

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 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. Առավելապես ո՞ր վարժությունն է օժանդակում ողնաշարի մկանային կորսետի ձևավորմանը՝ ճիշտ կեցվածքի զարգացմանը աջակցության համար:

ա) Գնդակը ոտքով վեր նետելը,

ձ) ցատկով քայլքը,

ճ) գնդակը նետելը,

Պ) մեջքի ճնշամկանը (պրեսը):

(1) 2. Հինգերորդ դասարանի աշակերտն արդեն կարող է որոշակի վնասվածքի ժամանակ ցուցաբերել առաջին օգնությունը:Թվարկածներից ո՞րն է պատկանում այդպիսի վնասվածքին:

ա) Երակային արյունահոսությունը,

ծ) փոքր այրվածքը,

ճ) վերջույթի կոտրվածքը,

զ) մկանի ձգվածությունը:

(1) 3. Թվարկածներից ո՞ր վարժությունն ուսուցիչը չպետք է առաջարկի 3-րդ դասարանի աշակերտին:

ա) Վարժություն՝ ճկունության բարձր աստիճանը բացահայտելու համար,

Ց) վարժություն՝ ոչ մրցակցային միջավայրում վազքի համար,

ճ) վարժություն՝ ճարպկության բարձր աստիճանը բացահայտելու համար,

դ) վարժություն՝ ցատկային գնդակի վրա երեսնիվայր պառկած:

(1) 4. Թվարկաձևերից գնահատման ո՞ր ձևերով է ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչը գնահատում աշակերտին:

ա) Որոշող և եզրափակիչ,

ձ) ընթացիկ և սեմեստրային,

ճ) որոշող և զարգացնող,

Տ) զարգացնող և ընտրովի:

(1) 5. Աշակերտների կազմակերպման ո՞ր մեթոդն է կիրառվում ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի դասին:

ա) Մարզական,

ბ) ֆրոնտալ,

գ) սպորտային,

դ) ընտրական:

(1) 6. Թվարկաձևերից ո՞ր վարժությունն է համապատասխանում բազային աստիճանի ֆիզիկական դաստիարակության տիպիկ ակտիվությանը՝ աթլետիկայից:

Տ) Ձեռքի պատնեշ (բլոկ) կանգից,

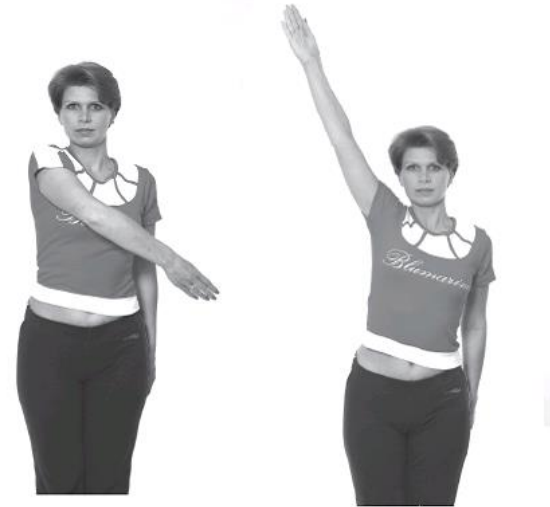
Ծ) ներքևից ուղիղ փոխանցում,

Ճ) գնդակի փոխանցման նմանակում (իմիտացիա),

ԉ) արագ քայլք կրունկների վրա:

(1) 7. Առավելապես ինչի՞ զարգացմանն է նպաստում նկարի վրա ներկայացված վարժությունը, երբ երկու ձեռքը միաժամանակ տարբեր ուղղություններով է շաժվում:

- Տ) Ճկունության հատկության զարգացմանը,
- Ծ) կոորդինացիայի ունակության զարգացմանը,
- Ճ) ուղղաձիգ կեցվածքի ձևավորմանը,
- Թ) դիմացկունության հատկության զարգացմանը:



(1) 8. Ի՞նչ սկզբունքով պետք է առաջնորդվի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության դասին գեղերային հավասարությունն ապահովելու համար:

