



შეფასებისა და გამომცდების
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 հարցին տրված է չորս ենթադրական պատասխան: Դրանցից միայն մեկն է ճիշտ: Յուրաքանչյուր առաջադրանք գնահատվում է 1 միավորով: Ընտրված պատասխանը տեղափոխեք պատասխանների թերթիկի վրա հետևյալ կերպ. պատասխանների համապատասխան վանդակում դրեք X նշան: Ոչ մի ուրիշ նշում՝ հորիզոնական կամ ուղղաձիգ գծեր, շրջագծում և այլն, համակարգչային ծրագիրը չի ընկալում: Եթե ցանկանում եք պատասխանների թերթիկի վրա պատասխանը 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. Թվարկածներից ո՞րն է մոտորային (շարժողական) ունակություն, որի հիմնական տարրերի ուսուցումը սկսվում է 2-րդ դասարանից:

ա) Վերցատկը,

ბ) երկու ձեռքով հարվածը,

գ) ցատկերով քայլքը,

դ) գնդակի նետումը:

2. Թվարկաձևերից ի՞նչ պարբերությամբ ժամանակ է խորհուրդ տրվում աերոբային վարժությունների կատարման համար շաբաթվա ընթացքում:

ա) Շաբաթական 1-2 օր, 10-15րոպե տևողությամբ,

Ֆ) շաբաթական 2-3 օր, 20-25րոպե տևողությամբ,

ը) շաբաթական 4-5 օր, 30-45 րոպե տևողությամբ,

Թ) շաբաթական 4-5 օր, 50-60 րոպե տևողությամբ:

3. Թվարկածներից նշեք պատճառը, որը կարող է առաջացնել շնչառության կասեցում վարժության ժամանակ:

ա) Քթանցքներում օդի տաքանալը,

ბ) գեր բեռնվածությունը,

գ) թթվածնի մեծ պահանջը,

դ) վարժանքից առաջացած ճնշման ավելանալը:

4. Թվարկաձևերից սնման ո՞ր պրակտիկան է խորհուրդ տրվում կիրառել երեխայի նորմալ աճի գործընթացին նպաստելու համար:

ա) Հաճախակի սնունդ, առավելապես ճարպեր պարունակող սննդով,

բ) երեք անգամյա սննդար սնունդ, առանց թեթևակի ուտելու և ուշ ընթրիքի,

գ) երեք անգամյա սնունդ և թեթևակի ուտել առավելապես ածխաջրաձևային սննդով,

դ) չորս անգամյա սնունդ՝ սպիտակուց, ճարպ և ածխաջուր պարունակող սննդով:

5. Թվարկաձևերից ի՞նչն է պատճառը, որ վարժության ժամանակ դեռահաս աղջիկները ավելի լավ են կարողանում կառավարել մարմինը, քան տղաները:

ա) Տղաները համեմատաբար թեթև և ավելի մանր ոսկորներ ունեն,

Ց) տղաները համեմատաբար ծանրության կենտրոնն ավելի ցածր ունեն,

ճ) տղաները համեմատաբար բարձր և բարակ ոտքեր ունեն,

Տ) տղաները համեմատաբար ծանրության կենտրոնն ավելի բարձր ունեն:

6. Թվարկաձևերից ի՞նչ սկզբունքով պետք է մարզեք աշակերտին սպորտային խաղերի ժամանակ պաշտպանական ռազմավարությունը զարգացնելու համար:

ա) Միաժամանակ նայել հակառակորդի աչքերի մեջ և հետևել նրա ձեռքերի շարժմանը,

Ֆ) չնայել հակառակորդի աչքերի մեջ և հետևել նրա իրանի շարժմանը,

գ) միաժամանակ նայել հակառակորդին աչքերի մեջ և հետևել նրա ոտքերի շարժմանը,

դ) չնայել հակառակորդի աչքերի մեջ և հետևել նրա ոտքերի շարժմանը:

7. Թվարկածներից ո՞րն է այն հիմնական մտորային (շարժողական) ունակությունը, որն այլ ունակությունների հետ համեմատած առավել ուշ է դառնում լիակատար:

ա) Մաքրային վազքը,

ბ) ցատկ առաջ ոտքերը գատածը,

գ) ցատկերով քայլքը,

դ) գնդակի նետումը:

