



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 2 ժամ և 30 րոպե:

Մաղթում ենք հաջողություն:



I _ Առարկայական իրավասություն

1-27 Առաջադրանք՝ ընտրովի պատասխանով

Առաջադրանքի հրահանգ՝ 4 ենթադրական պատասխաններից ճիշտ է միայն 1: Պատասխանների թերթի վրա ճիշտ պատասխանին համապատասխանող վանդակում դրեք X նշան:

1. Տասներորդ դասարանի աշակերտը ուժեղ ծանրաբեռնվածությամբ կատարում է վարժությունն ծանրություններով: Վարժության ընթացքում նրա մոտ սկսվեց վերին վերջույթի մկանի ուժեղ ցավ: Թվարկածներից ո՞ր գործոնն է պայմանավորում մկանների այսպիսի ցավ:

ա. Ուժեղ ծանրաբեռնվածության ժամանակ մկանաթելերի վնասումը,

ծ. Ուժեղ ծանրաբեռնվածության ժամանակ մկաններում կաթնաթթվի կուտակումը,

գ. Ուժեղ ծանրաբեռնվածության ժամանակ մկաններում թթվածնի կուտակումը,

դ. Ուժեղ ծանրաբեռնվածության ժամանակ արմունկի նյարդի վնասումը:

2. Թվարկաձևերից ո՞ր մկանի վրա է ընկնում առավելագույն ծանրաբեռվածություն երկարությամբ ցատկի ժամանակ:

ա. Սեղանաձև մկանի,

ბ. Թիակատակի մկանի,

գ. Դելտայաձև մկանի,

դ. Քառագլուխ մկանի:

3. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում մկանի ուժի դրսևորմանը:

ա. Վարժության ժամանակ մկանների առավելագույն լարվածությունը,

ծ. Ճիշտ տեխնիկայով ծանրության բարձրացումը,

զ. Կարճ տարածության (դիստանցիայի) վրա արագ վազքը,

զ. Ճիշտ տեխնիկայով շրջանաձև վարժությունը:

4. Ի՞նչ տարրեր են տարբերակում շարժման հետազոծում:

ա. Շարժման ձևը, ուղղությունը և լայնույթը (ամպլիտուդ),

ბ. Շարժման ձևը, վարժություն կատարելու տևողությունը,

գ. Շարժման ուղղությունը, ռիթմը և արագությունը,

դ. Շարժման ձևը, կոորդինացիան և լայնույթը (ամպլիտուդ):

5. Ո՞ր վարժությունն էք համարում նպատակահարմար հավասարակշռության զարգացմանն աջակցության համար:

ա. Ձեռքով գնդակ վարելը,

ծ. Տեղում և տարբեր ուղղությամբ ցատկելը,

գ. Մատների ծայրերի վրա քայլելը,

դ. Դաստակի պտուտաձև շարժումը:

6. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է արտահայտում խտրական մոտեցում ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում :

ա. Թեքահարթակը մարզադահլիճում սահմանափակ կարողություններով անձանց համար,

ծ. Ձեռքի գնդակի ակումբի ամենօրյա գործունեությունը աղջիկների և տղաների համար,

զ. Սպորտային համալիրում ամեն օր երեխաների օրվա կենտրոնի գործունեությունը,

զ. Ձեռքի գնդակի գործունեությունը շաբաթական 5 օր միայն տղաների համար:

7. Սահմանեք,ինչպիսի՞ ֆիզիկական ակտիվությունն է դրական արտացոլվում աշակերտի առողջության վրա:

Տ. Ամեն օր ոտքով է քայլում, ընդգրկված է էներգատար ակտիվություններում,

Ծ. Պարբերաբար ոտքով է քայլում, կատարում է սակավ էներգատար ակտիվություններ,

Ձ. Միստենատիկորեն օգտվում է տրանսպորտից,զբոսնում է օրվա մեջ 30 րոպե,

Թ. Ամեն օր կատարում է էներգատար և շատ եռանդուն ակտիվություններ:

8. Թվարկաձևերից ո՞ր ակտիվությունն է նպաստում նուրբ մոտորկայի զարգացմանը:

ա. Մեկ ոտքի վրա կանգնելը,

ծ. Սեղմումներ ձեռքերի վրա,

զ. Առարկայից կառչելը,

զ. Մաքոքային վազքը:

9. Ֆիզիկական դաստիարակության դասին ուսուցիչը բացահայտեց ,որ երխաները դժվարանում են գնդակը թիրախ նետել 3 մետր հեռավորությունից: Թվարկածներից ո՞ր միջոցը պետք է կիրառի ուսուցիչը նշված հմտության զարգացմանը աջակցելու նպատակով :

Տ. Աշակերտներին առաջարկի այլ ֆիզիկական վարժություններ և վերադառնա նետման ուսուցմանը մինչև գտնի, որ աշակերտները դրա համար պատրաստ են,

Ծ. Աշակերտներին առաջարկի թիրախը նետելու կրկնվող վարժություններ մինչև ճիշտ տեխնիկայի յուրացումը,

Ճ. Կիրառի տարբեր շարժական խաղեր, որոնք ընդգրկում են թիրախ նետելու տարրեր,

Թ. Անցկացնի բազմազան դասեր, որոնց ժամանակ թիրախ նետելու վարժությունների հետ մեկտեղ աշակերտներին կառաջարկի այլ վարժություններ :

10. Թվարկաձևերից n^o ըն է համապատասխանում երեխայի ֆիզիկական հատկանիշների զարգացումը գնահատելու նպատակներին:

ա. Չարգացման առաջընթացի գնահատումը, աշակերտին տարեկան գնահատական նշանակելու նպատակով,

ბ. Չարգացման առաջընթացի գնահատումը, դասից աշակերտին ազատելու նպատակով,

գ. Չարգացման առաջընթացի գնահատումը, ուսուցչի գործունեության որակի գնահատման նպատակով,

դ. Չարգացման առաջընթացի գնահատումը, տվյալների տարիքային նորմերի հետ համեմատման նպատակով:

11. Ուսուցիչը աշակերտներին բացատրում է սպորտային քայլքի տեխնիկան: Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում սպորտային քայլքի ժամանակ ոտքի շարժման բոլորաշրջանի (ցիկլի) փուլերի հաջորդականությանը :

- Տ. Փուլ՝ քայլք առաջ, փուլ՝ քայլք ետ, փուլ՝ ետ հենվել, փուլ՝ առաջ հենվել,
- Ծ. Փուլ՝ քայլք առաջ, փուլ՝ առաջ հենվել, փուլ՝ ետ հենվել, փուլ՝ քայլք ետ,
- Ճ. Փուլ՝ առաջ հենվել, փուլ՝ ետ հենվել, փուլ՝ քայլք ետ, փուլ՝ քայլք առաջ,
- Գ. Փուլ՝ առաջ հենվել, փուլ՝ քայլք ետ, փուլ՝ քայլք առաջ, փուլ՝ ետ հենվել:

12. Որտե՞ղ վառվեց առաջին անգամ օլիմպիական կրակը:

Տ. Շամոնի ձմեռային օլիմպիական խաղերին,

Ծ. Ամստերդամի ամառային օլիմպիական խաղերին,

Ճ. Լեյք-Պլեսիդի ձմեռային օլիմպիական խաղերին,

Գ. Բեռլինի ամառային օլիմպիական խաղերին:

13. Որոշե՞ք՝ V-VI դասարանների չափնիշով, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի առարկայական ծրագրի ո՞ր ուղղությանն է պատկանում տրված արդյունքը. *Աշակերտի մոտ զարգացած է սեփական և ուրիշների անվտանգության պաշտպանության ու տազնապալի իրավիճակներից դուրս գալու ունակություն:*

ա. Առողջության և անվտանգության,

ծ. Շարժման և մոտորային հմտությունների,

գ. Ակտիվ մասնակցության,

դ. Շարժման և ակտիվ մասնակցության:

14. Ուսուցիչը 8-րդ դասարանի աշակերտներին բացատրում է երկարության քառակուսի ժամանակ վարցատկի տեխնիկան: Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում վարցատկի ճիշտ տեխնիկային:

ա. Վարցատկի ժամանակ մարմինը թեքվի ետ, որպեսզի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվի ետ և ներքև,

ծ. Վարցատկի ժամանակ ոտքերը պետք է ծալվի ձկնի հոդերում, որպեսզի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվի առաջ և ներքև,

գ. Վարցատկի ժամանակ մարմինը պետք է թեքվի առաջ, որպեսզի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվի առաջ և վերև,

դ. Վարցատկի ժամանակ մարմինը պետք է լինի ուղղաձիգ, որպեսզի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվի մարմնի միջին կետ:

15. Թվարկաձևերից ո՞րն է համապատասխանում տարրական աստիճանի ֆիզիկական դաստիարակության նպատակին:

ա. Ընդհանուր զարգացման վարժությունների համալիրների ուսուցումը և կիրառումը,

ծ. Անկախ շարժական (մոտորային) գործողությունների խթանումը և ձևավորումը,

ժ. Սպորտային ակտիվություններում անկախության դրսևորման աջակցությունը,

զ. Պահանջվող հատուկ ֆիզիկական պատրաստության և կարողությունների զարգացումը:

16. Թվարկաձևերից n^o ըն է պատկանում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական սպեցիֆիկ (հատուկ) հնարավորությանը:

ա. Ֆիզիկական նախապատրաստությունը,

ձ. Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը,

Ջ. Ֆիզիկական վարժությունը,

Գ. Շարժողական գործողությունները:

17. Թվարկաձևերից ո՞րն է համապատասխանում ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի դասի ձևին:

ա. Կրթական, դաստիարակչական, մարզական,

ბ. Կրթական, դաստիարակչական, առողջարար,

գ. Ճանաչողական, դաստիարակչական, զվարճանքի,

դ. Ստեղծագործական, ճանաչողական, առողջարար:

18. Ի՞նչ մեթոդներ են կիրառվում ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի դասին «Էմոցիոնալ ֆոնը» բարձրացնելու համար:

Տ. Բանավոր բացատրություն և ցուցում տալ,

Ծ. Փոփոխական բեռնվածությունների փոխարինում,

Ձ. Առարկայական մոդելային ցուցադրում,

Թ. Խաղի միջոցով ուսուցում և մրցակցություն:

19. Թվարկաձևերից ո՞ր ֆիզիկական հատկանիշի զարգացմանն է նպաստում վազքը երկար մրցատարածության (դիստանցիայի) վրա:

ա. Ճկունության,

ბ. Դիմացկունության,

գ. Ճարպկության,

դ. Արագության:

20. Ինչպիսի՞ հանգիստ գոյություն ունի:

ա. Պասիվ և ակտիվ,

ծ. Խաղաղ և ակտիվ,

ճ. Օրդինար(շարքային) և ակտիվ,

զ. Փոփոխական և ակտիվ:

21. Թվարկաձևերից ո՞ր վարժության ժամանակ պետք է կիրառեք ապահովման և օգնության տակտիկա:

ա. Հուլահուպով (օղակով) վարժության,

ձ. Ցատկապարանով վարժության,

գ. Շվեդական պատի վարժության,

զ. 60 մետր վազքի:

22. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում իդեոմոտոր վարժություններին:

ա. Գործնականում շարժողական գործողությունների կատարումը,

ծ. Երաժշտության ուղեկցությամբ շարժողական գործողությունների կատարումը,

զ. Շարժողական գործողությունների ռիթմիկ կատարումը,

զ. Շարժողական գործողությունների մտովի կատարումը:

23. Ինչպիսի՞ն կարող է լինել ծանրաբեռվածությունը սպորտում:

ա. Ակտիվ և փոփոխական,

ბ. Ստանդարտ և փոփոխական,

գ. Ստանդարտ և հաստատուն,

դ. Ակտիվ և անփոփոխ:

24. Թվարկաձևերից ընտրեք օբյեկտիվ չափորոշիչ, որի դրսևորման դեպքում ուժեղ ծանրաբեռնվածության ժամանակ կորոշեք դադարեցնել վարժությունը:

ա. Կոորդինացիայի խախտում,

ծ. Սրտի ռիթմի արագացում,

գ. Շնչառության հաճախացում,

զ. Քրտնքի արտազատում:

25. Թվարկաձևերից ինչի՞ն է նպաստում խոշոր մոտորիկան:

ա. Մարմնի կշռի վերահսկմանը,

ձ. Բարակ մկանների շարժմանը,

Ղ. Հաստ մկանների շարժմանը,

Ճ. Տարածության մեջ կողմնորոշմանը:

26. Ի՞նչ տեղի կունենա վազողի հետ ,եթե նա վազքը սկսելուց առաջ գլուխը շատ իջեցնի ցած և ծանրության կենտրոնը հիմնականում տեղափոխի ձեռքերի վրա:

ա. Վազքը կսկսի ուշացումով,

ծ. Կկատարի «կեղծ մեկնարկ» ,

գ. Առաջին քայլը կլինի կարճ,

դ. Կընկնի վազքուղու վրա:

27. Թվարկաձևերից ինչի՞ն են նպաստում աերոբային վարժությունները:

ս. Մկանի ուժի և զանգվածի զարգացմանը,

ծ. Սիրտ-անոթային համակարգի աշխատանքի բարելավմանը,

ճ. Տոկունության հատկանիշի զարգացմանը,

Պ. Հոդերի բարձր ամպլիտուդայով շարժմանը:

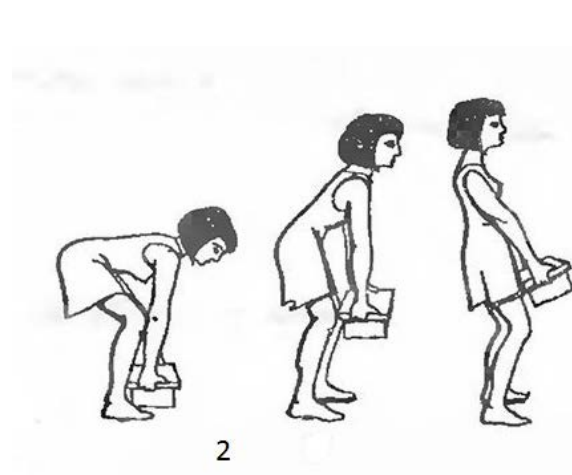
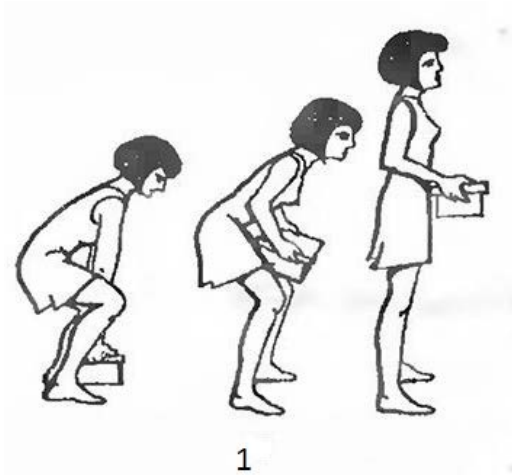
28–32. Առաջադրանք՝ բաց վերջավորությամբ

Առաջադրանքի հրահանգ. Առաջադրանքը ձեզանից պահանջում է փաստարկված դատողություն տրված հարցի վերաբերյալ: Ուշադիր ընթերցեք առաջադրանքի պայմանը և հարցը: Ի նկատի ունեցեք՝ պատասխանը պետք է լինի կոնկրետ և հարցին համարժեք: Պատասխանները գրանցեք պատասխանների թերթի համապատասխան առաջադրանքի համար հատուկ առանձնացված տեղում:

28. Նկարների վրա պատկերված են ծանրությունը բարձրացնելու տեխնիկայի երկու տարբերակ:
Որոշեք.

