



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:



Առարկայական իրավասություն

1-27. Առաջադրանք ընտրովի պատասխաններով

Առաջադրանքի հրահանգ - 4 ենթադրական պատասխաններից ճիշտ է միայն 1: Ճիշտ պատասխանի համապատասխան վանդակում, պատասխանների թերթի վրա, դրեք X նշան:

1. Թվարկաձևերից ո՞ր գործոնին է տրվում առավելություն հիպոդինամիայի պրոֆիլակտիկայի համար:

- ա) Կալորիական սննդի ընդունման նվազեցմանը,
- բ) Առավելագույն բեռնվածությամբ վարժանքին,
- գ) Կանոնավոր մկանային աշխատանքին,
- դ) Նյարդահոգեկան լարվածության նվազեցմանը:

2. Թվարկաձևերից ի՞նչն է պայմանավորում ֆիզիկական վարժության դինամիկական կարծրատիպի մշակմանը և հաստատմանը:

- ա) Անձնական հիգիենայի և օրվա ռեժիմի պահպանումը,
- բ) Ֆիզիկական վարժությունների բազմակի անգամ կատարումը,
- գ) Ֆիզիկական վարժությունից հետո ռացիոնալ հանգիստը,
- դ) Իդեոմոտորային ֆիզիկական վարժությունների կատարումը:

3. Թվարկաձևերից ո՞ր վարժություններն են կատարվում օժանդակ միջոցների կիրառմամբ:

ա) Վարժություններ մարմնամարզական պատի վրա կամ պատի մոտ,

ծ) Վարժություններ մարմնամարզական օղակներով, պարանի վրա,

դ) Վարժություններ Ճոճաձողի (տրապեցիայի) վրա, մարմնարզական նստարանի վրա ,

ե) Վարժություններ մարզագնդերով (հանտելներով), լախտերով (գուրգներով):

4. Թվարկաձևերից ո՞ր տերմինն է համապատասխանում վարժություններին, որոնք բաղկացած են միմյանց հաջորդող փուլերի միասնությամբ:

ա) Ցիկլային վարժություններ,

ծ) Ացիկլիկ վարժություններ,

զ) Խառը վարժություններ,

զ) Կոմբինացված վարժություններ:

5. Թվարկաձևերից ո՞ր ժամանակաշրջանն է նպատակահարմար նախավարժանքի վարժության կատարման համար:

ա) Անմիջապես վարժությունն ավարտելուց հետո,

բ) Անմիջապես վարժությունն սկսելուց առաջ,

գ) Վարժության ընթացքի կեսում,

դ) Վարժությունը սկսելուց մեկ ժամ առաջ:

6. Թվարկաձևերից ո՞ր ֆիզիկական վարժություններն են պատկանում պասիվ վարժություններին:

- ա) Վարժություններ, որոնք կատարվում են ջրում, լողի օղակի կիրառմամբ,
- բ) Վարժություններ ,որոնք կատարվում են օժանդակ միջոցներով,
- գ) Վարժություններ ,որոնք կատարվում են ուրիշի կամ ինքնօգնությամբ,
- դ) Վարժություններ ,որոնք կատարվում են դանդաղ տեմպով:

7. Թվարկաձևերից ֆիզիկական վարժությունների ո՞ր խմբին են պատկանում հետևյալ ֆիզիկական ակտիվությունները. վազք, լող, մարզական քայլք:

ա) Դինամիկ վարժություններին,

ծ) Անշարժ(ստատիկ) վարժություններին,

զ) Կոմբինացված վարժություններին,

զ) Ինտերվալային վարժություններին:

8. Թվարկաձևերից ո՞ր տերմինն է համապատասխանում օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռվածության հետ հարմարվելուն:

ա) Ուշադրություն (իռադիացիա),

ծ) Կենտրոնացում (Կոնցենտրացիա),

ց) Հարմարվողականություն (Ադապտացիա),

դ) Ջրազրկում(Դեհիդրատացիա):

9. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ուսուցման հիմնական նպատակին՝ *բազային աստիճանին*:

ա) Ընդհանուր զարգացման ֆիզիկական վարժությունների կոմպլեքսների ուսուցումը և կիրառումը,

բ) Անձնական հիգիենայի և անվտանգության տարրական կանոնների ուսուցումը,

գ) Սպորտային ակտիվություններում անկախության դրսևորման աջակցումը և կազմակերպումը,

դ) Շարժողական սովորույթների տիրապետումը և ֆիզիկական հասկությունների զարգացումը:

10. Ո՞րն է վնասակար սովորությունների կանխարգելման նպատակը:

- ա) Մարդու ֆիզիկական և սոցիալական կողմերի միջև հավասարակշռության վերականգնումը,
- բ) Մարդու առողջության աջակցումը և հիվանդություններից խուսափումը,
- գ) Վնասվածքների արդյունքում առաջացած ֆիզիկական խախտումներից խուսափումը,
- դ) Ճանաչողական ունակությունների զարգացման աջակցումը և ստրեսներից պաշտպանումը:

11. Ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում Հատուկ Կրթական կարիք ունեցող (ՀԿԿՈւ) աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակին:

ս) ՀԿԿՈւ աշակերտների ընդգրկումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին հասակակիցների հետ միասին,

ծ) Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում աշակերտների տարիքային առանձնահատկությունների նկատառումը,

ժ) Աշակերտների ընդգրկումը ֆիզիկական ակտիվություններում աշխատանքի անհրաժեշտ ունակություն- հմտությունների մշակելու համար,

զ) ՀՀԿՈւ աշակերտների համար աղջիկների և տղաների հատուկ խմբերի ձևավորումը:

12. Թվարկածներից ո՞րն է պատկանում ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո հանգստանալու ինտերվալներին:

ա) Հաստատուն, էքստրեմալ, փոփոխական ,

ծ) Ստանդարտ, հաստատուն ,էքստրեմալ,

զ) Էքստրեմալ, փոփոխական, ստանդարտ,

զ) Սովորական, հաստատուն, էքստրեմալ:

13. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում ճիշտ կանոնակարգված վարժանքի մեթոդներին:

- ա) Շարժողական ունակություն-հմտությունների ձևավորման և ֆիզիկական հատկանիշների զարգացման մեթոդները,
- բ) Առարկայական –մոդալային, ընտրական –սենսորային ցուցադրման, կողմնորոշման և լիդերության մեթոդները,
- գ) Մակետային ցուցադրման, փոխարինման, խաղերի և մրցակցության մեթոդները,
- դ) Հատուկ կրթական և ընդհանուր մանկավարժական մեթոդները:

14. Թվարկածներից, ո՞րն է պատկանում Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներին:

- ա) Շարժական խաղերը, մարմնամարզությունը, սպորտային խաղերը, տուրիզմը,
- բ) Սանիտարահիգիենիկ նորմերի պաշտպանությունը, օրվա ռեժիմը, ճիշտ սնվելը,
- գ) Ֆիզիկական վարժությունը, բնական գործոնները, հիգիենիկ գործոնները,
- դ) Ֆիզիկական վարժությունը, մրցակցային գործնությունը, անձնական հիգիենան:

15. Թվարկաձևերից ո՞րն է վազքի այնպիսի տեսակ,որը սկսվում է ցածր մեկնարկից (ստարտից):

ա) Վազք կարճ հեռավորության վրա,

ծ) Վազք միջին հեռավորության վրա,

ց) Վազք երկար հեռավորության վրա,

զ) Մարաթոնյան վազք:

16. Թվարկաձևերից ո՞ր տերմինն է արտացոլում դիմացկունությունը կոնկրետ ֆիզիկական ակտիվության դեպքում:

- ա) Աէրոբային դիմացկունությունը,
- ბ) Սովորական դիմացկունությունը,
- գ) Անաէրոբային դիմացկունությունը,
- դ) Հատուկ դիմացկունությունը:

17. Թվարկաձևերից առավելապես ո՞րն է աջակցում սենսորամոտորային ունակությունների զարգացմանը:

ա) Ճարպային սննդի օգտագործման նվազեցումը,

բ) Սոցիալական հարաբերությունների զարգացումը,

գ) Վարժություններ աչքի և ձեռքի կորդինացիայի համար,

դ) Զգումների դիսպագնի աստիճանաբար ավելացումը:

18. 9-րդ դասարանի աշակերտը խաղում է ֆուտբոլ,թվարկաձևերից ո՞ր գործողությունն է համապատասխանում խաղի ժամանակ ճարպիկության դրսևորմանը:

ս) Մեկնարկն արագ սկսելու հնարավորությունը և հակառակորդին հետևում թողնելը,

ծ) Հակառակորդից փախչելը և անկախ գործողության հնարավորությունը,

ճ) Հոդերի շարժման դիսպոզիցիայի աճը,գնդակին խփելու տեխնիկան բարելավելու համար,

Ճ) Մարմնի մի քանի մասերի միաժամանակորեն շարժումը,գնդակը բռնելու տեխնիկան բարելավելու համար:

19. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում ֆիզիկական վարժության ժամանակ շնչառության հաճախականության ավելացմանը:

ա) Առաջացնում է թթվածնի մատակարարման աճ մկաններում,

ծ) Նվազեցնում է մկաններում օքսիդավերականգման գործընթացների ընթացքը,

գ) Առաջացնում է թոքերից օդի լրիվ արտամղումը,

դ) Նվազեցնում է գազափոխանակությունը արյան և մկանային հյուսվածքների միջև:

20. Թվարկաձևերից առավելապես ո՞ր միջոցն է էֆեկտիվ դպրոցում ֆիզիկական ակտիվությունում աշակերտների ընդգրկվածությանը աջակցելու համար:

ա) Պարտադիր ֆիզիկական ակտիվություն աշակերտների համար, դասերի միջև, մեծ դասամիջոցի ժամանակաընթացքում,

ծ) Պարտադիր ֆիզիկական ակտիվություն սպորտում առաջատար աշակերտների համար, դասերի միջև, դասամիջոցների ժամանակաընթացքում,

զ) Դպրոցական սպորտային ակումբների ձևավորում, որոնք մատչելի կլինեն բոլոր աշակերտների համար շաբաթ- կիրակի օրերին,

զ) Դպրոցական սպորտային ակումբների ձևավորում, որոնք մատչելի կլինեն բոլոր աշակերտների համար ամեն օր:

21. Թվարկաձևերից ինչի՞ն է օժանդակում վերականգնման վարժությունների կատարումը:

ա) Արագաշարժության աճին,

ծ) Անոթագարկի(պուլսի) հաճախականության աճին,

ց) Շնչառության հաճախականության նվազմանը,

ղ) Հեղուկի պաշարի կարգավորմանը:

22. Թվարկաձևերից, ո՞ր սննդանյութերն են ապահովում օրգանիզմում աղաջրային նյութափոխանակությանը և ոսկրայի հյուսվածքի ձևավորմանը:

ա) Ածխաջրերը,

բ) Հանքային աղերը,

գ) Սպիտակուցները,

դ) ճարպերը:

23. Թվարկաձևերից n^o ըն է նպաստում աշակերտի ինքնագնահատման բարձրացմանը ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ:

ա) Պարտադիր վարժությունը և պարտադիր մասնակցությունը սպորտային մրցումներին,

բ) Անհաջողության դեպքում, մեկ տեսակի ֆիզիկական ակտիվության փոխարինումը ցանկացած ուրիշ ֆիզիկական ակտիվությամբ,

գ) Անհաջողության դեպքում, այնպիսի ֆիզիկական ակտիվություններ առաջարկելը, որի դեպքում աշակերտը հեշտությամբ է հասնում հաջողության,

դ) Աշակերտի համար հաղթանակի նպատակադրումը մրցումներին մասնակցելու ժամանակ:

24. Մպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության դասին աշակերտի մոտ առաջացավ ջղաձգություն, ի՞նչ պետք է անի ուսուցիչը առաջին օգնությունը ցուցաբերելու նպատակով:

ա) Երեխային խուսափեցրեք վառ լույսից և աչքերը ծածկեք մուգ գույնի կտորով,

ծ) Բացեք բերանը և ձեռքով բռնեք լեզուն, որպեսզի ապահովեք շնչառական ուղիների անցանելիությունը,

զ) Պառկացրեք կողքի վրա, խուսափեցրեք պինդ առարկաներից , որպեսզի պաշտպանեք վնասվածքներից ,

զ) Անմիջապես սկսեք կատարել սրտի արհեստական մերսում՝ շնչառությունը վերականգնելու նպատակով:

25. Ուսուցիչը բացատրում է աշակերտներին նոր սպորտային խաղ:Թվարկածներից բացատրության ո՞ր միջոցը պետք է կիրառի առավելագույն արդյունք ստանալու համար:

ա) Անցկացնի բանավոր հրահանգ և աշակերտներին ընձեռի հարցեր տալու հնարավորություն՝ իրենց համար անհասկանալի հարցերի վերաբերյալ,

ծ) Անցկացնի բանավոր հրահանգ,ներկայացնի խաղացողների տեղակայման սխեման և անձամբ կատարի խաղի հիմնական տարրերը,

զ) Առաջարկի աշակերտներին խաղի հրահանգի գրավոր տարբերակը և նրանց հետ միասին քննարկի սխալները, խաղի ավարտից հետո,

զ) Աշակերտներին ցույց տա նշված խաղի տեսահոլովակը պրոֆեսիոնալների կատարմամբ և առաջարկի նրանց անձամբ քննարկել խաղը:

26. Անտիկ Հունաստանում ու՞մ էին անվանում օլիմպիոնիկներ:

ա) Օլիմպիական խաղերի հաղթողներին,

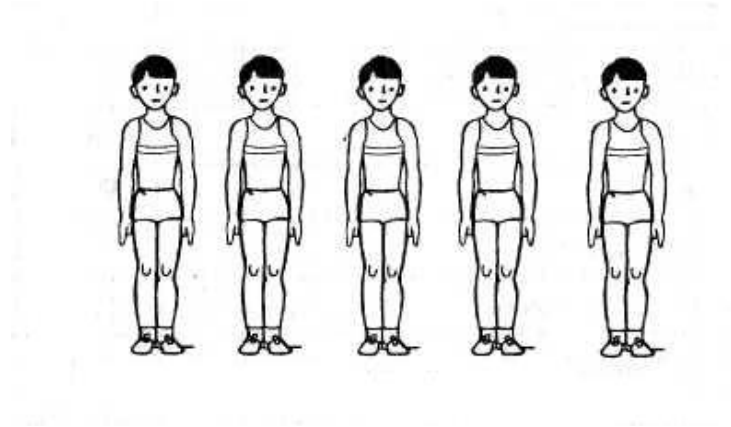
ծ) Օլիմպիական խաղերի մասնակիցներին,

գ) Քաղաք Օլիմպիայի բնակիչներին,

դ) Օլիմպիական խաղերի մրցավարներին:

27.Թվարկածներից, ո՞ր տերմինով է նշվում նկարի վրա պատկերված աշակերտների միջև գոյություն ունեցող հեռավորությունը:

- ա) Դիստանցիա,
- ծ) Ինտերվալ,
- գ) Շարասյուն,
- զ) Ճակատ:



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 պատասխանի համար հատուկ առանձնացված տեղում:

28. Նկարի վրա պատկերված է պրեսի վարժության կատարման երկու տարբերակ:

Տարբերակ N 1



Տարբերակ N 2



Որոշեք.

1. Ո՞ր տարբերակն է ճիշտ:

2. Գրեք աղյուսակում մկանների երեք խումբ, որոնց ամրապնդմանն է նպաստում նկարի վրա պատկերված պրեսի վարժությունը:

29. Դահլիճում ինտենսիվ վարժության արդյունքում, հոգնածության և հուզական լարվածության ֆոնի վրա աշակերտը ուշագնաց եղավ և ընկավ:

Գրեք աղյուսակում առաջին օգնության ցուցաբերման երեք անհրաժեշտ գործողություն:

30. Դպրոցի բաց մարզահրապարակում աշակերտին խայթեց մեղուն: Խայթած տեղը արագորեն ուռչում է և սկսվում է ուժեղ ցավ:

Գրեք առաջին օգնության երեք անհրաժեշտ գործողություն, որը կկիրառեք անաֆիլակտիկ ցնցումը կանխարգելու համար:

31. Գրեք սպորտային մարմնամարզությանը պատկանող առնվազն 5 մարմնամարզական գործիքի անվանում(կատուզվի միայն առաջին 5 պատասխանը):

32. Գրեք ֆիզիկական վարժությունների առնվազն 4 տեսակ՝ ըստ բեռնվածության տիպի(կատուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը):

33- 36 Առաջադրանք - «Ֆեմինոցոս -Ճշմարիտ է մեծահոգ-Սխալ է»

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

33.Բոլոր տեսակի կախ և հենման վարժություններ, որոնք կապված են հավասարակշռությունը պահպանելու հետ, պատկանում են դինամիկ վարժություններին:

34. Ուսուցիչը աշակերտներին տալիս է գլուխկոնձի ետ կատարելու հրահանգը. առաջ ուղղված ոտքերով նստել առաջ թեքված ձեռքերով, հետո կատարվում է ոտքերի և ձեռքերի ուժգին վերև թափահարություն, գլխի ետևում ձեռքերի (ափերի) վրա հենելով գլուխկոնձի ետ, կքանիստ:

35. Ուսուցիչը աշակերտներին տալիս է պտտաձողի վրա վարժություն կատարելու հրահանգ և բացատրում է, որ պտտաձողի վրա վարժությունները կատարվում է միայն կախ:

36. Մարգահրապարակում, բարձր լարվածության էլեկտրական հաղորդալարին հպվելով աշակերտը ստացավ ուժեղ էլեկտրովնասվածք: Ուսուցիչն գործեց հետևյալ հաջորդականությամբ: 1.Տեղափոխեց սուժածին մարմնամարզական ներքնակի վրա 2.Ստուգեց անոթազարկը և շնչառությունը 3.Կանչեց մասնագիտացված ծառայություն և շտապ օգնություն:



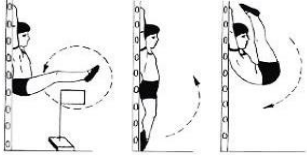
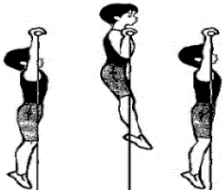
37-40 Առաջադրանք՝ համապատասխանության սահմանում

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. Սահմանեք համապատասխանություն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված պարզաբանման և աղյուսակի B սյունակում տրված տերմինների միջև:

N	Պարզաբանում (A)	Տերմին (B)
37.1	Շարժման ուսուցում և ֆիզիկական հատկությունների զարգացում:	ս) Ֆիզիկական
37.2	Գործունեություն ,որի սպեցիֆիկ ձևը ներկայացնում է մրցույթների համակարգ, որտեղ տեղի է ունենում մարդկանց ֆիզիկական և հոգեկան հնարավորությունների հակադրություն և առավելագույն բացահայտում:	դաստիարակություն ծ) Ֆիզիկական նախապատրաստություն
37.3	Մարդու բազմակողմանի ֆիզիկական նախապատրաստություն և օպտիմալ ֆիզիկական զարգացում , որը արտացոլում է ֆիզիկական հնարավորությունների բարձր մակարդակը:	ժ) Ֆիզիկական զարգացում Թ) Ֆիզիկական կատարելիություն
37.4	Մարմնի զանգվածի, չափերի , տարիքին համապատասխան նրա առանձին մասերի համաչափ աճ,օրգանիզմի կենսաբանական հասունացում:	յ) Սպորտ զ) Ֆիզիկական կրթություն

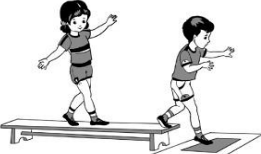
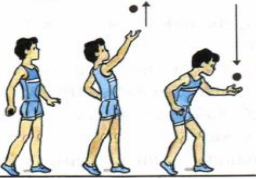
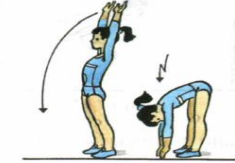
38. Սահմանեք համապատասխանությունն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված ֆիզիկական վարժությունների և B սյունակում ներկայացված տերմինների միջև:

	Ֆիզիկական վարժություններ (A)	Տերմիններ (B)
38.1		յ) Շրջապտույտ ծ) Թափահարություն ը) Պտույտ Պ) Կախ յ) Ճոճանակ չ) Ձգում Ֆ) Սեղմում
38.2		
38.3		
38.4		

39. Սահմանեք համապատասխանությունն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված վարժությունների պարզաբանումների և աղյուսակի B սյունակում տրված տերմինների միջև:

N	Պարզաբանում (A)	Տերմին (B)
39.1	Միջոց ,որը առավելապես կիրառվում է արագության զարգացմանը աջակցության համար:	<ul style="list-style-type: none"> ճ) Շարժական խաղեր Տ) Իզոմետրիկ վարժություններ
39.2	Վարժություն,որի կատարման ժամանակ խորհուրդ չի տրվում ներշնչել:	<ul style="list-style-type: none"> Ծ) Թեքվել առաջ և թեքվել հետ Ծ) Նախապատրաստական վարժություն
39.3	Վարժություն,որը խորհուրդ է տրվում կատարել նախքան նոր մոտորային ունակությունների յուրացումը:	<ul style="list-style-type: none"> Չ) Ազատ կանգնել հենարանի մոտ 3 վրկ: Չ) Ուղղահայաց կանգնել հենարանի մոտ գլխի, նստատեղի մկանների և կրունկների հպմամբ:
39.4	Վարժությունը, որը խորհուրդ է տրվում կատարել ճիշտ կեցվածքի զարգացմանը աջակցության համար:	

40. Սահմանեք համապատասխանություն. աղյուսակի A սյունակում ներկայացված ֆիզիկական վարժությունները, աղյուսակի B սյունակում տրված, որ ֆիզիկական հատկությունների/ ունակությունների զարգացմանն են առավելապես աջակցում:

N	Ֆիզիկական վարժություն (A)	Ֆիզիկական հատկություն/ունակություն (B)
40.1		ս) Արագություն ծ) Կոորդինացում
40.2		ը) Ճկունություն Ճ) ճարպիկություն յ) Հավասարակշռություն
40.3		զ) Դիմացկունություն
40.4	