8. Թվարկաձևերից ո՞ր տվյալն է համապատասխանում պատնեշի (բարյերի) բարձրությանը, որի վրա երկրորդ դասարանի աշակերտը կարող է կատարել վազքաթափով ցատկ:

ա) 10-20 սմ,

ბ) 15-25 սմ,

գ) 20-25 սմ,

դ) 30-40 սմ:

9. Թվարկաձևերից ո՞ր ժամանակն է թույլատրելի մկանները առավելագույն չափով ձգված վիճակում պահելու համար, եթե ստատիկ ձգման վարժությունները կատարում է 12-14 տարեկան աշակերտը:

ա) 15 վրկ,

Ն) 30 վրկ,

ճ) 45 վրկ,

Գ) 60 վրկ:

10. Թվարկածներից ո՞ր ֆիզիկական հատկության գեր զարգացումն է խանգարում մարմնի ճկունությանը:

ա) Դիմացկունության,

ծ) արագության,

ճ) ճարպկության,

զ) ուժի:

11. Թվարկաձևերից դասի n^օ մասում է խորհուրդ տրվում ներառել վարժություններ կոորդինացիայի ունակության կատարելագործման համար:

Տ) Նախավարժանքի վարժություններում,

Ծ) հիմնական մասի առաջին փուլում,

Ճ) հիմնական մասի երկրորդ փուլում,

ԉ) եզրափակիչ մասում:

12. Թվարկաձևերից ո՞ր սուբյեկտներն են միանում ՀԿԿՈԻ (հատուկ կրթական կարողություն ունեցող) աշակերտի անհատական ուսումնական պլանը կազմելուն:

ա) Առարկայի ուսուցիչը, մանկավարժական խմբի համակարգողը, սոցիալական աշխատողը և դպրոցի բժիշկը,

Ֆ) հոգեբանը, ծնողները, մանկավարժական կոլեկտիվը, առարկայի ուսուցիչը և սոցիալական աշխատողը,

ը) դպրոցի բժիշկը, առարկայի ուսուցիչը, հոգեբանը և դպրոցի վարչության ղեկավարը,

Թ) ծնողները, առարկայի ուսուցիչը, սոցիալական աշխատողը, դպրոցի վարչությունը, մասնագետների խումբը:

13. Թվարկաձևերից առավելապես ո՞ր մեթոդին պետք է դիմի ուսուցիչը ՀԿԿՈԻ աշակերտի դասարանում հարմարվելու նպատակով:

ա) Դասի ժամանակ ստեղծի պայմաններ նոր նյութի կատարյալ յուրացման համար,

ձ) վարժության ժամանակ երբեմն փոփոխի տարածքը, երաժշտության ռիթմը, օգնի ֆիզիկապես և բանավոր,

ճ) մշակի ՀԿԿՈԻ աշակերտի համար տեղաշարժման անհատական ուղի,

Տ) վարժության ժամանակ փոփոխի գույքը և տա առաջադրանքը անկախ կատարելու հնարավորություն:

14. Ո՞ր թվականին և ո՞ր քաղաքում ստեղծվեց միջազգային օլիմպիական կոմիտեն:

ա) 1894 թվականին Փարիզում,

ბ) 1896 թվականին Լոնդոնում,

գ) 1905 թվականին Աթենքում,

դ) 1908 թվականին Լոզանում:

15. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում օլիմպիական խարտիայի պարզաբանմանը:

- ա) Պիեռ դե Կուբերտենի կողմից ստեղծված «Ձոն սպորտին»,
- բ) օրենսգիրքը, որը կարգավորում է օլիմպիական շարժումը,
- գ) օլիմպիական խաղերի հիմնական կանոնները և դրույթները,
- դ) մարզիկների երդումը օլիմպիական խաղերի ժամանակ:

16. Թվարկաձևերից շարժման ո՞ր տարրի վրա պետք է կենտրոնացնել աշակերտի ուշադրությունը ներքևից մեկ ձեռքով գնդակը նետելու վարժության ժամանակ:

ա) Թիրախի ուղղությանը պետք է կանգնի կողքով,

Ֆ) ձեռքը պետք է շարժի աղեղնաձև՝ ներքև, ետ և վերև,

ը) ձեռքը պետք է շարժի գնդակին հանդիպակաց ուղղությամբ,

ԉ) նետող ձեռքին հակառակ ոտքը պետք է դրվի մեկ քայլով առաջ:

17. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում ուժի զարգացման վարժություններին:

ա) Ծնկների վրա կանգնած, ետ թեքված, մարմնամարզական պատի մոտ մեջքով կանգնած վիճակ,

Ց) ոտները լայնակի գատած, հետզհետե հեռացնելով ոտքերը անցնել կիսակքանիստ վիճակ,

ճ) ձգում՝ ոտքերի միաժամանակ բարձրացմամբ տարբեր բարձրության բարձր ձողի կամ առանցքի վրա,

Տ) թեքում առաջ, կողքի, ետ՝ ուղղված և կորացած մեջքով:

18. Թվարկաձևերից շարժման ո՞ր տեմպն է խորհուրդ տրվում 11-12 տարեկան աշակերտի համար արշավի ժամանակ:

ա) 1-2 կմ/ժ,

բ) 3-4 կմ/ժ,

գ) 4-5 կմ/ժ,

դ) 6-7 կմ/ժ:

19. Թվարկածներից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում ձեռքերի ճիշտ դիրքին բասկետբոլում երկու ձեռքով գնդակը բռնելու ժամանակ:

ա) Ձեռքերը ուղղված են գնդակի կողմը, մատները բացված,

ბ) ձեռքերը ուղղված են գնդակի կողմը, ձեռքի ավեր չի դիպչում գնդակին,

գ) ձեռքերը իջեցված են ներքև, մատները սեղմված,

դ) ձեռքերը տարածված են կողքերին, դաստակը բացված:

20. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում առաջին օգնության նկարագրությանը բաց վերքի ժամանակ:

ա) Վիրակապի և տրանսպորտային տախտավանդի արագ դնելը,

Ց) տետանուսի պատրաստուկի ներարկելը, որքան կարելի է արագ,

ճ) ադոտոումից պահպանումը և վիրակապումը,

Տ) Վերքի մշակումը ջրածնի պերօքսիդով:

21. Թվարկաձևերից ո՞րն է համապատասխանում մասայական սպորտի հիմնական նպատակին:

ա) Առավելագույն արդյունքների ձեռք բերում սպորտում,

բ) Ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնում,

գ) ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացում և պահպանում,

դ) երկու սեռի ներկայացուցիչների մասնակցություն սպորտի մեջ:

22. Ի՞նչ դիրքում է մարմինը հրման փուլում թափավազքի երկարության վրա ցատկի ժամանակ:

ա) Ուժեղ առաջ է թեքված,

ბ) մի փոքր հետ է թեքված,

գ) մի փոքր կողքի է թեքված,

դ) պահպանում է ուղղահայած դիրքը:

23. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում դպրոցի մարզադահլիճի գույքի և կահավորման անվտանգության պահպանման նորմաներին:

ա) Կիրառման ժամկետը չպետք է գերազանցի 3 տարվան,

Ֆ) Խստորեն պետք է համապատասխանի աշակերտների տարիքին,

ը) լինի տեխնիկապես կարգավորված և պինդ ամրացված,

Թ) ամիս մեկ ենթարկվի ստուգման և նորոգման:

24. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է ցուցանշում այն, որ շարժողական ունակությունը կատարելապես է ձևավորված:

ա) Շարժում կատարելը հնարավոր է ավտոմատ ռեժիմով,

Ֆ) շարժում կատարելու համար անհրաժեշտ է ուշադրության կենտրոնացում,

ը) շարժում կատարելու համար անհրաժեշտ է տեսական գիտելիքի կիրառում,

Թ) շարժում կատարելը հնարավոր է տեսական գիտելիքով և ուշադրության կենտրոնացմամբ:

25. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում ուժի ունակության տեսակներին:

ա) Առավելապես ուժային, սեփական ուժային, արագ ուժային,

ճ) սեփական ուժային, արագ ուժային, ուժային դիմակայություն,

ճ) առավելապես ուժային, արագ ուժային, ուժային դիմակայություն,

ճ) քաղաքական ուժային, սեփական ուժային, ուժային:

26. Թվարկածներից ո՞ր մոտորային ունակության ուսուցման ժամանակ պետք է առաջարկեք աշակերտին «վերջին երեք քայլի ուղի» վարժության յուրացումը:

ա) Բարձրության վրա ցատկ,

ծ) երկարության վրա ցատկ,

ճ) ցատկերով քայլք,

Տ) երկարության վրա ցատկ կարճ հեռավորությունից թափավազք:

27. Թվարկածներից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում շարժողական ունակությունների ուսուցման փուլերին:

ա) Առաջին, երկրորդ, երրորդ և չորրորդ եզրափակիչ փուլ,

ბ) ծանոթության, հետագա կատարելագործման և եզրափակիչ փուլ,

գ) նախնական, հետագա ամրապնդման և եզրափակիչ փուլ,

դ) նախնական, խորացման, ամրապնդման և կատարելագործման փուլ:

28 - 32. Բաց 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 թերթիկի վրա, համապատասխան առաջադրանքի համար հատուկ առանձնացված տեղում:

28. Նկարների վրա պատկերված են ճկունության վարժություն կատարելու երկու տարբերակ:



Տարբերակ 1

1. Գրեք, ո՞ր տարբերակն է ճիշտ:



Տարբերակ 2

2. Գրեք աղյուսակում դեռահասի կեցվածքի ձևավորման 3 բնորոշ հատկություն, որոնք պայմանավորում են նշված տարիքային ժամանակաշրջանի զարգացման յուրահատուկ առանձնահատկությունները:

(Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 4 միավոր:)

29. Ուսուցիչը բացատրում է աշակերտին, թե ինչպես պետք է բռնի դեպի իրեն նետած գնդակը, որպեսզի նվազեցնի գնդակի հարվածի ուժը:

Գրանցեք աղյուսակում 3 միջոց, որը պետք է կիրառի աշակերտը գնդակը բռնելու ժամանակ, դրա հարվածի ուժը նվազեցնելու համար:

(Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 3 միավոր:)

30. Գրանցեք 3 հիմնական մեթոդներ, որոնց կիրառումը խորհուրդ է տրվում արագության զարգացմանը նպաստելու համար:
(Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 3 միավոր:)

31. Գրանցեք առողջության 5 հիմնական խնդիր, որոնք կարող են առաջանալ 11 տարեկան հասակում ավելորդ կշռի պարագաներով մարզվելիս:

(Կստուրվի միայն առաջին 5 պատասխանը: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 5 միավոր:)

32. Գրանցեք անվտանգության պաշտպանության 4 անհրաժեշտ սկզբունք պարանի վրա բարձրանալու վարժության ժամանակ:

(Կստուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 4 միավոր:)

33 – 36. Առաջարդանք - „*Քրիստոս - ճշմարտիտ է թճատ- սխալ է*”

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

33. Ուսուցիչը աշակերտին բացատրում է հավասարակշռության տեխնիկան և ասում է, որ հավասարակշռությունը մարմնի 2 կետի վրա ավելի պարզ և անվտանգ է, քան մարմնի 3 կետի վրա:

34. Երրորդ դասարանի աշակերտը վազքով 60 մետր տարածությունը (դիստանցիան) ազատ անցնում է 7 րոպեում, վազքի առավելագույն տևողությունը չպետք է գերազանցի 8 րոպեին, քանի որ 8 րոպե հետո երեխան հոգնում է:

35. Տարրական աստիճանի վրա մանր և հաստ մոտորիկայի զարգացումը հավասարաչափ է ընթանում և ավարտվում է 11-12 տարեկան հասակում:

36. «Բարձրությունից ընկած առարկայի բռնում» վարժությունը խորհուրդ է տրվում հենաշարժական ունակությունների և ճկունության հասկության զարգացմանը նպաստելու համար:

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. Մահմանեք համապատասխանություն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված սահմանման և աղյուսակի B սյունակում ներկայացված դրույթների միջև: (Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 4 միավոր:)

