შეფასებისა და გამოცდების
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 2ժամ և 30րոպե:

Մաղթում ենք հաջողություն:

Հաջորդ էջին անցնելու կամ ետ վերադառնալու համար
կարող եք կիրառել ստեղնաշարի կոճակները:

Ցուցում № 1-27 առաջադրանքների համար

Յուրաքանչյուր առաջադրանքին տրված է չորս ենթադրական պատասխան: Դրանցից միայն մեկն է ճիշտ: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխան գնահատվում է 1 միավոր: 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. Թվարկածներից սպորտի ո՞ր տեսակն է ամենաարդյունավետորեն նպաստում ճկունություն ֆիզիկական հատկության զարգացմանը:

ա) Ծանրամարտը,

բ) մարմնամարզություն,

գ) հրաձգությունը,

դ) թեթև աթլետիկան:

(1) 2. Թվարկածներից դիմացկունության ո՞ր տեսակն է համապատասխանում յուրահատուկ ծանրաբեռնվածությունների պայմաններում հոգնածության նկատմամբ դիմադրություն ցուցաբերելու ունակությանը:

ա) Ինտերվալային դիմացկունությունը,

բ) ընդհանուր դիմացկունությունը,

գ) սենսորային դիմացկունությունը,

դ) հատուկ դիմացկունությունը:

(1) 3. Մինչև քանի՞ տարեկանն է սահմանված մանկության տարիք ըստ Երեխաների իրավունքների կոնվենցիայի:

ա) Մինչև 14 տարեկանը,

բ) մինչև 16 տարեկանը,

գ) մինչև 18 տարեկանը,

դ) մինչև 21 տարեկանը:

(1) 4. Ո՞ր թվականին հիմադրվեց Վրաստանի օլիմպիական կոմիտեն:

ა) 1896 թվականին,

ბ) 1911 թվականին,

გ) 1960 թվականին,

დ) 1989 թվականին:

(1) 5. Թվարկածներից ո՞ր մեթոդն է խորհուրդ տրվում կիրառել արագության ունակության զարգացմանը նպաստելու համար:

ա) Փոփոխական կլիմայական պայմաններում մարզման մեթոդը,

բ) խիստ կանոնակարգված մարզման մեթոդը,

գ) հավասարաչափ ծանրաբեռնվածությամբ մարզման մեթոդը,

դ) շրջաձև մարզման մեթոդը:

(1) 6. Թվարկածներից ո՞ր ցուցանիշներն են կիրառվում երեխայի ֆիզիկական զարգացումը գնահատելու համար:

ա) Սպորտային նվաճումները և ֆիզիկական պատրաստվածությունն արտացոլող ցուցանիշները,

բ) մարմնի, դրա մասերի և շարժողական(մոտորային) ունակությունների զարգացումն արտացոլող ցուցանիշները,

գ) միայն մեկ մարզական տեսակին բնորոշ շարժողական ունակությունների զարգացման ցուցանիշները,

դ) երկու և ավելի մարզական տեսակին բնորոշ շարժողական ունակությունների զարգացման ցուցանիշները:

(1) 7. Առավելապես ո՞ր ունակության զարգացման վրա է աշխատում բազային աստիճանի ուսուցիչը վոլեյբոլի ուսուցման սկզբնական փուլում:

ա) Կանգ և տեղաշարժ,

բ) գնդակը վարել,

գ) գնդակը նետել,

դ) թափավազքը և հրումը:

(1) 8. Ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում աշակերտի մարմնի և վերջույթների ճիշտ դիրքին՝ կարճ տարածության(դիստանցիա) վրա վազքի ժամանակ:

ա) Մարմինը հետ է թեքված, իրանը (մեջքը) կորացած, արմնկային հոդում ծալված ձեռքերը արագորեն շարժվում են առաջ և հետ,

բ) մարմինը ուղղաձիգ է, ձեռքերը արմունկներում ուժեղ ծալված, վազքի ժամանակ ձեռքի դաստակը կիսաբռունցքված է կամ բացված,

գ) մարմինն աննշան թեքված է առաջ, արմնկային հոդում ծալված ձեռքերը շարժվում են արագորեն առաջ և հետ, ոտքերի շարժման հետ՝ միասնական ռիթմով,