- Տ) Ֆիզիկական ակտիվություններում աղջիկների մասնակցությանն ավելի աջակցել, քան տղաներին,
- Ծ) Ֆիզիկական ակտիվություններում դիսցիպլինայի խիստ մեթոդներ կիրառել միայն տղաների նկատմամբ,
- Ճ) տղաների և աղջիկների նկատմամբ չկիրառել դիսցիպլինայի տարբեր մեթոդներ,
- Թ) դիսցիպլինային խիստ մեթոդներ կիրառել ինչպես աղջիկների, այնպես էլ տղաների նկատմամբ:

(1) 9. Մինչև քանի՞ կիլոգրամ կշռի բեռ է թույլատրվում կիրառել II-III դասարաններում ծանրության վարժության ժամանակ:

ա) Մինչև 1 կգ,

ბ) մինչև 2 կգ,

գ) մինչև 3 կգ,

դ) մինչև 4 կգ:

(1) 10. Ո՞ր թվականին դադարեց Անտիկ օլիմպիական խաղերի գոյությունը:

ա) Մեր թվարկության 224 թվականին,

Ֆ) մեր թվարկության 394 թվականին,

ը) մեր թվարկության 434 թվականին,

Գ) մեր թվարկության 594 թվականին:

(1) 11. Ո՞ր ֆիզիկական հատկության զարգացմանն է առավելապես նպաստում կախ ծալած ձեռքերով վարժությունը:

ա) Ճկունության,

ბ) արագության,

գ) ուժի,

դ) ճարպկության:

(1) 12. Ո՞ր վարժություններն է խորհուրդ տրվում կիրառել մինչև բարդ և համալիր (կոմպլեքսային) վարժությունների ուսուցումը սկսելը:

Տ) Ցիկլային վարժությունների,

Ծ) Իզոմետրային վարժությունների,

Ձ) ացիկլիկ վարժությունների,

Թ) ներածական վարժությունների:

(1) 13. Ի՞նչ նպատակով է ուսուցիչը գործածում զարգացնող գնահատում ֆիզիկական դաստիարակության դասին:

Տ) Ուսման որակն արտացոլող տվյալները հավաքելու և ուսման արդյունքները գնահատելու համար,

Ծ) դպրոցի վարչությանը և ծնողներին տեղեկատվության փաստաթղթերը լրացնելու համար,

Ճ) աշակերտի առաջընթացը գնահատելու և նրա թույլ ու ուժեղ կողմերը բացահայտելու համար,

Գ) ինչպես առանձին, այնպես էլ աշակերտների տարբեր խմբերի ուսման արդյունքները համեմատելու համար:

(1) 14. Թվարկաձևերից n^օ ըն է մատնանշում VI դասարանի ՀԿԿ աշակերտի սահմանափակ հնարավորությունների մասին:

- ճ) ՀԿԿ աշակերտը չի կարող կիրառել սենսորային ունակությունները շարժում կատարելու համար,
- Տ) ՀԿԿ աշակերտի մոտ մանր մոտորային ունակությունների զարգացումն ավարտվել է VI դասարանում,
- Ճ) ՀԿԿ աշակերտը դժվարանում է ուժային վարժություններ կատարել լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ,
- Պ) ՀԿԿ աշակերտը չի կարող վարժություն կատարել երկու կիլոգրամանոց ծանրության քաշով:

(1) 15. Ո՞ր տարիքից է հասնում ֆիզիկական հատկության «արագությունը» իր զարգացման բարձրագույն նշանդրին:

- ա) 7- 8 տարեկանից,
- ბ) 9 -10 տարեկանից,
- գ) 11-12 տարեկանից,
- დ) 13 -14 տարեկանից:

(1) 16. Ի՞նչ ազդեցություն է գործում առավելապես տարրական աստիճանի աշակերտի վիճակի վրա այն վարժությունը, որի ժամանակ պահանջվում է երկարատև պահել շունչը:

- Տ) Կրճատում է մկանի առավելագույն ձգվածության հնարավորությունը,
- Ծ) արագորեն կրճատում է արյան մեջ թթվածնի կոնցենտրացիան,
- Ճ) նպաստում է դեպի մկաններ արյան հոսքի մեծացմանը,
- Թ) նպաստում է մկանի դիմացկունությունը ծանրաբեռնվածության նկատմամբ:

(1) 17. Ի՞նչ նպատակ ունի ֆիզիկական դաստիարակության դասի եզրափակիչ մասը:

ա) Օրգանիզմի հնարավորությունների կրճատում,

Ց) ծանրաբեռնվածության ծավալի աճ,

ճ) վարժությունների հաջորդականության փոփոխություն,

զ) ֆիզիկական լարվածության հանում:

(1) 18. Ո՞ր սկզբունքից չպետք է օգտվի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչը ՀԿԿ աշակերտի հետ հարաբերության ժամանակ:

ճ) Ավելացնել ՀԿԿ աշակերտին վարժության համար անհրաժեշտ ժամանակահատվածը,

Ճ) տալ աշակերտին սեփական ունակությունների բացահայտման հնարավորություն,

Ճ) օգնել ՀԿԿ աշակերտին նրան անհրաժեշտ գիտելիք ստանալուն,

Պ) դարձնել ՀԿԿ աշակերտին առավելագույն ուշադրության կենտրոն:

(1) 19. Ի՞նչ վարժություն է պատկերված նկարի վրա:

- Տ) Լարան (շպագատ) ձեռքերն առաջ պարզած,
- Ծ) կքանիստ ձեռքերն առաջ պարզած,
- Ձ) ծնկահեճում ձեռքերն առաջ,
- Պ) հեճում պատկած ձեռքերն առաջ:



(1) 20. Թվարկաձևերից, առավելապես ինչի՞ն են նպաստում աերոբ վարժությունները:

ա) Նպաստում է քրտնքի արտազատման ուժեղացմանը,

Ց) նպաստում մկանի ուժի և զանգվածի մեծացմանը,

գ) նպաստում է հոդի և մկանի ձգմանը,

դ) նպաստում է ճկունության զարգացմանը:

(1) 21. Առավելապես ո՞ր ոլորտի զարգացումն է դրականապես արտացոլվում աշակերտի քննադատական մտածելակերպի ձևավորման վրա:

ա) Սոցիալական,

ձ) ֆիզիկական,

ճ) կոգնիտայի(մտային),

զ) հուզական:

(1) 22. Թվարկածներից ո՞րն է թեթև աթլետիկայում թափավազքով բարձրության վրա ցատկելու եղանակ (միջոց):

ս) Մկրատաձև եղանակը,

ծ) արտակորի եղանակը,

ճ) ոտքերը ծալած եղանակը,

Պ) քայլանցի եղանակը:

(1) 23. Առավելապես առողջության ո՞ր խնդիրն է ասոցացվում հիպոդինամիայի հետ:

ա) Ուղեղի հյուսվածքում թթվածնի ավելացում,

ծ) գարկերակային ճնշման ավելացում,

ճ) շնչառության հաճախականության ավելացում,

զ) հուզական լարվածության ավելացում:

(1) 24. Վոլեյբոլում ո՞ր շարժումն է համարվում կանոնների խախտում՝ գնդակ խաղացնելու ժամանակ:

ա) Գնդակին մեկ հպում,

բ) փոխանցում ցատկով,

գ) գնդակին չորս հպում,

դ) գնդակի երկար փոխանցում:

(1) 25. Թվարկաձևերից ո՞ր տերմինն է կիրառվում մարմնամարզական պարագաներից ցատկը նշելու համար:

ա) վայր ցատկել(վարցատկ),

ձ) վերցատկ,

ճ) ընկնել,

զ) թռիչք:

(1) 26. Իններորդ դասարանի աշակերտների երկու թիմ միմյանց հետ մրցում էին սպորտային խաղերում: Թվարկվածներից ո՞րը կարող է հանգեցնել խաղացողների անվտանգության խախտման և վնասվածքների զարգացման պատճառ:

- ա) Խաղի ընթացքում թիմի հարձակման և պաշտպանության ռազմավարությունների վերաբերյալ հրահանգը,
- ծ) խաղի համար աշակերտների գույգերի ստեղծումը փորձառու և անփորձ խաղացողներով,
- ճ) խաղի կանոնակարգի և խաղադաշտի չափերի փոփոխումն անմիջապես խաղը սկսելուց առաջ,
- Պ) պաշտպանության և հարձակման դիրքերում խաղացողների հաճախակի նորացումը (ռոտացիան) խաղի ընթացքում:

(1) 27. Թվարկածներից առավելապես ո՞ր շարժումն կատարելն է դժվարանում առաջին դասարանի աշակերտը:

ա) հավասարակշռությունը մեկ ոտքի վրա 8 վրկ-ի ընթացքում,

Ֆ) երկու ոտքով վերցատկը և ցատկը հեռավորության վրա (հեռացատկ)

ը) հատակին գծված շրջանի շուրջ քայլքը,

Թ) սենյակի շուրջ մեկ ոտքով տեղաշարժը:

№ 28 – 32. Բաց տիպի առաջադրանք

№ 28 – 32. առաջադրանքի 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. Նկարի վրա պատկերված է 4 տարբեր ձգման վարժություն



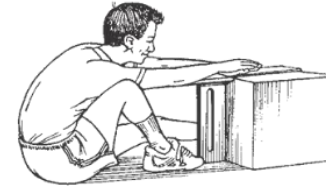
1



2



3



4

(2) 1. Ո՞ր երկու վարժության կատարումը խորհուրդ չ օրվում մինչև չորրորդ դասարան (գրառե՛ք միայն ձեր կողմից ընտրված երկու վարժության նշված թվանշանը)

(2) 2. Գրառե՛ք առողջության երկու խնդիր, որոնք կարող են առաջ բերել մատնանշված տարիքում նշված վարժությունների կատարումը:

(3) 29. Գրառե՛ք շարժողական գործողությունների կառուցվածքը որոշող երեք բնութագրիչ:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(3) 30. Գրառե՛ք բազային աստիճանի չափորոշիչով խորհուրդ տրված «գնդակը ընդունելու» երեք եղանակ վոլեյբոլում:

(Կատուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(5) 31. Գրառե՛ք սննդի բաղադրությունում պարունակվող այն հինգ հիմնական նյութերի անվանումը, որոնց կիրառումը խորհուրդ է տրվում սննդի ամենօրյա ռացիոնում երեխայի լիարժեք ֆիզիկական զարգացմանը աջակցելու համար:

(Կատուգվի միայն առաջին 5 պատասխանը)

(4) 32. Աշակերտը վարժության ժամանակ ոլորեց ոտքը և ընկավ, որի արդյունքում զարգացավ ջլի ձգվածություն, այտուցվեց կրունկ-սրունքային հողը և սկսվեց ցավ:Գրառե՛ք խորհուրդ տրված 4 անհրաժեշտ գործողություն, որոնք պետք է կատարե՛ք առաջին օգնությունը ցուցաբերելու համար:

(Կատուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը)

№ 33 – 36 Առաջադրանք - „Ֆիմնարոճո՞ւմ - ճիշտ է, - մՅճարճո՞ւմ - 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, նշե՛ք համապատասխան վանդակը և Պատասխանների թերթի վրա հատուկ առանձնացված տեղում գրե՛ք ճիշտ ձևակերպումը (ճիշտ պատասխանը գնահատվում է 2 միավոր):

(2) 33. Տիգրիկական հատկություն, որը հիմնականում պայմանավորում է հաջողության հասնելը երկար դիստանցիայի վրա վազքի ժամանակ, թեթև աթլետիկայում դա «արագությունն» է:

(2) 34. Սպրինտերային վազքը իրականացվում է 5000 մետր դիստանցիայի վրա:





(2) 35. Օրգանիզմում ջլի գործառույթն է հողի ներսում հենարանի և կայունության ապահովումը:

(2) 36. «Գլուխկոնձի» վարժությունը պատկանում է ցիկլային վարժություններին:

(4) 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:

(4) 37. Սահմանե՛ք համապատասխանություն աղյուսակի (A) շարքում ներկայացված վարժությունների և (B) շարքում տրված տերմինների միջև:

	1	2	3	4
(A) Վարժություն				
(B) Տերմին	Տ) Թիկնականգ (կանգ թիակների վրա) Ծ) Ձեռնականգ (կանգ ձեռքերի վրա) Զ) Ուսականգ (կանգ մի ուսի վրա)		Գ) Գլխականգ (կանգ գլխի վրա) Ե) Կանգ նախաբազկին Յ) Շրջում	

(4) 38. Սահմանեք համապատասխանություն (A) սյունակում ներկայացված պարզաբանումների և (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:

N	(A) Պարզաբանում	(B) Տերմիններ
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության դասին ռացիոնալ կիրառված ժամանակի և դասի ամբողջ տևողության հարաբերական ցուցանիշ:	<p>ճ) Ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակության դաս</p> <p>Ճ) Դասի բացարձակ (մոտորային) խտություն</p>
2.	Ֆիզիկական դաստիարակության դասին ցանկացած գործողության վրա ծախսված ժամանակի և դասի ամբողջ տևողության հարաբերակցություն	<p>Ճ) Համալիր դասի դինամիկ բունութագրիչ</p>
3.	Ֆիզիկական դաստիարակության դասին վարժությունները կատարելու վրա ծախսված ժամանակի և դասի ամբողջ տևողության հարաբերակցություն	<p>Ձ) Դասի խտություն</p> <p>Չ) Հատուկ դաստիարակչական ուղղության դաս</p>
4.	Ֆիզիկական դաստիարակության դասին աշակերտների ինտելեկտուալ, կամային և հուզական հատկությունների կատարելագործում	<p>Յ) Կազմակերպչական դասի ժամանակային բնութագրիչ</p> <p>Ծ) Դասի ընդհանուր խտություն</p>

(4) 39. Սահմանեք համապատասխանություն (A) սյունակում ներկայացված վարժությունների պարզաբանումների և (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:

	(A) Պարզաբանում	(B) Տերմին
1.	Աշակերտը, երեսնիվայր պառկած դիրքում, ուղղաձիգ ձեռքերով հենվում է հատակին, ոտքերը ետ ձգված, մարմինը ուղիղ	ա) Խմբավորում ծ) Հենականգ
2.	Աշակերտը կատարում է վարժություն՝ թափավազքով վերցատկ հենումով, կանգ ծնկների վրա ձեռքերը թափահարելով, վարցատկ ուղիղ մարմնով:	ժ) Հենակքանիստ Վ) Կողքային շրջում
3.	Աշակերտը կատարում է վարժություն՝ կողքի քայլք ոտքերի թափահարումով և հերթականությամբ հատակին ձեռքերի վրա հենվելով:	ց) Հենում պառկած զ) Ծնկահենում
4.	Աշակերտը կատարում է վարժություն՝ ծնկներում ծալած ոտքերը ձեռքերով գրկած բարձրացրած կրծքավանդակին, դաստակները գրկում են սրունքները:	

(4) 40. Սահմանն՝ ք համապատասխանություն աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված պարզաբանումների և աղյուսակի (B) սյունակում տրված վարժությունների միջև:

	(A) Պարզաբանում	(B) Տերմին
1.	Վարժություն, որը բաղկացած է միանգամյա կատարվող շարժողական գործողությունների ամբողջությունից, հստակ սահմանված մեկնարկով և ավարտով	ճ) Ցիկլային վարժություն Ն) Անաէրոբ վարժություն
2.	Վարժություն, երբ մկանների աշխատանքի էներգիայով մատակարարումը հիմնականում տեղի է ունենում թթվածնի մասնակցությամբ, օքսիդացման գործընթացի հաշվին	Շ) Խառը վարժություն ԉ) Ացիկլային վարժություն
3.	Վարժություն, որը տեղի է ունենում, որոշակի օրինաչափությամբ, իրար հետ սերտորեն կապված շարժումների կրկնվող փուլերի միասնությունից	Չ) Կոմբինացված (համակցված) վարժություն
4.	Փոքր ժամանակահատվածում ընթացող բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական վարժություն, որի ժամանակ նյութափոխանակության գործընթացները ընթանում են անթթվածին(առանց թթվածնային) միջավայրում	Յ) Աէրոբային վարժություն