



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 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. Ինչո՞ւմ է կայանում ռեգլամենտային վարժության մեթոդի էությունը:

ա) Նպաստում է կարճ ժամանակաշրջանում շարժական տեխնիկայի բարելավմանը և ֆիզիկական հնարավորությունների զարգացմանը,

բ) նպաստում է ֆիզիկական դաստիարակության դասի նախապես նախանշված նպատակի և վերջնական արդյունքի միջև կապի հաստատմանը,

գ) որոշում է ֆիզիկական դաստիարակության դասի ռեգլամենտը և տևողության խիստ ճշգրտությամբ կազմակերպումը,

դ) նախատեսում է շարժումների խիստ սահմանված ձևը, կրկնության հաջորդականությունը և ճշգրիտ չափավորված ծանրաբեռվածությունը:

2. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում ֆիզիկական դաստիարակության չդասավանդվող պարապմունքի ձևին:

ա) Նոր նյութի ուսուցման դասերը,

ծ) սովորած նյութի ամրապնդման դասերը,

գ) ուսումնա-օժանդակ բնույթի դասերը,

զ) սովորած նյութի ստուգողական դասերը:

3. Թվարկաձևերից ո՞ր երկու տվյալներն են պատկանում շարժական տարածական բնութագրիչներին:

ա) Մարմնի դիրքը և հետագիծը,

ձ) մարմնի շարժման դինամիկան և ուժերը,

ճ) շարժման ամպլիտուդան ( լայնույթը) և տեմպը,

Գ) ժամանակի տևողությունը և տեմպը:

4. Ո՞ր խնդիրներն են լուծվում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի ժամանակ:

ա) Չարգացնող, կորեկցիոն և սպեցիֆիկ,

ծ) զարգացնող, առողջարար և հիգիենիկ,

ջ) ընդհանուր մանկավարժական, կրթական, զարգացնող,

դ) դաստիարակչական, առողջարար, կրթական:

5. Ո՞րն է առաջին օգնության ցուցաբերման ճիշտ հաջորդականությունը ստորին վերջույթների վնասվածքի (ճզվվածքի) ժամանակ:

ա) Տաք թրջոց դնել, վնասված վերջույթը հանգիստ դիրքով տեղավորել և տախտավանդով ֆիքսել,

Ֆ) սառը թրջոց դնել, սեղմիչ վիրակապ անել, և վնասված վերջույթը հանգիստ դիրքով տեղավորել,

գ) վնասված տեղին տաք թրջոց և սեղմիչ վիրակապ դնել, վերջույթը հանգիստ դիրքով տեղավորել,

դ) սեղմիչ վիրակապ դնել, վնասված վերջույթը ներքև իջեցնել և հանգիստ դիրքով տեղավորել:

6. Ո՞ր վարժության տեխնիկայի տարրերին են պատկանում թափավազքը, հրումը, թռիչքը, վարցատկը:

ա) Թափավազքով երկարության վրա ցատկի,

ծ) տեղից երկարության վրա ցատկի,

ջ) թափավազքով գնդակը հեռավորության վրա նետելու,

դ) կարճ հեռավորության վրա էստաֆետին:



7. Թվարկածներից ո՞րն է պատկանում հիմնական ֆիզիկական հատկություններին:

ա) Հասակը, քաշը և մկանային զանգվածը,

ծ) ուժը, արագությունը և դիմացկունությունը,

ժ) վազքը, ցատկը և նետումը,

զ) լսողությունը, ռեակցիան և ռիթմը:

8. Առավելապես ո՞ր գործիքի վրա վարժությունն է ավելի արդյունավետորեն նպաստում հավասարակշռության զարգացմանը:

ա) Մարմնամարզական զուգափայտի վրա,

Ֆ) բարձր մարզաձողի վրա,

ը) մարմնամարզական գերանի վրա,

Թ) մարմնամարզական ձիագերանի վրա:

9. Թվարկաձևերից ո՞ր գործոններից կախված չէ ճկունության հասկության զարգացումը:

