის ღია სპორტულ მოედანზე მოსწავლეს უკბინა ფუტკარმა. ნაკბენი ადგილი სწრაფად გასივდა და დაეწყო ძლიერი ტკივილი.

ჩაწერეთ პირველადი დახმარების სამი აუცილებელი ქმედება, რომელსაც გამოიყენებთ ანაფილაქსიური შოკის პრევენციისთვის.

30.

1. ნესტარის ამოღება; 2. ნაკბენზე ცივის დადება; 3. ჰორმონის/ ალერგიის საწინააღმდეგო მედიკამენტის გამოყენება. სასწრაფოს გამოძახება. 3 ქ.

32. ჩამოწერეთ ფიზიკურ ვარჯიშთა 4 სახეობა დატვირთვის ტიპის მიხედვით (გასწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი).

32.

1. იზომეტრული; 2. იზოტონური; 3. აერობული 4. ანაერობული; 5. იზოკინეტიკური
სწორდება მხოლოდ პირველი 4 პასუხი

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

33. ჭეშ მცდარ +

მიეკუთვნება სტატიკურ ვარჯიშებს 2 - ქ.

36. სპორტულ მოედანზე, მაღალი ძაბვის ელექტროსადენთან შეხებით, მოსწავლემ მიიღო ძლიერი ელექტროტრავმა. მასწავლებელმა იმოქმედა შემდეგი თანმიმდევრობით: 1. გადმოიყვანა დაზარალებული ტანვარჯიშულ ლეიბზე; 2. შეუმოწმა პულსი და სუნთქვა; 3. გამოიძახა სპეციალიზირებული სამსახური და სასწრაფო დახმარება.

36. ჭეშ მცდარ +

1. პირველი ქმედება უნდა იყოს დენის წყაროს გამორთვა, ან დაზარალებულის მოცილება შემთხვევის ადგილიდან დენის გაუმტარი საშუალებების (რეზინა, ხე) გამოყენებით
2 - ქ.