

შეფასებისა და გაცემის ეროვნული ცენტრი

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:

Հաջորդ էջին անցնելու կամ ետ վերադառնալու համար
կարող եք կիրառել ստեղծագծերը:



Հրահանգ № 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. Թվարկաձևերից մարմնի n° ը վնասվածքն է պատկանում փակ վնասվածքին:

ա) Քթից արյունահոսությունը,

ծ) մկանի պրկումը (ձգումը),

ց) մաշկի ամբողջականության խախտումը,

ճ) երակային արյունահոսությունը:

(1) 2. Թվարկածներից ո՞րն է համարվում ֆիզիկական դաստիարակության խնդիր:

- ա) Բարձր մարզական արդյունքների հասնելը,
- ծ) ֆիզիկական հատկությունների զարգացումը,
- ց) մասնագիտական ունակությունների մշակումը,
- զ) մրցույթներին մասնակցությունը:

(1) 3. Ուսուցիչն 3-րդ դասարանի աշակերտին առաջարկում է նոր վարժության կատարել: Թվարկաձներից ո՞ր վարժության ժամանակ է անհրաժեշտ ապահովագրություն՝ օգնության կիրառում:

ա) Վարժություն՝ ցատկապարանով,

ծ) վարժություն՝ գնդակի նետում,

զ) ցատկոտել մարզական ֆիթնես գնդակով,

զ) վարժություն՝ «հավասարակշռություն՝ ծիծեռնակ»:

(1) 4. Ո՞ր վարժությունն է տալիս հնարավորություն գնահատելու աշակերտի ճկության հատկության զարգացման աստիճանը:

ս) Մեջքի ճնշամկանը (պրեսը),

ծ) բազկի հոդի ձգումը,

չ) կարճ հեռավորության վրա վազքը,

ջ) պտտաձողի վրա կախը:

(1) 5. Թվարկաձևերից ո՞ր ակտիվությունը չ նպաստում սրտի զարկի հաճախականության ավելացմանը:

ա) Առավոտյան վազքը,

ծ) գետնում լողալը,

ց) կշիռներով վարժությունը,

դ) ուղիղ կանգը:

(1) 6. Առավելապես ո՞րն է վնասակար սովորույթների կանխարգելման հիմնական նպատակը:

ճ) Նպաստել Ճանաչողական ունակությունների զարգացմանը,

ծ) նվազեցնել սուր և քրոնիկ հիվանդությունների զարգացման ռիսկերը,

չ) նվազեցնել վասվաձքի հետևանքով առաջացած հիվանդությունների զարգացման ռիսկերը,

զ) նպաստել սոցիալական հարաբերությունների զարգացմանը:

(1) 7. Թվարկածներից ինչի՞ց կախված է ճկունության աստիճանը:

ա) Երեխայի հասակից (բոյից),

ծ) Երեխայի սեռից,

գ) մարզված մարմնից,

զ) Երեխայի տարիքից:

(1) 8. Թվարկվածներից ո՞ր նկարագրությունն է ներառում ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր սպեցիֆիկ(հատուկ) միջոցները:

- ս) Շարժողական ունակությունը, ծանրաբեռնվածությունը և հանգիստը,
- ծ) առողջությունը, շարժումը և մոտորային(շարժողական) ունակություն-հմտությունները,
- ճ) ֆիզիկական վարժությունը, բնական գործոնները, և հիգիենիկ պայմանները,
- զ) առողջությունը, հիգիենիկ պայմանները, ծանրաբեռնվածությունը և հանգիստը:

(1) 9. Զարգացնող գնահատման ո՞ր ձևը կարող է կիրառել աշակերտը:

ս) Բանավոր հետադարձ կապը,

ծ) փոխադարձ գնահատումը,

ց) գրավոր հետադարձ կապը,

զ) խրախուսանքը:

(1) 10. Թվարկաձևերից ինչի՞ն է նպաստում հանգստացնող վարժության կատարումը:

- ա) Շարժման արագության ավելացմանը,
- ծ) հեղուկի պաշարի նվազեցմանը,
- գ) անոթազարկի հաճախության ավելացմանը,
- դ) շնչառական հաճախության նվազեցմանը:

(1) 11. Թվարկաձևերից ինչի՞ հետ է կապված գնդակին հարվածելու բարդությունը ձեռնաթիակով (ռակետկայով) խաղի ժամանակ:

ա) Ձեռնաթիակով գնդակին հարվածելը այնքան ավելի բարդ է, որքան մեծ է ձեռնաթիակի բռնակոթի երկարությունը,

ծ) ձեռնաթիակով գնդակին հարվածելը այնքան ավելի բարդ է, որքան կարճ է ձեռնաթիակի բռնակոթի երկարությունը,