ա) Կրծքավանդակի և գոտկային շրջագծից,

ծ) հոդերի անատոմիական կառուցվածքից,

ջ) մկանների և կապանների էլաստիկությունից,

զ) ողնաշարի ֆիզիոլոգիական կորերի զարգացումից:

10. Առավելապես ինչի՞ն է նպաստում կարճ տարածության վրա վազքի ցածր մեկնարկի բազմակի կատարումը և տարբեր ազդանշանների նկատմամբ վազքի ուղղության փոփոխումը:

ա) Շարժման կոորդինացիայի զարգացմանը,

Ֆ) շարժման տակտիկայի և տեխնիկայի կատարելագործմանը,

ը) շարժական ռեակցիայի արագության զարգացմանը,

Թ) արագ-ուժային ունակության զարգացմանը:

11. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում սպորտի ցիկլային տեսակներին:

ա) Վազքը, լողը և թիավարումը,

ծ) նիզակի և գնդի նետում,

ջ) ձողացատկ և ցատկ բարձրության վրա,

դ) եռամարտ, հնգամարտ և բազմամարտ:

12. Ո՞ր հատկությունն է մարդուն տալիս այն հնարավորությունը, որ նա դիմադրի որոշակի ինտենսիվությամբ երկարատև ժամանակի ընթացքում կատարած աշխատանքից առաջացած հոգնածությանը:

ա) Ուժը,

բ) ճկունությունը,

գ) ճարպկությունը,

դ) դիմացկունությունը:

13. Ո՞ր տերմինն է համապատասխանում բարձրության վրա ցատկի որևէ միջոցին:

ա) Ոտքերը ծալած,

Ֆ) քայլափոխ,

ը) ետ կորացած,

ԉ) եռացատկ:

14. Թվարկաձևերից ո՞րն է արտացոլում ֆիզիկական զարգացմանը պարամետրերը:

ա) Ճկունության և ցատկելու ունակությունը,

բ) դիմացկունությունը և տարածության մեջ կողմնորոշվելը,

գ) կշիռը և կրծքավանդակի շրջագիծը,

դ) թոքերի ծավալը և շնչառության հաճախականությունը:



15. Վարժության ավարտից հետո ամենաքիչը՝ ո՞րքան ժամանակ անց է թույլատրվում սնվելը:

ա) 10-15 րոպե,

Ն) 15-20 րոպե,

ը) 20-25 րոպե,

ԉ) 30-45 րոպե:

16. Ո՞ր դիստանցիայի վրա է տեղի ունենում վազքը ցածր մեկնարկից:

ա) 30 մ, 60 մ, 100 մ,

ბ) 30 մ, 60 մ, 500 մ,

գ) 60 մ, 200 մ, 500 մ,

դ) 60 մ, 300 մ, 600 մ:

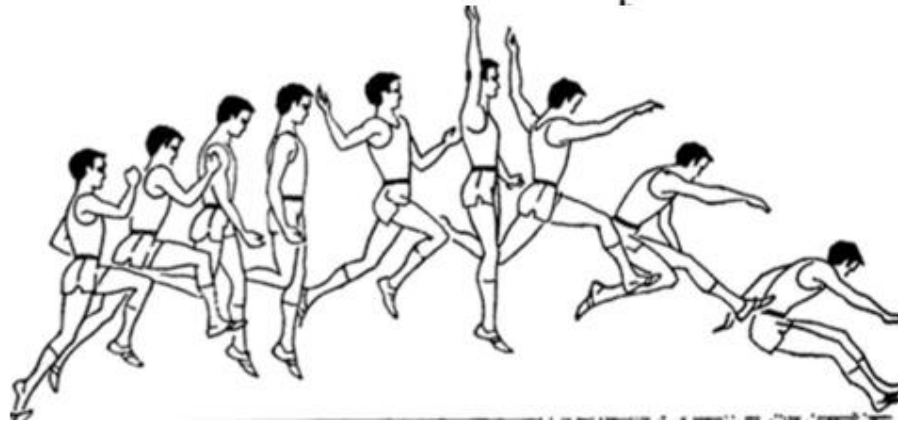
17. Թափավազքով երկարության վրա ցատկելու ո՞ր փուլը ցույց չէ տրված նկարի վրա:

ա) հրումը,

ծ) թռիչքը,

ճ) վայրէջքը,

դ) Թափավազքը:



18. Ո՞ր տեսակների միասնությունն է պատկանում թեթև ատլետիկային:

ա) Վազքը, քայլքը, ցատկերը, նետումը,

ծ) լողը, նետումը, ցատկերը, քայլքը,

ճ) հրաձգությունը, լողը, վազքը, ցատկերը,

զ) հնգամարտը, վազքը, նետումը, ցատկերը:

19. Առավելապես ո՞ր ֆիզիկական հատկության զարգացմանն է նպաստում «հատակից ձեռքերի վրա հրում» վարժությունը:

ա) Կոորդինացիայի,

ծ) ուժի,

ճ) արագության,

դ) դիմացկունության:

20. Սպորտի ո՞ր տեսակի տեխնիկան կատարելագործելու համար պետք է կիրառել «վազք կարճ և արագ քայլերով» վարժությունը:

ա) Վազք կարճ դիստանցիայի վրա,

Ֆ) վազք երկար դիստանցիայի վրա,

ը) թափավազքով երկարության վրա ցատկ,

Թ) թափավազքով բարձրության վրա ցատկ:

21. Թվարկաձևերից ո՞ր պրոցեդուրան է խորհուրդ տրվում կիրառել ջրով կոփվելու սկզբնական փուլում:

ա) Գոլ ցնցուղ,

ծ) լող գոլ ջրում,

ճ) թաց սրբիչով մերսում,

զ) գոլ ջրով ցայվել:

22. Ո՞ր տեսակներն են պատկանում թեթև ատլետիկայի ցատկերին:

ա) Ցատկ ջրի մեջ, թափավազքով երկարության վրա և տեղից երկարության վրա ցատկ, եռացատկ,

ճ) ցատկեր ցատկապարանով, թափավազքով երկարության վրա ցատկ, եռացատկ և ձողացատկ,

գ) ցատկեր բարձրության վրա , թափավազքով երկարության վրա ցատկ, ձողացատկ և եռացատկ,

դ) Տեղից ցատկ բարձրության և երկարության վրա, ցատկ տրամպլինից և ձողացատկ:



23. Ո՞ր բնութագրիչներն են որոշում շարժողական գործողությունների կառուցվածքը:

ա) Ստատիկ և իզոմետրիկ,

ծ) օրդինար և էքստրեմալ,

ճ) տեխնիկական և սպեցիֆիկ,

զ) կինեմատիկ և դինամիկ:

24. Սպորտի ո՞ր տեսակում թիմը կարող է մեկ խփած գնդակով միաժամանակ ձեռք է բերել 1, 2 կամ 3 միավոր:

ա) Ձեռքի գնդակի,

ծ) բասկետբոլի,

ճ) ֆուտբոլի,

զ) վոլեյբոլի:

25. Ինչպիսի՞ն է վարցատկի ճիշտ դիրքը երկարության վրա ցատկելու ժամանակ:

ա) Վարցատկը պետք է կատարվի զույգ ոտքերի վրա, ծանրության կենտրոնը առջև և ներքև վերաբախշվելով,

ծ) վարցատկի պահին հրող ոտքը պետք է իջեցնել ցած և միացնել թափային ոտքին,

ճ) վարցատկի ժամանակ պետք է տեղի ունենա հրող ոտքի լրիվ ուղղում, թափային ոտքի բարձր թափահարում և վարցատկ երկու ոտքերի վրա,

Ճ) վարցատկը պետք է կատարվի երկու ոտքերի վրա, ոտքերը ուսերի լայնքով, ծանրության կենտրոնը հետևում և ներքևում վերաբախշվելով:

26. Առավելապես ո՞ր ֆիզիկական հատկության զարգացմանն է նպաստում երկար դիստանցիաների վրա վազքը:

ա) Ճկունության,

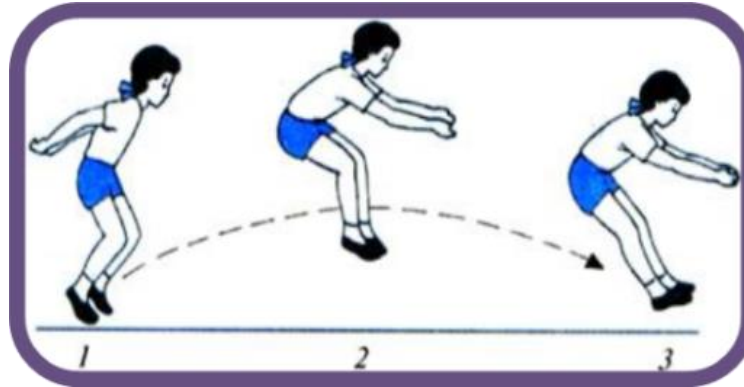
ծ) դիմացկունության,

ճ) ճարպկության,

զ) արագության:

27. Ո՞ր շարժումն է պատկերված տրված նկարի վրա:

- ա) Թափավազքով եռացատկ,
- բ) Թափավազքով երկարության վրա ցատկ,
- գ) տեղից երկարության վրա ցատկ,
- դ) Թափավազքով բարձրության վրա ցատկ:



## № 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 հատուկ հատկացված տեղում:

(4) 28. Նկարի վրա պատկերված է «արտանկի» երկու տարբերակ:



Տարբերակ 1

Տարբերակ 2

(1) 1. Գրեք n<sup>o</sup> ռ տարբերակն է ճիշտ:

(3) 2. Աղյուսակում գրեք 3 մկանի անվանում, որի ակտիվ աշխատանքին և զարգացմանը նպաստում է արտանկի վարժությունը:

(3) 29. Գրեք սպորտային քայլքի ուսուցման 3 վարժություն:



(3) 30. Գրեք ֆիզիկական դաստիարակության չափորոշիչով սահմանված 3 արդյունք, որոնց պետք է հասնի աշակերտը չորրորդ դասարանի վերջում «Ակտիվ մասնակցության» ուղղությամբ:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը):

(5) 31. Գրեք վոլեյբոլում փոխանցում կատարելու 5 միջոց:

(Կատարելի միայն առաջին 5 պատասխանը):

(4) 32. Գրեք 4 անհրաժեշտ գործողություն, որին պետք է դիմի ուսուցիչը առաջին օգնության նպատակով, եթե աշակերտը ուշագնաց եղավ վարժության ժամանակ:

(Կատուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը):

№ 33 – 36. Առաջադրանք - „Ֆեմինարոճոս- ճիշտ է, - մեցարոս- 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):

33. ՀԿԿՈՒ աշակերտի կրթության գործընթացում ներգրավվածությունն ապահովելու համար վարժությունները և խաղերը պետք է պլանավորել տարիքին համապատասխան չափորոշիչները հաշվի առնելով:

34. I-IV դասարանի աշակերտների գնահատման համար դասարանական և ամփոփիչ առաջադրանքների բաղադրիչներում կիրառում են զարգացնող և որոշող գնահատումներ:

35. Միջին ինտենսիվության ծանրաբեռնվածության ժամանակ 12 տարեկան աշակերտի սրտի զարկերի հաճախականության ցուցանիշը պետք է տատանվի առավելագույն սրտի զարկերի հաճախականության ցուցանիշի 50-70%-ի միջև:

36. Աշակերտը կատարում է ուսերի վրա կանգ , ուսուցիչը մի ձեռքով բռնում է աշակերտին գոտկային մասում մարմնի ուղղահայաց դիրքը պահպանելու համար և ապահովում է առջևից:



**(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:





37. Համապատասխանեցրեք աղյուսակի A սյունակում ներկայացված պարզաբանումները B սյունակում ներկայացված ինտելեկտի տեսակներին:

N	Պարզաբանում (A)	Ինտելեկտի տեսակներ (B)
1.	Աշակերտն ունի մարմինը վարելու, շարժումը կառավարելու և փոխելու լավ ունակություն, կարողանում է կատարել ֆիզիկական ակտիվություններ, հեշտությամբ սովորում է մարմնի զգացողություններով:	ճ) Տարածական ինտելեկտ Ն) Կինեսթետիկ ինտելեկտ
2.	Աշակերտը սիրում է նկարել, կառուցել, դիզայն, հեշտությամբ հասկանում է քարտեզները և դիագրամները, հեշտությամբ մտապահում է միջավայրում առարկաների դասավորությունը, կարող է ճշգրիտ վերականգնել պատկեր և դրա տեղադրությունը:	Տ) Ինտրապերսոնալ ինտելեկտ Ը) Բնական ինտելեկտ
3.	Աշակերտն ունի բնության և արտաքին աշխարհի մատչելիության ունակություն, սովորում է միջավայրում եղած երևույթների փոխհարաբերությունների և փոփոխությունների ժամանակում:	Գ) Լինգվիստիկ ինտելեկտ Զ) Ինտերպերսոնալ ինտելեկտ
4.	Աշակերտն ունի ինքնաճանաչողության, ինքնուրույն ապրելու և ուսման գործընթացը վարելու ունակություն: Նա լավ է ճանաչում իրեն, լավ է հասկանում ինչ է ուզում և փորձում է հասնել իր նպատակների:	



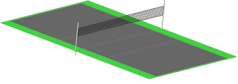






38. Համապատասխանեցրեք աղյուսակի A սյունակում ներկայացված պարզաբանումները B սյունակում տրված վարժվողներին կազմակերպելու մեթոդները.

N	Պարզաբանում (A)	Մեթոդ (B)
1.	Յուրաքանչյուր աշակերտի համար դրված կոնկրետ խնդիրը և նրանց կողմից այդ առաջադրանքների ինքնուրույն կատարումը:	ճ) Ֆրոնտալ մեթոդ Ն) Փոփոխական
2.	Աշակերտների կողմից առաջադրանքների հաջորդաբար կատարում հատուկ պատրաստված և տեղակայված «կայաններում»:	վարժությունների մեթոդ Ը) Անհատական մեթոդ
3.	Բոլոր աշակերտների կողմից նույն առաջադրանքի միաժամանակ կատարում:	Թ) Էքստենսիվ մեթոդ Կ) Խմբային մեթոդ
4.	Աշակերտի կողմից լավ յուրացված վարժությունների կատարում դադարներով, որոնք չեն առանձնանում բարդ կառուցվածքով: Իսկ աշակերտների դասավորությունը այնպիսին է, որ իրար չեն խանգարում:	Յ) Շրջանաձև մարզման մեթոդ Ծ) Հոսքային մեթոդ

39. Համապատասխանեցրեք աղյուսակի A սյունակում ներկայացված ֆիզիկական վարժությունը B սյունակում ներկայացված ֆիզիկական հատկություններին:

N	Ֆիզիկական վարժություն (A)	Ֆիզիկական հատկություն (B)
1.		ս) Ճարպկություն ծ) Դիմացկունություն
2.		ը) Արագություն Պ) Ուժ
3.		ր) Ճկունություն Յ) Կոորդինացիա
4.		

40. Համապատասխանեցրեք աղյուսակի A սյունակում ներկայացված սպորտի տեսակի խաղային միջավայրը B սյունակում ներկայացված համապատասխան սպորտի տեսակի գնդակին:

Խաղային միջավայր (A)		Գնդակ (B)	
1.		ա)	
2.		ծ)	
3.		ծ)	
4.		բ)	
		դ)	
		զ)	