1. Ո՞ր տարբերակն է ճիշտ:

2. Հիմնավորեք ձեր կարծիքը երեք փաստարկով և գրեք աղյուսակում:



29. 11-րդ դասարանի աշակերտը մարզական պարագաներով պարապմունքի ժամանակ ստացավ ստորին վերջույթի բաց վերքով վնասվածք,որի հետևանքով վերքից սկսվեց արյունահոսություն: Արյունը ունի մուգ գույն և վերքից հոսում է մեծ հոսքով:

Որոշեք.

1. Ո՞ր արյունատար անոթը վնասվեց:
2. Երկու անհրաժեշտ գործողություն,որը կկատարեք առաջին օգնությունը ցուցաբերելու նպատակով:

30. Գրառեք ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ազգային ուսումնական պլանի առարկայական ծրագրի հիմնական ուղղությունները:

31. Գրառեք մարդու հիմնական ֆիզիկական հատկանիշները:

32. Թվարկեք, մարմնի նկատմամբ չորս հիմնական դիրք, որով կարելի է առջևից նետած գնդակը բռնել:

33–36 Առաջադրանք ձևաչափ - *«Ֆեմնարոճիտ -ճշմարիտ է մեծարոճ-սխալ է»*

Առաջադրանքի հրահանգ.Ուշադրությամբ ծանոթացեք տրված դրույթներին:Եթե գտնում եք ,որ դրույթը ճշմարիտ է,նշեք համապատասխան վանդակը:Այս դեպքում մեկնաբանությունն անել չի պահանջվում:Եթե գտնում եք ,որ դրույթը սխալ է , նշեք համապատասխան վանդակը և պատասխանների թերթում, հատուկ առանձնացված տեղում գրեք ճիշտ ձևակերպումը:

Նմուշ՝ Ուսուցիչը աշակերտին տալիս է կամուրջ կատարելու հրահանգ. կամուրջը կատարելու ժամանակ հավասարակշռությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է մարմնի ծանրությունը տեղափոխել վերին վերջույթների վրա:

Ֆեմնարոճիտ

մեծարոճ

Գրեք՝

Ճիտ է հետևյալ հրահանգը. կամուրջը կատարելու ժամանակ հավասարակշռությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է մարմնի ծանրությունը տեղափոխել ներքին վերջույթների վրա:

33. Ուսուցիչը աշակերտներին տալիս է գլուխկոնծի առաջ կատարելու հրահանգ. գլուխկոնծի առաջ՝ դա ամբողջ մարմինն առաջ շրջելով կատարված շրջանային շարժում է, հատակին պետք է հպվեք հերթականությամբ՝ ձեռքեր, թիակներ, պարանոց, գլուխ, մարմնի այլ մասեր, բազուկ:

34. Ճիշտ քայլերը նշանակալից դեր է կատարում մարդու կազմվածքի ձևավորման մեջ և որոշում է ճիշտ կեցվածքը ոչ միայն մանկության, այլ նաև չափահասության և տարեց հասակում:





35. Ուսուցիչը աշակերտներին բացատրում է հավասարակշռության « ծիծեռնակ» վարժությունն կատարելու տեխնիկան և տալիս է հետևյալ հրահանգը.մարմինը ուղղաձիգ դիրքում, ձեռները առաջ, ծնկերը և ոտքի մատները ձգված,մեկ ոտքը առավելագույն չափով հետ և վերև բարձրացրած: Կանգնած ` մեկ ոտքի ոտնաթաթի վրա հենվելով:

36. 14 տարեկան տղայի համար սրտի զարկերի առավելագույն հաճախականության ցուցանիշը ընդհանուր 190 զարկ է:

37-40 Առաջադրանք՝ *համապատասխանության սահմանում*

Առաջադրանքի հրահանգ. համապատասխանեցրեք **A** սյունակում տրված պայմանը **B** սյունակում տրված ենթադրական պատասխաններին:Նկատի ունեցեք՝մեկ պայմանին համապատասխանում է միայն մեկ պատասխան:Ճիշտ պատասխանը նշեք պատասխանների թերթի համապատասխան վանդակում:

37. Տարբեր ֆիզիկական հատկանիշը գնահատելու նպատակով կիրառում են տարբեր վարժություններ: Մահմանեք համապատասխանություն՝ A սյունակում ներկայացված ո՞ր վարժությունն է կիրառվում B սյունակում տրված ֆիզիկական հատկանիշը/ ունակությունը գնահատելու համար:

N	Վարժության տեսակ (A)	Ֆիզիկական հատկանիշ (B)
37.1		ճ) Ուժ և դիմացկունություն Ն) Ողնաշարի ճկունություն
37.2		Ճ) Բազկի հոդի ճկունություն Ը) Աերոբային կարողություն
37.3		Ե) Տարածության մեջ կողմնորոշում
37.4		

38. Սննդամթերքի տարբեր խմբեր՝ երեխայի ֆիզիկական զարգացման և ակտիվության աջակցության տեսանկյունից, ունեն կարևոր գործառույթներ: Սահմանեք համապատասխանություն A սյունակում ներկայացված սննդամթերքի խմբի գործառույթների և B սյունակում տրված սննդամթերքի խմբերի միջև:

N	Սննդամթերքի խմբի գործառույթ (A)	Սննդամթերքի խումբ(B)
38.1	Ոսկրային հյուսվածքի ձևավորման և ոսկորի ամրության ապահովում	ճ) Լոբազգիներ
38.2	Օրգանիզմի ապահովում բարձր էներգետիկական արժեքներ ունեցող ածխաջրերով	Ն) Կենդանական ճարպ
38.3	Օրգանիզմի մատակարարում սպիտակուցներով և աջակցություն օրգանների հյուսվածքների աճի գործընթացին	Շ) Միրգ
38.4	Օրգանիզմի մատակարարում վիտամիններով և հանքային նյութերով	Թ) Հատիկավորներ Կ) Կաթնամթերք

39. Սահմանեք համապատասխանությունն խաղը սկսելու և վարելու կանոնների ու դրանց բովանդակության միջև

	Խաղի վարման կանոն (A)	Բովանդակություն (B)
39.1	Աշակերտի կողմից խաղի հանգուցային շարժաձևերի ցուցադրում	ճ) Աշակերտների բազմակողմանի շարժումների ունակությունների գնահատում
39.2	Ծափի,բացականչության, ձեռքի շարժման, ձայնային ազդանշանի կիրառում և համապատասխան բազմակիության որոշում	Ճ) Խաղի հիմնական կանոններին ծանոթացում Ճ) Խաղը սկսելու և դադարեցնելու նշանի որոշում
39.3	Խաղացողների դիրքերի որոշում մինչև խաղի սկսել	Գ) Խաղի բովանդակության յուրացման ստուգում
39.4	Գործողությունների և այն շարժումների որոշում, որոնց պաշտպանությունը անհրաժեշտ է խաղի ընթացքում	Դ) Խաղացողների դասավորության բացատրում

40. Մահմանեք համապատասխանությունն Ասյունակում ներկայացված պայմանի և B սյունակում տրված անվտանգության պահպանման սկզբունքների միջև:

N	Պայման (A)	Անվտանգության պահպանման սկզբունք (B)
40.1	Վարժության ժամանակ անհրաժեշտ է շնչել միայն քթով,օդը տաքանալու նպատակով	ճ) Շենքում անվտանգ միջավայրի ապահովում
40.2	Խաղահրապարակի մակերևույթը պետք է լինի ուղիղ, պաշտպանված տրանսպորտային միջոցներից	Ճ) Ասթմայի նոպայի կանխում
40.3	Հրապարակի մակերևույթը պետք է լինի ուղիղ և չպետք է սայթաքի	Դ) Չափավորված ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ընտրություն
40.4	Ավելցուկով հեղուկի կորուստը առաջացնում է ընդհանուր թուլություն, մկանի ուժի նվազում և ներդաշնակության ունակության նվազում	Ե) Բաց երկնքի տակ անվտանգ միջավայրի ապահովում
40.5	Մարմնամարզական և ակրոբատիկ վարժություններ կատարելու ժամանակ հատուկ ծնկի պաշտպանիչների և/կամ արմունկի պաշտպանիչների կիրառում:	Զ) Դեհիդրատացիա Է) Վարժության ժամանակ անհատական անվտանգության կանոնների պահպանում