ց) ձեռնաթիակով գնդակին հարվածելը այնքան ավելի բարդ է, որքան ավելի է աշակերտի ձեռքի երկարությունը,

ճ) ձեռնաթիակով գնդակին հարվածելը այնքան ավելի բարդ է, որքան կարճ է աշակերտի ձեռքի երկարությունը:

(1) 12. Առավելապես ո՞ր նկարագրությունն է արտահայտում հանդբոլի սպորտային համալիրում սահմանափակ կարողություններ ունեցող անձանց նկատմամբ խտրական մոտեցումը:

- ս) Հանդբոլի ակումբի գործում է շաբաթը 5 օր միայն տղաների համար,
- ծ) մարզային համալիրում թեքահարթակների բացակայությունը,
- ճ) հանդբոլի ակումբի օր ու մեջ գործում է տղաների և աղջիկների համար,
- զ) մարզային համալիրում ցնցուղարանների բացակայությունը:

(1) 13. Ո՞րն է այն օբիեկտիվ չափանիշը, որի դրսևորման դեպքում, ուժեղ ծանրաբեռնվածության ժամանակ անհրաժեշտ է դադարեցնել վարժությունը:

ս) Կոորդինացիայի խախտումը,

ծ) սրտի ռիթմի արագացումը,

ճ) շնչառության հաճախացումը,

զ) քրտնքի արտազատումը:

(1) 14. Ինչպե՞ս պետք է գործի ուսուցիչը՝ առաջին բուժօգնությունը ցուցաբերելու նպատակով, եթե դասի ժամանակ աշակերտի մոտ զարգացել է պիլեպտիկ նոպա:

ս) Աչքերը ծածկի մուգ գույնի կտորով,

ծ) ձեռքով բռնի լեզուն, որ կուլ չտա,

ճ) պառկեցնի կողքի վրա,

զ) կատարի արհեստական շնչառություն:

(1) 15. Ո՞ր օրգանն է ամենաշատը վնասվում ծխախոտ օգտագործելու ժամանակ:

ա) Միրտը,

ծ) լյարդը,

ց) երիկամը,

զ) թոքը:

(1) 16. Թվարկաձևերից ո՞ր վարժության ժամանակ պետք է օգտագործեք ապահովագրման-օգնության տեխնիկա:

- ս) Հուլապուպով վարժվելիս,
- ծ) ցատկապարանով ցատկելիս,
- ճ) շվեդական պատի վրա բարձրանալիս,
- զ) 60 մետրի վրա վազելիս:

(1) 17. Ո՞րն է ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը դպրոցի տարրրական աստիճանում:

- ա) ընդհանուր զարգացման վարժությունների համալիրների (կոմպլեքսների) ուսուցումը և կիրառումը,
- ծ) ուժեղ մոտորային(շարժողական) գործողությունների խթանումը և ձևավորումը,
- ց) սպորտային ակտիվություններում անկախության բացահատման նպաստումը,
- ճ) հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության և կարողությունների զարգացումը:

(1) 18. Երրորդ դասարանի աշակերտը կատարում է վարժություն մարմնամարզական նստարանի վրա «քայլ գլխի վրա առարկայով»: Ինչի՞ն է նպաստում նշված վարժությունը:

- ս) Ստատիկ հավասարակշռության պահպանմանը,
- ծ) Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը,
- ց) կոորդինացիայի ունակությունների զարգացմանը,
- զ) դիմացկունության հատկության զարգացմանը:

(1) 19. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է մատնանշում այն, որ շարժողական ունակությունը լիովին զարգացած է:

- ս) Շարժման կատարումը հնարավոր է ավտոմատ ռեժիմով,
- ծ) շարժումը կատարելու համար անհրաժեշտ է ուշադրության կենտրոնացում,
- ճ) շարժումը կատարելու համար անհրաժեշտ է տեսական գիտելիք,
- Ը) շարժման կատարումը հնարավոր է տեսական գիտելիքի և ուշադրության կենտրոնացմամբ:

(1) 20. Թվարկած սնունդներից առավելապես ո՞րն է հարուստ սպիտակուցով:

ա) Ադամաթուզը(Բանանը) և կաղամբը,

ծ) ընկույզը և լոբին,

ց) բրինձը և ցորենը,

զ) վարունգը և լոլիկը:

(1) 21. Ցատկի n° ը տեսակն է տալիս ավելի հեռու տարածության վրա ցատկելու հնարավորություն:

Տ) առաջ ցատկ ոտնգատ,

Ծ) առաջ ցատկ,

Ձ) թափավազքով երկարության վրա ցատկ,

Թ) տեղից երկու ոտքի վրա ցատկ:

(1) 22. Թվարկաձևերից n-րդ ցուցանիշները պետք է կիրառենք ֆիզիկական վարժության ծանրաբեռնվածության աստիճանը չափելու համար:

- ա) Շարժողական գործողությունների ինտենսիվության և ծավալի հարաբերության ցուցանիշը,
- բ) շարժողական գործողությունների կատարման դժվարությունը արտացոլող ցուցանիշը,
- գ) մկանի ձգման հետևանքով առաջացած պրկման(ձգման) ցուցանիշը,
- դ) սրտի զարկերի հաճախությունը հաշվելու արդյունքում ստացված ցուցանիշը:

(1) 23. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում «շարքի» բացատրությանը:

ա) Աշակերտները կանգնած են շարքում՝ միմյանց դեմ դիմաց,

ծ) աշակերտները կանգնած են միմյանց կողք կողքի, մեկ ուղիղ գծի վրա,

գ) աշակերտները կանգնած են մեկը մյուսի ետևում,

դ) աշակերտները կանգնած են երկու կամ ավելի շարքերում՝ մեկը մյուսի ետևում

(1) 24. Քանի՞ նոր հիմնական (ֆունդամենտալ) շարժողական ունակություն է խորհուրդ տրվում ուսուցանել տարրական դասարաններում մեկ ուսումնական տարվա ընթացքում:

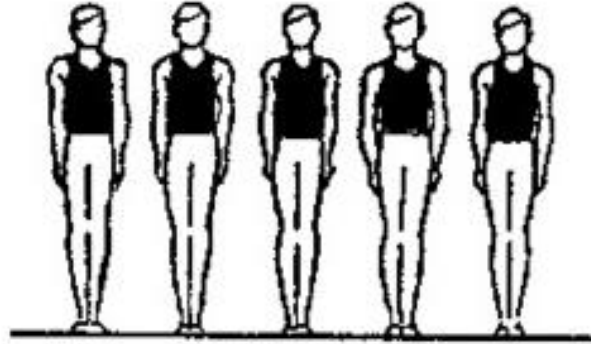
- ս) Մեկ հիմնական շարժողական ունակություն,
- ծ) երկու հիմնական շարժողական ունակություն,
- ճ) երեք հիմնական շարժողական ունակություն,
- զ) չորս հիմնական շարժողական ունակություն:

(1) 25. Ո՞ր թվականին և ո՞ր քաղաքում է հիմնադրվել Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն:

- ս) 1894 թվականին Փարիզում,
- ծ) 1896 թվականին Լոնդոնում,
- ճ) 1905 թվականին Աթենքում,
- զ) 1908 թվականին Լոզանում:

(1) 26. Ո՞ր տերմինով է նշվում նկարում տրված աշակերտների միջև եղած հեռավորությունը:

- ա) Դիստանցիա,
- ბ) ինտերվալ,
- გ) շարասյուն,
- დ) ճակատ (ֆրոնտ):



(1) 27. Թվարկաձներից ո՞րն է նպաստում աշակերտի ինգնագնահատման բարձրացմանը ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ:

- ս) Պարտադիր վարժությունը և մարզական մրցումներին մասնակցելու պարտականությունը,
- ծ) անհաջողության դեպքում մեկ տեսակի ֆիզիկական ակտիվության փոխարինումը ցանկացած այլ ֆիզիկական ակտիվությամբ,
- զ) անհաջողության դեպքում այնպիսի ֆիզիկական ակտիվության առաջարկը, որտեղ աշակերտը հեշտությամբ կհասնի հաջողության,
- զ) մրցումներին մասնակցելիս աշակերտի առջև դրված է հաղթանակի հասնելու նպատակ:

№ 28 – 32 բաց տիպի առաջադրանք

№28-32 առաջադրանքների հրահանգ. Ուշադիր ընթերցե՛ք առաջադրանքի պայմանը և հարցը: Նկատի ունեցե՛ք՝ 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 նկարներում պատկերված են ֆիզիկական վարժությունների կատարման տարբեր տարբերակներ, որանցից երկուսը կատարում է մինչև 10 տարեկան տղան, իսկ մյուս երկուսը՝ մինչև 10 տարեկան աղջիկը:



1



2



3



4

(2) 1. Նկարներում ներկայացված 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 2 անատոմիական մաս, որոնց մկանների զարգացմանն են նպաստում տրված վարժությունները: (Պատասխանը գրե՛ք թվանշան 2.-ով նշված գծի երկայնքով հատկացված տիրույթում)