N	Մահմանում (A)	Դրույթ (B)
37.1	Վարժությունները պետք է պլանավորել աշակերտի կարիքների և հնարավորությունների և ոչ թե տարիքային չափորոշիչների նկատառումով:	ճ) Հասարակության մեջ հաստատված կարծրատիպեր Ն) ՀԿԿՈԻ աշակերտների մասնակցության աջակցություն Շ) Խտրականության աջակցություն Ը) Ուժի զարգացման աջակցություն Թ) Տրավմատիզմի կանխարգելում Ծ) Աղջիկների մասնակցության աջակցություն
37.2	Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագիրը պետք է ի նկատի ունենա սեռի հետ կապված մշակութային և ավանդական տարրերը, աշակերտների մասնակցության բարձրացման և ծնողների աջակցության համար:	
37.3	Ֆուտբոլը և բասկետբոլը համարվում են տղաների մարզաձևեր:	
37.4	Ծրագիրը պետք է ներառի վարժություններ վայր ընկնելու տարբեր տեսակների ժամանակ ճիշտ տեխնիկա մշակելու համար:	




38. Սահմանեք համապատասխանությունն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված վնասակար նյութերի օգտագործման արդյունքների և աղյուսակի B սյունակում ներկայացված համապատասխան ախտանիշների միջև, որոնց հետ ծանոթացնում է ուսուցիչը վնասակար սովորույթները կանխարգելելու նպատակով: (Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 4 միավոր:)

N	Վնասակար նյութերի գործածման արդյունք (A)	Ախտանիշների (B)
38.1	Ծխախոտի գործածման կարճատև արդյունք	ս) Գրգռականություն և վրդովմունք, քաշի և ճնշման ավելացում , ծ) Սրտխփոցի հաճախացում, քթի լորձի գրգռում, ը) Առավելապես լյարդի և ուղեղի լիարժեք գործառույթի խոչընդոտում, Ճ) Ուղեղի վնասում, մտածելու և աղեկվատ գործողության ունակության կրճատում, կախվածության զարգացում, յ) Ընկալման կրճատում, ավելորդ զվարճանք, վախ, խուճապ, չ) Շնչառության դժվարացում և թոքերի հիվանդություններ, արյան շրջանառության խոչընդոտում, Ծ) Թուլություն, քնկոտություն, արտահայտման խոչընդոտում, փսխում:
38.2	Ալկոհոլի գործածման կարճատև արդյունք	
38.3	Թմրանյութի գործածման կարճատև արդյունք	
38.4	Ալկոհոլի գործածման երկարատև արդյունք	

39. Որոշեք համապատասխանություն՝ աղյուսակի A սյունակում ներկայացված սահմանումը աղյուսակի B սյունակում ներկայացված որ ունակությանն է համապատասխանում: (Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 4 միավոր:)

Սահմանում (A)		Ունակություն (B)
39.1	Աշակերտի մոտ ծագում է պահանջ մասնակցելու մրցույթին, որտեղ նրան տրվում է սեփական անձի դրսևորման և հաղթանակի հնարավորություն:	<p>Տ) Ավտոգեն ունակություն</p> <p>Ծ) Հաղորդակցության ունակություն</p> <p>Ճ) Հետաքրքրասիրություն</p> <p>Գ) Մոտիվացիա</p> <p>Դ) Էմոցիա</p> <p>Յ) Քննադատական մտածողություն</p>
39.2	Աշակերտը փորձում է գնահատել և վերլուծել իրեն անձանոթ իրավիճակները, հարմարվում է իր տարիքին համապատասխան գիտելիքի և ունակությունների նկատառումով:	
39.3	Խմբային խաղերի ժամանակ աշակերտը կարող է հասնել համաձայնության, խաղի կանոնների պահպանման և անհրաժեշտության դեպքում անգամ կանոնները փոխելուն:	
39.4	Աշակերտը հետաքրքրվում է մարդու մարմնի առանձնահատկություններով, առողջության և աշխատունակության բարձրացման հարցերով:	

40. Մահմանեք համապատասխանություն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված վարժությունը աղյուսակի B սյունակում տրված ո՞ր ֆիզիկական հատկության /ունակության զարգացմանն է նպաստում: (Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 1 միավոր, ընդամենը 4 միավոր:)

	Ֆիզիկական վարժություններ (A)	Ֆիզիկական հատկություն/ ունակություն (B)
40.1		ս) Արագություն ծ) Ուժ ը) Դիմացկունություն Ճ) Ճարպկություն յ) Ճկունություն զ) Կոորդինացիա
40.2		
40.3		
40.4	