դ) մարմինը հետ է թեքված, իրանը (մեջքը) կորացած, մի փոքր ծալված ոտքը դրվում է հենման մակերևույթի վրա ոտնաթաթի առջևի մասով, իսկ հետո՝ ամբողջ ոտնաթաթով:

(1) 9. Թվարկածներից ո՞ր ակտիվությունն է ապահովում ընդհանուր դիմացկունության զարգացումը:

ա) Սեփական մարմնի կշռով ծանրացած վարժությունները,

բ) կարճ և միջին դիստանցիաների(տարածությունների) վրա առավելագույն տեմպով վազքը,

գ) վարժություններ զույգի(պարտնյորի) դիմադրությամբ,

դ) երկարատև վազքը չափավոր և փոփոխական ինտենսիվությամբ:

(1) 10. Թեթև աթլետիկայի կանոնների համաձայն ինչպե՞ս է սկսվում վազքը երկար դիստանցիաների (տարածությունների) վրա:

ա) Վազքը սկսվում է ցածր մեկնարկից,

բ) վազքը սկսվում է կարճ վազելով,

գ) վազքը սկսվում է բարձր մեկնարկից,

դ) վազքը սկսվում է ցանկացած մեկնարկից:

(1) 11. Որտե՞ղ էին անցկացվում անտիկ օլիմպիական խաղերը:

ա) Սպարտայում,

բ) Օլիմպիայում,

գ) Աթենքում,

դ) Հռոմում:

(1) 12. Թվարկածներից ո՞րն է համապատասխանում վազքի «կտրել-անցնել» (կրոս) տեսակին:

ա) Վազք արագացումներով 400 մետր տարածության(դիստանցիայի) վրա,

բ) վազք արգելքներով 200 մետր տարածության(դիստանցիայի) վրա,

գ) վազք դանդաղ տեմպով կարճ տարածության(դիստանցիայի) վրա,

դ) վազք կտրտված տեղանքի վրա:

(1) 13. Քանի՞ րոպե կարող է ավելացնել մրցավարը հիմնական ժամանակին, եթե բասկետբոլի խաղի ավարտի ժամանակ հավասար արդյունքներ է ֆիքսվել:

ა) 3 ր ,

ბ) 5 ր ,

გ) 7 ր ,

დ) 10 ր :

(1) 14. Ինչպի՞սի գործողությամբ է սկսվում բասկետբոլի խաղի առաջին պերիոդը (ժամանակաշրջանը):

ա) Մրցավարի կողմից գնդակի վիճելի նետումով խաղադաշտի կենտրոն,

բ) խաղադաշտի շուրջը պատվավոր վազքով,

գ) նախավարժանքի վարժություններով,

დ) խաղադաշտի սահմաններում դրսից գնդակի ներս բերումով:

(1) 15. Թվարկածներից ո՞րն է հանդիսանում առաջնային ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցի տարրական աստիճանում:

ա) Մկանի ուժի առավելագույն զարգացումը,

բ) տարին երկու անգամ նորմատիվների հանձնումը,

գ) ճիշտ կեցվածքի ձևավորման նպաստումը,

դ) դիմացկունության առավելագույն զարգացումը:

(1) 16. Ստորև թվարկածներից ո՞րը *չի* պատկանում մարմնամարզության մարզական գործիքներին:

ա) Այծը և զուգափայտը,

բ) Ճոպանը(կանատը) և պարանը,

գ) պտտաձողը և ցատկատախտակը(կամրջակը),

դ) օղակները և գերանը:

(1) 17. Ո՞ր համակարգի գործառույթների վրա է առավելապես արտացոլվում բացասական քնի ռեժիմի խախտումը:

ա) Ոսկրամկանային համակարգի գործառույթի վրա,

բ) մարսողական համակարգի գործառույթի վրա,

գ) կենտրոնական նյարդային համակարգի գործառույթի վրա,

դ) ոսկրահոդային համակարգի գործառույթի վրա:

(1) 18. Թվարկածներից ո՞րն է կեցվածքի խախտման հիմնական պատճառը:

ա) Աշակերտի տարիքի ավելանալը,

բ) թիկնապայուսակի(ռյուկզակի) կիրառումը,

գ) սննդում չհազեցած ճարպերի անբավարարությունը,

դ) մեկ ձեռքով ծանր պայուսակ կրելը:

(1) 19. Ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում բասկետբոլի «կենդանի« գնդակ տերմինին:

ა) Եթե խաղի ընթացքում կատարած նետումը հաջողված է և գնդակը ընկնում է զամբյուղի մեջ,

ბ) ցանկացած գնդակ, որը տուգանային նետումից ընկնում է զամբյուղի մեջ,

გ) եթե վիճելի նետում խաղարկելու ժամանակ գնդակը թողնում է գլխավոր մրցավարի ձեռքը(երը),

დ) գնդակը, որը զամբյուղի մեջ նետելու ժամանակ օդում է և նրան հպվում է որևէ խաղացող:

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

ա) շարքում համաձայնեցված գործողությունը,

բ) վարժությունները մարմնամարզական գործիքների վրա,

գ) ընդհանուր զարգացնող վարժությունները,

դ) արագաուժային վարժությունները:

(1) 21. Թվարկածներից ո՞ր նկարագրությանն է համապատասխանում ֆիզիկական հատկություն՝ ուժի պարզաբանմանը:

ա) ծանր առարկաները, ինչպես մեկ, այնպես էլ երկու ձեռքով բարձրացման ունակությունը,

բ) առանց արդյունավետության կրճատման ֆիզիկական ակտիվությունն տևական իրականացման ունակությունը,

գ) մկանային լարվածությամբ արտաքին կամ որևէ գործողության նկատմամբ դիմադրություն ցուցաբերելու ունակությունը,

դ) շարժական խնդիրները կատարյալ և արագ լուծելու ունակությունը:

(1) 22. Թվարկածներից ո՞ր նկարագրությունն է արտահայտում օրգանիզմի կոփման նշանակությունը:

ա) լողալու և արևի լոգանքների կոմբինացիան(համակցությունը),

բ) արտաքին գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի հարմարվածությունը(ադապտացիան),

գ) գործառույթային հնարավորությունների վերականգնումը(ռեաբիլիտացիան),

դ) տրավմային վնասվածքների կանխարգելումը:

(1) 23. Ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում խաղադաշտում ճիշտ տեղաշարժման տեխնիկային վոլեյբոլի կանոնների համաձայն:

ա) Խաղադաշտում տեղաշարժվելն ավարտվում է վազքով և կից քայլերով,

բ) Խաղադաշտում տեղաշարժվելն ավարտվում է քայլքով, կողմնային ցատկով և առաջ ցատկով,

գ) Խաղադաշտում տեղաշարժվելն ավարտվում է սովորական քայլերով և ցատկերով,

դ) Խաղադաշտում տեղաշարժվելն ավարտվում է քայլքով, վազքով և ոստյունով:

(1) 24. Քանի՞ րոպե է ընթանում ֆուտզալի խաղարկության մեկ խաղակեսը:

ა) 15 ր,

ბ) 20 ր,

გ) 30 ր,

დ) 40 ր:

(1) 25. Ձեռքի դաստակի ո՞ր անատոմիական առանձնահատկությունն է պայմանավորում աղջիկների մոտ մանր մոտորային (շարժողական) ակտիվությունները բարձր որակով կատարելու հնարավորությունը:

ա) Հոդի կապանները բարակ են, թույլ և հեշտությամբ ձգվող,

բ) ձեռքի մկանները ուժեղ են և դժվարությամբ կծկվող,

գ) մատի ֆալանգները(ոսկրերը) բարակ են, կարճ և ուժեղ,

դ) ձեռքի դաստակը հաստ է և երկարավուն:

(1) 26. Ո՞ր գործողությունն է կտրականապես անընդունելի ողնաշարի կոտրվածքի ժամանակ առաջին բուժօգնությունը ցուցաբերելու գործընթացում:

ա) Տուժածին պառկեցնելը կոշտ մակերևույթի վրա,

բ) տուժածին պառկեցնելը փորի վրա,

գ) տուժածին մեջքի տակ բարձ դնելը,

դ) տուժածին նստեցնելը կամ ոտքի վրա կանգեցնելը:

(1) 27. Ի՞նչ է նշանակում մրցույթը շրջանաձև համակարգով անցկացնելու սկզբունքը:

ա) Բոլոր թիմերի հանդիպումը միմյանց հետ,

բ) մեկ կամ երկու պարտությունից հետո թիմի դուրս ընկնելը,

գ) միաժամանակ երկու հիմնական համակարգեր կիրառելը,

դ) վիճակահանությամբ թիմերը տեղաբաշխելը:

28 – 32 բաց տիպի առաջադրանք

№ 28 – 32. առաջադրանքի հրահանգ. Ուշադիր ընթերցե՛ք առաջադրանքի պայմանը և հարցը: Նկատի ունեցեք՝ առաջադրանքը ձեզանից պահանջում է փաստարկված դատողություն տրված հարցի մասին: Ձեր պատասխանը պետք է լինի կոնկրետ և հարցին համարժեք: Պատասխանները գրանցե՛ք Պատասխանների թերթի վրա, համապատասխան առաջադրանքի համար տրված աղյուսակում կամ հատուկ հատկացված տիրույթում:

(4) 28. Չորս նկարում պատկերված են ֆիզիկական վարժությունների կատարման այլևայլ տարբերակներ, դրանցից երկուսը կատարում է աղջիկը, իսկ երկուսը՝ տղան:

1

2

3

4

(2) 1. Նկարներում պատկերված վարժությունների կատարման ո՞ր երկու տարբերակն է ճիշտ: (Ձեր կողմից ընտրված երկու նկարների համարները գրե՛ք թվանշան 1.-ով նշված գծի երկայնքով հատկացված տիրույթում):

(2) 2. Գրե՛ք մարմնի երկու անատոմիական մաս, որի մկանների զարգացմանն է նպաստում նշված վարժությունը: (Պատասխանը գրե՛ք թվանշան 2.-ով նշված գծի երկայնքով հատկացված տիրույթում):

(3) 29. Գրառե՛ք ֆիզիկական դաստիարակության երեք յուրահատուկ (սպեցիֆկ) միջոց:

(Կստուգվի միայն առաջին 3 պատասխան)

(3) 30. Թվարկե՛ք շարժողական հմտությունների փոխանցման երեք տեսակներ:

(Կստուգվի միայն առաջին 3 պատասխան)

(5) 31. Գրե՛ք 5 հիմնական հրաման, որոնք պատկանում են «գործողություն տեղում» շարային վարժությունների խմբին:

(Կստուգվի միայն առաջին 5 պատասխան)

(4) 32. Գրե՛ք ընդհանուր զարգացնող վարժության 4 կոմպլեքսի անվանում, որն ակտիվորեն կիրառվում է մարմնի տարբեր անատոմիական մասերի զարգացմանը նպաստելու նպատակով:

(Կստուգվի միայն առաջին 4 պատասխան)

№ 33 – 36 Առաջադրանք - „ჭეშმარიტია - ճիշտ է, - მცდარია - սխալ է“

№ 33-36-րդ առաջադրանքի հրահանգ. Ուշադրությամբ ծանոթացե՛ք տրված դրույթներին: Եթե գտնում եք, որ դրույթը ճիշտ է, նշե՛ք համապատասխան վանդակը: Այս դեպքում չի պահանջվում մեկնաբանություն անել: Եթե գտնում եք, որ դրույթը սխալ է, նշե՛ք համապատասխան վանդակը և Պատասխանների թերթի վրա հատուկ առանձնացված տեղում գրե՛ք ճիշտ ձևակերպումը (առավելագույն գնահատումը 2 միավոր):

(2). 33. «Երկար քայլ» և « կարճ քայլ» հրամանները պատկանում են այնպիսի շարային վարժությունների խմբին, ինչպիսին է «շարժման մեջ գործողությունը»:

(2) 34. Մարզվողի մարմնի ճոճանականման շարժումը գործիքի հետ միասին, այսինքն երբ գործիքը շարժվում է որոշակի ուղղությամբ նրա վրա գտնվող մարզվողի հետ միասին, անվանում են թափ:

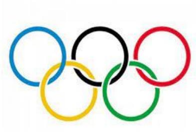
(2) 35. Աէրոբային վարժությունները պատկանում են այնպիսի բարձր ինտեսիվության և կարճ տևողության վարժություններին, որոնց կատարման ժամանակ օրգանիզմում ընթացող ֆիզիոլոգիական գործընթացները չեն պահանջում մեծ քանակությամբ թթվածնի գործածում:

(2) 36. Մեթոդը, որն ուղղված է նրան, որ պարապողները կարողանան ձեռք բերված հմտությունները, ֆիզիկական հատկությունները և այլ հնարավորությունները բացահայտել ավելի և ավելի բարդ փոփոխվող պայմաններում, անվանում են խաղային մեթոդ:

Առաջադրանք № 37 – 40   – համապատասխանության սահմանում

№ 37- 40 առաջադրանքի հրահանգ. Համապատասխանեցրե՛ք A սյունակում տրված պայմանները B սյունակում տրված ենթադրական պատասխաններին: Նկատի ունեցե՛ք, որ մեկ պայմանին համապատասխանում է միայն մեկ պատասխան: Ճիշտ պատասխանը նշե՛ք Պատասխանների թերթի համապատասխան վանդակում (առավելագույն գնահատումը 4 միավոր):

(4) 37. Համապատասխանեցրե՛ք աղյուսակի (A) շարքում ներկայացված օլիմպիական խորհրդանշանները և (B) շարքում տրված տերմինները:

N	(A) Օլիմպիական խորհրդանշաններ	(B) Տերմիններ
1.		ა) Պիքտոգրամ ბ) Դրոշ გ) Արարողակարգ დ) Խորհրդապատկեր(Էմբլեմա) ე) Նշանաբան (լոզունգ) ვ) Թալիսման
2.		
3.		
4.		

(4) 38. Սահմանե՛ք համապատասխանություն (A) սյունակում ներկայացված մարմնամարզության վարժությունների և (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:

N	(A) Վարժություն	(B) Տերմիններ
1.		ა) Ձեռքերը վեր-դուրս ბ) Ձեռքերը ցած გ) Ձեռքերը ետ დ) Ձեռքերը վեր ე) Ձեռքերը կողմ ვ) Ծալել ձեռքերը ետ ზ) Ծալել ձեռքերը առաջ
2.		
3.		
4.		

(4) 39. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. (A) սյունակում ներկայացված շնչառության ո՞ր տեսակի կիրառումն է խորհուրդ տրվում (B) սյունակում տրված ակտիվության/վարժության ժամանակ:

<table>
<tr><th></th><th>(A) Շնչառության տեսակ</th><th>(B) Ակտիվություն /վարժություն</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Ձգման ժամանակ ներշնչել, սկզբնական դիրքին վերադառնալու ժամանակ՝արտաշնչել</td><td rowspan="4">ա) Թուլացնող վարժություններ
բ) Շարժական խաղեր
գ) Ձգման վարժություններ
դ) Ուժային վարժություններ
ե) Միջին դիստանցիայով վազք
զ) սպորտային խաղեր</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Արտաշնչել մկանի առավելագույն ծանրաբեռնվածության(կծկման) ժամանակ, մկանի թուլացման ժամանակ՝ ներշնչել</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Վարժության գործընթացում շնչառության հավասարաչափ ռիթմի պահպանում</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Հանգիստ, խորը ներշնչել-արտաշնչել, մինչև շնչառությունը վերադառնա սովորական ռիթմին</td></tr>
</table>

(4) 40. Աղյուսակի (A) սյունակում տրված պարզաբանումները համապատասխանեցրե՛ք (B) սյունակում տրված ակոմոդացիայի տեսակներին, որոնք սահմանված են Ազգային ուսումնական ծրագրով, ՀԿԿՈՒ աշակերտների կրթության մատչելիությունը ապահովելու համար:

	(A) Պարզաբանում	(B) Ակոմոդացիայի տեսակներ
1.	Կահույքի տեղադրման, լուսավորության, դասարանում աշակերտների տեղաբախշման փոփոխություն	ա) Գնահատման ակոմոդացիա բ) Դեկլարատիվ ակոմոդացիա գ) Հրահանգի ակոմոդացիա դ) Ստանդարտային ակոմոդացիա ե) Ժամանակի և գրաֆիկի ակոմոդացիա զ) Շրջակա պայմանների ակոմոդացիա
2.	Ուսումնական նյութի մատուցման ստանդարտային մեթոդների և միջոցների փոփոխություն	
3.	Տնային առաջադրանքների, քնություն հանձնելու ձևաչափի և մեթոդի փոփոխություն	
4.	ժամացանցով նախատեսված ժամերի կրճատում/ավելացում	