(3) 29. Գրեք 3 գործոն, որոնցից պետք է խուսափեք բրոնխիալ ասթմա ունեցող աշակերտի մոտ նոպայի զարգացման ռիսկը նվազեցնելու համար:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(3) 30. Գրե՛ք 3 ցատկային վարժությունների անվանումները, որոնք խորհուրդ է տրվում ուսուցանել առաջին դասարանում:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(5) 31. Գրե՛ք մարմնամարզության 5 ստատիկ վարժությունների անվանումներ:

(Կատարվի միայն առաջին 5 պատասխանը)

(4) 32. Գրե՛ք դպրոցի մարզադահլիճի տարածքի դասավորության 4 անհրաժեշտ պայման անվտանգությունն ապահովելու համար:

(Կստուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը)

№ 33-36 Առաջադրանք - «Ֆեմինարոժոս - ճիշտ է, - մեծահասակ - 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 գնահատվումը 2 միավոր):

(2) 33. Շարժման հետագիծը ուղի է, որն անցնում է մարմինը կամ նրա առանձին մասերը տարածության մեջ:

(2) 34. Միայն մեկ մարզաձևին բնորոշ մասնագիտացված վարժությունների սիստեմատիկ(համակարգված) կիրառումը տարրական և բազային աստիճաններում դրական է արտացոլվում բազմազան շարժողական ունակությունների զարգացման վրա:

(2) 35. 6-րդ դասարանի աշակերտը դեռևս չի կարողանում թիմային խաղի կանոնները պահպանել և որոշել թիմում իր անհատական դերը:

(2) 36. Ստատիկ են կոչվում այն վարժությունները, երբ աշակերտն անշարժ պահպանում է որևէ մեկ դիրք որոշակի ժամանակի ընթացքում:

Առաջադրանք № 37-40 համապատասխանության սահմանում

№ 37- 40 առաջադրանքի հրահանգ. Համապատասխանացրե՛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. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. (A) սյունակում ներկայացված պարզաբանումների և (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:

	(A) Պարզաբանում	(B) Տերմին
1.	Հիմնական դիրք, որտեղից սկսվում է վարժության կատարումը	ճ) Շրջապտույտ ծ) Սկզբնական դիրք ը) Թափ ճ) Պտույտ յ) Ստատիկ հավասարակշռություն չ) Դինամիկ հավասարակշռություն
2.	Վարժություն անկայուն շարժվող մակերևույթի վրա մարմնի դիրքի պահպանմամբ	
3.	Մարմնի շրջվելը սեփական առանցքի շուրջը	
4.	Մարմնի շրջանաձև շարժումը սպորտային գործիքի կամ բռնվածքի շուրջը	

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

N	(A) Մարմնամարզական գործիքներ	(B) Տերմիններ
1.		ա) Նժույգ ծ) Գերան ճ) Բատուտ դ) Զուգաձող յ) Ցատկատախտակ (կամուրջ) զ) Հարթակ Ֆ) Պտտաձող
2.		
3.		
4.		

(4) 39. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված վարժությունների պարզաբանումների և աղյուսակի (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:

N	(A) Պարզաբանում	(B) Տերմին
1.	Միջոց, որը կիրառվում է առավելապես արագության զարգացմանը նպաստելու համար:	ա) Շարժական խաղեր ծ) Մաքոքային վազք ը) Թեքվել առաջ և թեքվել ետ Ճ) նախավարժանք Յ) Ազատ կանգ հենարանի մոտ երեք բուլե Յ) Ուղղաձիգ կանգ հենարանի մոտ գլխի նստատեղի մկանների և կրունկների հպամաբ
2.	Վարժության այնպիսի դիրք, որի ժամանակ խորհուրդ չի տրվում ներշնչել :	
3.	Վարժություն, որը խորհուրդ է տրվում մինչև նոր շարժողական (մոտորային) ունակության յուրացման սկսելը:	
4.	Վարժություն, որը խորհուրդ է տրվում ճիշտ կեցվածքի զարգացմանը նպաստելու համար:	

(4) 40. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված վարժությունները (B) սյունակում տրված ո՞ր հատկության կամ ունակության զարգացմանն են նպաստում:

	(A) Վարժություն	(B) Հատկություն /Ունակություն
1.	Վարժություններ հատակի վրա գծված շրջանում	յ) Արագություն ծ) Ճկունություն ը) Ռիթմի զգացում ճ) Տարածքի ընկալում յ) Տեսողության ռեակցիա չ) Մկանի ուժ
2.	Կախ պտտաձողի վրա և հրում	
3.	Վազք կարճ հեռավորության վրա	
4.	Գնդակի նետում և բռնում	