



შფანგვისა და გამომავლის
ეროვნული ცენტრი

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի թեստ

Հրահանգ

Ձեր առջև քննական թեստի էլեկտրոնային բուկլետն է:

Ուշադրությամբ ծանոթացեք առաջադրանքների հրահանգներին:

Թեստի առավելագույն միավորն է՝ 70

Թեստի վրա աշխատելու համար տրվում է 2 ժամ և 30 րոպե:

Մաղթում ենք հաջողություն:



Հրահանգ № 1-27 առաջադրանքների համար

Յուրաքանչյուր առաջադրանքին տրված է չորս ենթադրական պատասխան: Դրանցից միայն մեկն է ճիշտ: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխան գնահատվում է 1 միավորով: Ընտրված պատասխանը տեղափոխեք Պատասխանների թերթի վրա հետևյալ կերպ. Պատասխանների համապատասխան վանդակում դրեք X նշան: Ոչ մի ուրիշ նշում ` հորիզոնական կամ ուղղաձիգ գծեր, շրջագծում և այլն, էլեկտրոնային ծրագիրը չի ընկալում: Եթե ցանկանում եք Պատասխանների թերթի վրա պատասխանն ուղղել , ամբողջությամբ գունավորեք վանդակը, որտեղ դրել եք X նշանը և հետո նշեք պատասխանի նոր տարբերակը (դրեք X նշանը նոր վանդակում): Հնարավոր չէ երկրորդ անգամ ընտրել այն պատասխանը, որն ուղղել եք:

(1) 1. Առավելապես ո՞ր վարժությունն է խորհուրդ տրվում գործածել մկանի ուժի զարգացմանը նպաստելու համար:

ա) Վարժություն բազկի մկանի ձգվածության վրա,

ბ) վարժություն հոդերի ձգվածության վրա,

գ) վարժություն պարանին մագլցելու վրա,

դ) Վարժություն գնդակի նետման վրա:

(1) 2. Թվարկածներից առավելապես ո՞ր սնունդն է նպաստում իմունային համակարգի լավ աշխատանքին:

ա) Ածխաջրերով հարուստ սնունդը,

Ֆ) վիտամիններով հարուստ սնունդը,

գ) ճարպերով հարուստ սնունդը,

դ) համեմունքներով հարուստ սնունդը:

(1) 3. Թվարկածներից ո՞րն է այն ֆիզիկական հատկությունը, որի ինտենսիվ զարգացումն է բացասական անդրադառնում ճկունության վրա:

ա) Ուժը,

բ) ճարպկությունը,

գ) կոորդինացիան,

դ) արագությունը:

(1) 4. Թվարկաձևերից ո՞րն է արժեւորման մոտ վազքի ամենաարագ տեսակը:

ա) Մարաթոնային վազքը,

ծ) ստայերային վազքը,

ճ) մաքոքային վազքը,

դ) սպրինտերային վազքը:

(1) 5. Ուսուցչի հաշվարկով հիմնական աստիճանի աշակերտները շարվում են մեկ շարքով և լայնակի կանգից կատարում են ձեռքի և ոտքի բլոկներ (պատնեշներ), առավելապես ո՞ր մարզաձևում են կիրառում նշված վարժությունները:

ա) Աթլետիկայում,

բ) կարատեում,

գ) հանդբոլում (ձեռքի գնդակ)

դ) մարմնամարզությունում:

(1) 6. Թվարկածներից ո՞րն է համապատասխանում շարային վարժությունների նկարագրությանը:

ա) Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ,

ծ) վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա,

ջ) ստույգ կանոնակարգված վարժություններ,

զ) աշակետների համաձայնեցված գործողություն շարասյան մեջ:

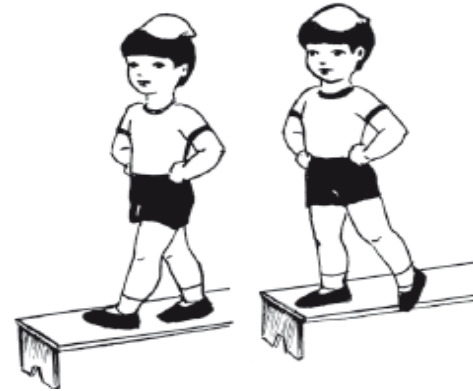
(1) 7. Ինչի՞ն է նպաստում նկարի վրա պատկերված վարժությունը:

ա) Ստատիկ հավասարակշռության պահպանմանը,

Ֆ) ուղղաձիգ քայլքի ձևավորմանը,

գ) կոորդինացիոն ունակության զարգացմանը,

դ) դինամացկունության հատկության զարգացմանը:



(1) **8. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում ֆիզիկական դաստիարակության սպեցիֆիկ (հատուկ) սկզբունքին:**

ա) Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի անընդհատության սկզբունքը,

ծ) դիտողականության և գիտակցության սկզբունքը,

ճ) դաստիարակչական և ակտիվության սկզբունքը,

զ) մատչելիության և անհատականության սկզբունքը:

(1) 9. Առավելապես ո՞ր վարժությունն է նպաստում մանիպուլացիոն ունակությունների զարգացմանը:

ա) Ցատկերը մարմնամարզական աթոռից տարբեր հեռավորության վրա,

ծ) վարժություն անկայուն, շարժվող մակերևույթի վրա,

ճ) գնդակի վարում ձեռքով նշված հեռավորության վրա,

զ) վազք հավասարաչափ կամ դանդաղ թափով:

(1) 10. Թվարկածներից ո՞ր տերմինն է համաապտասխանում բացատրությանը. «ճանապարհը, ո՞րն անցնում է մարմինը կամ նրա առանձին մասերը տարածության մեջ»

ա) Շարժման հետագիծը,

ბ) շարժման թափը,

գ) շարժման ամպլիտուդան,

դ) մարմնի դիրքը:

(1) **11. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում ֆիզիկական դաստիարակականության խնդրին:**

ա) Բարձր սպորտային արդյունքների ձեռք բերում,

ձ) ֆիզիկական հատկությունների զարգացում,

ճ) ընդհանուր ունակությունների մշակում,

դ) մրցակցություններին մասնակցություն:

(1) 12. Թվարկաձևերից ո՞ր մարզիկն է ավելի շատ անգամ մրցել օլիմպիական խաղերում:

ա) Վիկտոր Սանենը,

Ֆ) Կոբա Ծաքաձեն,

ժ) Նինո Սալուկվաձեն,

զ) Օմար Փխակաձեն:

(1) 13. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի չափորոշիչի n^o ը ուղղությունն է նպաստում առավելապես աղջիկների և տղաների հավասարաչափ մասնակցությանը կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություններում:

ա) Առողջությունը և անվտանգությունը,

Ֆ) շարժումը և մոտորային ունակություն-հմտությունները,

ը) անվտանգությունը և մոտորային (շարժողական) ունակություն- հմտությունները,

Թ) ակտիվ մասնակցությունը:

(1) 14. Ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում մանր (նուրբ) և խոշոր (կոպիտ) մոտորային (շարժողական) ունակության զարգացման առանձնահատկություններին:

Տ) Մանր մոտորային ունակությունների զարգացումը ավելի շուտ է ավարտվում, քան խոշոր մոտորային ունակությունները,

Ծ) խոշոր մոտորային ունակությունների զարգացումը ավելի շուտ է ավարտվում, քան մանր մոտորային ունակությունները

Ճ) մանր և խոշոր մոտորային ունակությունների զարգացման թափը հավասար է և ավարտվում է 7 տարեկան հասակում,

Թ) մանր և խոշոր մոտորային ունակությունների զարգացման թափը հավասար է և ավարտվում է 18 տարեկան հասակում:

(1) 15. Թվարկաձևերից ո՞ր ակտիվությունը չի նպաստում սրտի զարկերի հաճախականության ավելացմանը:

ա) Առավոտյան վազքը,

Ֆ) գետում լողալը,

ը) ծանրություններով վարժությունը,

զ) ուղղաձիգ կանգը:

(1) 16. Առավելապես ինչի՞ զարգացմանն են նպաստում այնպիսի վարժությունները, որոնք պարունակում են « աչքի և ձեռքի միաժամանակ և համաձայնեցված շարժում »:

ճ) Հավասարակշռության,

Ն) ճկունության,

Շ) կոորդինացիայի,

Թ) դիմացկունության:

(1) 17. Չարգացնող գնահատման n° ը ձևը կարող է կիրառել աշակերտը:

ա) Բանավոր հետադարձ կապ,

ձ) փոխադարձ գնահատում,

գ) գրավոր հետդարձ կապ,

դ) խրախուսում:

(1) 18. Թվարկաձևերից ինչի՞ց կախված չէ ճկունության աստիճանը:

ա) Աշակերտի բոյից,

բ) աշակերտի սեռից,

գ) աշակերտի տարիքից,

դ) աշակերտի վարժությունից:

(1) 19. Աշակերտի կողմից կատարած ո՞ր գործողությունն է մատնանշում այն մասին, որ նրա մոտ զարգացած է քննադատական մտածողության ունակությունը:

- ա) Կարող է տարբեր վարժություններ հաջողությամբ կատարել,
- ծ) կարող է կարևոր տեղեկությունը ստանալ լսելով,
- ճ) անսխալ կրկնում է ուսուցչի կողմից կատարված շարժումը,
- դ) կարող է հարց տալ նոր վարժության տեխնիկական դետալների մասին:

(1) 20. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է պատկանում ծանրաբեռնվածության տեսակին:

- ա) Ստաբիլ (կայուն) ծանրաբեռնվածություն,
- ձ) ստանդարտ ծանրաբեռնվածություն,
- ճ) օրդինալ (սովորական) ծանրաբեռնվածություն,
- Պ) էքստրեմալ ծանրաբեռնվածություն:

(1) 21. Ո՞րն է այն հիմնական արդյունքը, որը ստանում է աշակերտը կոփման ընթացակարգի արդյունքում:

Տ) Օրգանիզմի դիմացկունությունը փոփոխական միջավայրի պայմանների նկատմամբ,

Ծ) լավ հաղորդակցման ունակությունը հասարակության անդամների հետ,

Ճ) Ճկունության բարձր աստիճանը վարժության ժամանակ,

Թ) անկախության դրսևորման հնարավորությունը խմբային խաղերում:

(1) 22. Թվարկաձևերից ո՞ր անհրաժեշտ սկզբունքներով պետք է առաջնորդվեք ֆիզիկական դաստիարակության դասին ՀԿԿՈԻ աշակերտների ընդգրկվածությանը աջակցելու համար:

- ա) Դասին բոլոր աշակերտների համար հավասար ծանրաբեռնվածության ապահովում,
- ծ) բոլոր խաղերի և վարժությունների ընտրությունը կոնկրետ տարիքային խմբի համար,
- ճ) բոլոր աշակերտների համար անվտանգության, համագործակցության և արդարության ապահովում,
- Պ) դասարանում աշակերտների գենդերային, մշակութային և ավանդական առանձնահատկությունների նկատառում:

(1) 23. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է ընդգրկում ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր սպեցիֆիկ (հատուկ) միջոցները:

- ա) շարժողականության կարողությունը, բեռնվածությունը և հանգստությունը,
- ձ) առողջություն, շարժողականություն և մոտորային ունակություն-հմտություններ,
- ճ) վարժություն, բնական գործոններ և հիգիենիկ պայմաններ,
- Պ) Շարժումների կանոնակարգված վարիացիա (տարատեսակություն):

(1) 24. Թվարկածներից ի՞նչ է դրված ֆիզիկական վարժությունների դասակարգման հիմքում:

ճ) Կենսաբանական զարգացման առանձնահատկությունները,

Ն) առավելապես ֆիզիկական հատկությունների զարգացումը,

Շ) հոգեբանական և հուզականության հիմքերը,

ԉ) Կենսա-սոցիալական զարգացման առանձնահատկությունները:

(1) 25. Թվարկաձևերից ո՞րը չի պատկանում շարժողականության բնութագրիչներին:

ա) Կինեմատիկ բնութագրիչները,

ծ) տարածական բնութագրիչները,

ճ) ռիթմիկ բնութագրիչները,

զ) վարիացիոն (տարատեսակային) բնութագրիչները:

(1) 26. Թվարկածներից ո՞րն է համապատասխանում ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդների սպեցիֆիկ բաղադրիչներին:

ա) ծանրաբեռնվածությունը և հանգիստը,

ծ) ռեաբիլիտացիան- ռեկրեացիան (վերականգնում-հանգիստ)

ճ) տեխնիկայի կայունությունը և վարիացիությունը (տարատեսակայնությունը)

զ) շարժման տևողությունը և ռիթմը:

(1) 27. Թվարկաձևերից n^o ըն է արտացոլում շարժողականության ունակությունների և հնարավորությունների զարգացման մակարդակի համապատասխանությունը ծրագրով նախատեսված նորմատիվ պահանջներին:

ա) Ֆիզիկական ակտիվությունը,

ձ) Ֆիզիկական կատարելությունը,

ճ) Ֆիզիկական պատրաստվածությունը,

զ) Ֆիզիկական մշակույթը:

№ 28 – 32. Բաց տիպի առաջադրանք

Առաջադրանքի հրահանգ. Առաջադրանքը ձեզանից պահանջում է փաստարկված դատողություն տրված հարցի մասին: Ուշադիր ընթերցեք առաջադրանքի պայմանը և հարցը: Նկատի ունեցեք՝ ձեր պատասխանը պետք է լինի կոնկրետ և հարցին համարժեք: Պատասխանները գրանցեք Պատասխանների թերթի վրա, համապատասխան առաջադրանքի համար տրված աղյուսակում կամ հատուկ հատկացված տիրույթում:

(4) 28. Նկարների վրա պատկերված է ծանրությունով վարժություն կատարելու երկու տարբերակ.



Տարբերակ 1

Տարբերակ 2

Որոշե՛ք.

(1) 1. Ո՞ր տարբերակն է ճիշտ:

(3) 2. Գրե՛ք, աղյուսակում առողջության 3 խնդիր, որը կարող տարրական դասարանի աշակերտների մոտ առաջացնել ծանրություններով վարժությունը:

(3) 29. Աշակերտը վարժության ժամանակ ստացավ ձեռքի բաց վերք, որի արդյունքում սկսվեց արյունահոսություն փոքր ծավալի արյան հոսքով և արյան կաթիլները ընկան սպորտային սարքավորանքների վրա:

Գրե՛ք աղյուսակում երեք անհրաժեշտ գործողություն, որը կիրականացնեք առկա խնդիրները կարգավորելու համար:

(3) 30. Գրե՛ք, « Փոքր կշռի գնդակը մեկ ձեռքով նետելու » ուսուցման համար երաշխավորված 3 վարժություն արժետիկայում՝ դպրոցի հիմնական աստիճանի վրա:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(5) 31. Գրառե՛ք մարմնամարզության 5 ստատիկ վարժության անվանում:

(Կատուզվի միայն առաջին 5 պատասխանը)

(4) 32. Գրառե՛ք 4 անհրաժեշտ գործողություն, որը արտացոլում է ձեռքերը ջրով և օճառով լվանալու ճիշտ տեխնիկան:

(Կատուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը)

№ 33 – 36 Առաջադրանք - „Ֆեմնարոժոս - ճիշտ է, - մեծահասակ - սխալ է“

Առաջադրանքի հրահանգ. Ուշադրությամբ ծանոթացեք տրված դրույթներին: Եթե գտնում եք, որ դրույթը ճիշտ է, նշեք համապատասխան վանդակը: Այս դեպքում չի պահանջվում մեկնաբանություն անել: Եթե գտնում եք, որ դրույթը սխալ, նշեք համապատասխան վանդակը և Պատասխանների թերթի վրա հատուկ առանձնացված տեղում գրեք ճիշտ ձևակերպումը (ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 2 միավորով):

(2) 33. Չարգացնող գնահատումը որոշում է աշակերտի ձեռք բերած մակարդակն առարկայական ուսումնական պլանի արդյունքների առնչությամբ:

(2) 34. Օլիմպիական խարտիայով թույլատրելի է օլիմպիական խորհրդանշանների ցանկացած կիրառումը կոմերցիոն նպատակով:


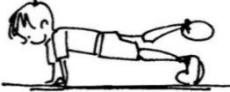


(2) 35. Ճարպկությունը փոխհամաձայնեցված ճշգրիտ շարժումներ կատարելու ունակությունն է՝ ուղղության արագ փոփոխությամբ, առանց հավասարակշռությունը խախտելու:

(2) 36. Ֆիզիկական վարժությունը նպատակաուղղված շարժում է, գործողություն, որը հատուկ ընտրվում է ֆիզիկական դաստիարակության այս կամ այն խնդրի լուծման նպատակով:

(4) № 37 – 40 Առաջադրանք – համապատասխանության սահմանում

Առաջադրանքի հրահանգ. Համապատասխանացրեք A սյունակում տրված պայմանները B սյունակում տրված ենթադրական պատասխաններին: Նկատի ունեցեք, որ մեկ պայմանին համապատասխանում է միայն մեկ պատասխան: Ճիշտ պատասխանը նշեք Պատասխանների թերթի համապատասխան վանդակում:

(4) 37. A սյունակում ներկայացված է մի քանի վարժություն, սահմանե՛ք աշակերտը տարբեր դիրքերում մարմնի քանի՞ կետի վրա է հենվում և համապատասխանեցրե՛ք (B) սյունակում տրված դրույթին:

	Հավասարակշռության վարժություն (A)	Դրույթ (B)
1.		ս) Մարմնի 1 կետի վրա Ն) Մարմնի 2 կետի վրա Շ) Մարմնի 3 կետի վրա Ը) Մարմնի 4 կետի վրա Թ) Մարմնի 5 կետի վրա Յ) Մարմնի 6 կետի վրա
2.		
3.		
4.		

(4) 38. Սահմանեք համապատասխանություն A սյունակում ներկայացված պարզաբանումների և B սյունակում տրված տերմինների միջև:

N	Պարզաբանում (A)	Տերմիններ (B)
1.	Շարժման կառուցվածքային ամբողջականություն, դրա բոլոր բաղկացուցիչ մասերի, տարրերի և նշանների միասնություն:	ճ) Ֆիզիկական վարժության բովանդակությունը
2.	Եղանակներ, որոնց միջոցով շարժական խնդիրը լուծվում է նպատակահարմարորեն և բարձր արդյունավետորեն,	Շ) Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկանը
3.	Շարժման կատարման առանձնահատկություններ, որոնց որոշման շրջանակներում փոփոխությունը չի խախտում հիմնական մեխանիզմը:	Շ) Տեխնիկայի դետալները Թ) Տեխնիկայի հիմքը
4.	Գործողություններ և այն հիմնական գործընթացներ, որոնք օրգանիզմում ընթանում են վարժության ժամանակ և որոշում են դրա ազդեցությունը վարժվողի վրա:	Շ) Ֆիզիկական վարժության ձևը Յ) Տեխնիկայի որոշիչ օղակը Ծ) Շարժման հիմնական փուլը (ֆազա)

(4) 39. Սահմանեք համապատասխանություն A սյունակում ներկայացված պարզաբանումների և B սյունակում տրված տերմինների միջև.

	Պարզաբանում (A)	Տերմին (B)
1.	Հիմնական դիրք, որտեղից սկսվում է վարժության կատարումը	ճ) Պտույտ
2.	Տեղում, տարբեր դիրքերում հավասարակշռության պահպանումը	Ն) Սկզբնական դիրք
3.	Մարմնի շրջապտույտը սեփական առանցքի շուրջը	Շ) Ճոճում
4.	Մարմնի շրջանային շարժում սպորտային գործիքի կամ բռնվածի շուրջը	Թ) Շրջապտույտ Ե) Ստատիկ հավասարակշռություն Յ) Դինամիկ հավասարակշռություն

(4) 40. Սահմանեք համապատասխանություն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված սննդանյութերի և աղյուսակի B սյունակում տրված գործառույթների միջև.

	Սննդանյութեր (A)	Գործառույթ (B)
1.	Կալցիում	ա) Նպաստում է մկանային հյուսվածքի ձևավորմանը
2.	Երկաթ	բ) Նպաստում է ոսկրային հյուսվածքի ձևավորմանը գ) Օրգանիզմն ապահովում է էներգիայով
3.	Սպիտակուց	դ) Նպաստում է տեսողության և աճի գործընթացներին
4.	Վիտամին A	ե) Օրգանիզմը պաշտպանում է ջրազրկումից զ) Արյան բջիջների ձևավորում