ՇԵՓԱՍԵՂԻՍԱ ԵՎ ԳԱՄՈՒՑԵՂԻՆ
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

հուլիս, 2023

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 2ժամ և 30րոպե:

Մաղթում ենք հաջողություն:

Հաջորդ էջին անցնելու կամ ետ վերադառնալու համար
կարող եք կիրառել ստեղնաշարի կոճակները:

Հրահանգ № 1-27 առաջադրանքների համար

Յուրաքանչյուր առաջադրանքին տրված է չորս ենթադրական պատասխան: Դրանցից միայն մեկն է ճիշտ: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանը 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. Ո՞ր անաէրոբ վարժությունը կարող է կատարել աշակերտը 9 տարեկան տարիքում:

ա) Հրում ձեռքերի վրա,

բ) հարված գնդակին ոտքով,

գ) վազք 1.6 կմ հեռավորության վրա,

դ) վազք տեղում:

(1) 2. Թվարկածներից մարմնի ո՞ր վնասվածքն է պատկանում փակ տրավմային(վնասվածքին):

ա) Քթից արյունահոսությունը,

բ) մկանի ձգումը,

գ) մաշկի ամբողջության խախտումը,

դ) երակային արյունահոսությունը:

(1) 3. Թվարկածներից ո՞ր վարժությունը կարող է կատարել 2-րդ դասարանի աշակերտը:

ա) Գնդակը վարել երկու ոտքի փոփոխությամբ,

բ) Կողքային շրջում և գլխականգ (կանգ գլխի վրա),

գ) պտտվելու ժամանակ հավասարակշռության պահպանում,

դ) ցատկել 60 սմ բարձրության պատնեշով:

(1) **4. Թվարկածներից ո՞րն է պատկանում մրցում անցկացնելու համակարգին:**

ա) Տարեկանը,

բ) օրացույցայինը,

գ) ամփոփիչը,

դ) դուրս մնալը:

(1) 5. Առավելապես ինչի՞ն են նպաստում կեցվածքի վարժությունները:

ա) Վերին վերջույթների դեֆորմացիայի կանխարգելմանը,

բ) ստորին վերջույթների դեֆորմացիայի կանխարգելմանը,

գ) ողնաշարի առանցքի դեֆորմացիայի կանխարգելմանը,

դ) կոնքազդրային հոդի դեֆորմացիայի կանխարգելմանը:

(1) 6. 3-րդ դասարանի ուսուցիչն աշակերտին առաջարկում է կատարել նոր վարժություն: Թվարկածներից ո՞ր վարժության ժամանակ է անհրաժեշտ կիրառել ապահովության և օգնության տակտիկան:

ա) Վարժություն ցատկապարանով,

բ) վարժություն «մարզման ռեզինով»,

գ) ցատկ մարզական ֆիտնես գնդակով,

դ) վարժություն «հավասարակշռություն ծիծեռնակ»:

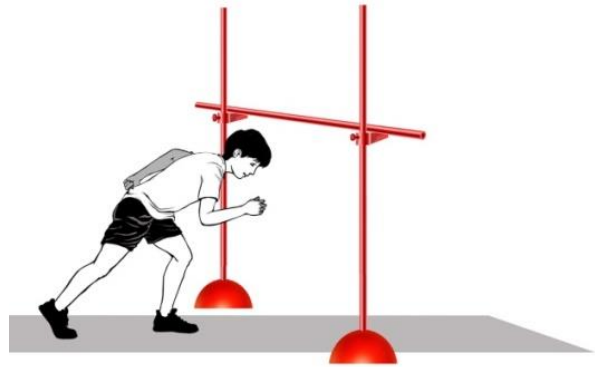
(1) 7. Առավելապես ո՞ր շարժողական ունակության տեխնիկայի հղկման համար է կիրառվում նկարում ներկայացված նախապատրաստական վարժությունը՝ վազք առավելագույն արագությամբ «դարպաս»-ի տակից:

ա) Թափավազքով երկարությամբ ցատկի տեխնիկայի հղկման համար,

բ) սպրինտի մեկնարկային վազքի տեխնիկայի հղկման համար,

գ) գնդակը ոտքով վարելու տեխնիկայի հղկման համար,

դ) ոտնզատ առաջ ցատկելու տեխնիկայի հղկման համար:



(1) 8. Թվարկածներից առավելապես ո՞ր վարժությունն է նպաստում սենսոմոտորային (զգայական-շարժողական) ունակությունների զարգացմանը:

ա) Քայլքը գլխին դրված ցորենով լի քսակով,

բ) վարժություն՝ գնդակի նետում զամբյուղի մեջ,

գ) մատների վարժություն՝ ցորենով լի քսակով,

դ) կիսակամրջի կատարում մարզական(ֆիտնես) գնդակի վրա:

(1) 9. Թվարկածներից ո՞րն է իրանի ճիշտ դիրքը՝ հրման գործընթացում թափավազքով երկարությամբ ցատկելիս:

ա) Ուղղաձիգ և վեր ուղղված,

բ) ուժեղ առաջ թեքված և գոտկատեղում կորացած,

գ) ուժեղ հետ թեքված,

դ) թեթևակի ետ թեքված և գոտկատեղում կորացած:

(1) 10. Ո՞ր օլիմպիական խաղերին առաջին անգամ մասնակցեցին կանայք:

ա) 1896 թվականին Աթենքում,

բ) 1900 թվականին Փարիզում,

գ) 1920 թվականին Անթվերպենում,

դ) 1928 թվականին Ամստերդամում:

(1) 11. Առավելապես ո՞ր ֆիզիկական հատկության զարգացմանն է նպաստում վազքը մրցակցային միջավայրում:

ա) Ճկունության,

բ) ուժի,

գ) արագության,

դ) ճարպկության:

(1) 12. 5-րդ դասարանի աշակերտը դժվարանում է այնպիսի վարժություն կատարել, ինչպիսին է գնդակ բռնելը: Թվարկածներից առավելապես ո՞րն է դրա պատճառը:

ա) Աշակերտի մոտ լավ է զարգացած տարածության մեջ կողմնորոշվելու ունակությունը,

բ) դիմացկունության հատկություն ներկայացված է միջին ցուցանիշներով,

գ) աշակերտը դժվարանում է երաժշտության նվագակցությամբ կատարել ռիթմիկ շարժումներ,

դ) աշակերտը չի կարող վերջույթներով համակարգված(կոորդինացված) շարժումներ կատարել:

(1) 13. Ո՞ր վարժությունն է հնարավորություն տալիս գնահատել աշակերտի ճկունության հատկության զարգացման աստիճանը:

ա) Որովայնի ճնշամկանը(պրեսի),

բ) բազուկահոդի ձգումը,

գ) կարճ հեռավորությամբ (դիստանցիայի) վազքը,

դ) կախ մարզափայտի(տուրնիկի) վրա:

(1) 14. Թվարկածներից ինչի՞ն է նպաստում մաքոքային վազք վարժությունը:

ա) Աէրոբային կարողությունների զարգացմանը,

բ) անաէրոբային կարողությունների զարգացմանը,

գ) ճկունության հատկության զարգացմանը,

դ) մանիպուլյացիոն ունակությունների զարգացմանը:

(1) 15. Նշե՛ք այն առավելագույն ժամանակաշրջանը, որը թույլատրելի է զարկերակային արյունահոսության ժամանակ վերջույթի վրա լարան դնելու համար:

ա) 5-10 ր,

բ) 30-40 ր,

գ) 1.5-2 ժ,

դ) 3.5-4 ժ:

(1) 16. Առավելապես ո՞րն է վնասակար սովորության կանխարգելման հիմնական նպատակը:

ա) ճանաչողական ունակությունների զարգացման աջակցությունը,

բ) սուր և խրոնիկական հիվանդությունների զարգացման ռիսկերի նվազեցումը,

գ) վնասվածքից առաջացած հիվանդությունների զարգացման ռիսկերի նվազեցումը,

դ) սոցիալական հարաբերությունների զարգացման աջակցությունը:

(1) 17. Ո՞ր սպորտային տեսակներում են կիրառվում սպորտային գործիքները. հուլահուպը (օղակը) և գերանը:

ա) Մարմնամարզությունում,

բ) թեթև ատլետիկայում,

գ) ծանրամարտում,

դ) հանդբոլում(ձեռքի գնդակ):

(1) 18. Ո՞ր վարժության կիրառումն է խորհուրդ տրվում ծնկի վնասվածքի զարգացման ռիսկը նվազեցնելու համար:

ա) Ուղղաձիգ քայլքը շարժման արագության և տեմպի փոփոխությամբ,

բ) չորեքթաթ քայլքը երեսնիվայր,

գ) քայլքը պպզած և մեծ քայլերով,

դ) չորեքթաթ քայլքը երեսնիվեր:

(1) **19. Թվարկածներից ո՞ր ֆիզիկական վարժություններն են պատկանում թեթև ատլետիկային:**

ա) Հենացատկ և գլուխկոնծի առաջ,

բ) կանգնից ձեռքով և ոտքով հարված,

գ) վարժություն մարզաձողի վրա և կախ օղակների վրա,

դ) վազք արագացումով և մարզական քայլք:

(1) 20. Առավելապես ո՞ր ֆիզիկական հատկության զարգացմանն է նպաստում մեջքով կանգնից ցատկ երկարությամբ վարժությունը:

ա) Ճարպկության,

բ) ճկունության,

գ) ուժի,

դ) դիմացկունության:

(1) 21. Թվարկածներից ո՞րն է նպաստում՝ «B հեպատիտ» վարակիչ հիվանդության փոխանցմանը մի մարդուց մյուսին:

ա) Ամենօրյա հաղորդակցումն առանց դիմակի,

բ) ընդհանուր կենցաղային իրերը,

գ) ընդհանուր գործածության ներարկիչը,

դ) միմյանց ձեռք սեղմելը:

(1) 22. Ո՞ր միջոցին պետք է դիմի ուսուցիչն այնպիսի աշակերտին օգնելու համար, որն ունի ցածր ինքնագնահատում և անընդհատ խուսափում է ֆիզիկական ակտիվությանը մասնակցելուց:

ա) Նպատակադրվի,որ աշակերտը հաղթանակի հասնի բոլոր մարզական մրցումներում,

բ) պարտադիր դարձնի նրա մասնակցությունը բոլոր մարզական մրցումներին հաջողակ աշակերտների հետ միասին,

գ) հանձնարարի դասամիջոցներին մարզվել հաջողակ աշակերտների հետ,

դ) Առաջարկի մասնակցել այնպիսի ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնց ժամանակ հեշտությամբ կհասնի հաջողության:

(1) 23. Ուսուցիչը դասարանին բացատրում է նոր մարզախաղի կանոնները: Թվարկածներից բացատրության ո՞ր մեթոդին պետք է դիմի նա առավելագույն արդյունքի հասնելու համար:

ա) Անցկացնի բառացի բացատրություն-պարզաբանում, իսկ հետո լսի աշակերտների հարցերը և պատասխանի նրանց անհասկանալի հարցերին,

բ) Անցկացնի բառացի բացատրություն-պարզաբանում, ներկայացնի խաղացողների դասավորության սխեման և ինքը ցուցադրի տարբեր խաղացողների շարժման հիմնական տարրերը (էլեմենտները),

գ) ցույց տա աշակերտներին պրոֆեսիոնալ խաղացողների տեսանյութը և նրանց հետ միասին պարզաբանի խաղի ժամանակ մարզիկների թույլ տված սխալները,

դ) առաջարկի աշակերտներին խաղի հրահանգի գրավոր տարբերակը և խաղի ավարտից հետո նրանց հետ միասին քննարկի սխալները:

(1) 24. Ո՞ր տարիքից է ճարպիկություն ֆիզիկական հատկությունը զարգացման միջին ինտենսիվությունից անցնում բարձր ինտենսիվության:

ա) 6-7 տարեկան տարիքում,

բ) 11-12 տարեկան տարիքում,

գ) 14-15 տարեկան տարիքում,

դ) 16-17 տարեկան տարիքում:

(1) 25. Թվարկածներից առավելապես ո՞ր ակտիվությունն են 9-10 տարեկան տարիքում տղաները կատարում աղջիկներից ավելի լավ արդյունքով:

ա) Գնդակին հեռավորության վրա հարվածելը,

բ) ձգման վարժությունները,

գ) սեփական ձեռքբերումները գնահատելը,

դ) դպրոցական մրցումներին մասնակցելը:

(1) 26. 10-րդ դասարանի աշակերտը ֆոտբոլային խաղի ժամանակ թափահարող ոտքով ուժեղ հարվածեց մյուս աշակերտի վերին վերջույթին, որի արդյունքում զարգացան արյան զեղումներ մաշկի վրա և վնասված տեղում առաջացավ այտուց: Նախ և առաջ ի՞նչ գործողությունների պետք է դիմի ուսուցիչն առաջին օգնությունը ցուցաբերելու նպատակով:

ա) Կանչի շտապ օգնության բրիգադ,

բ) վնասված հատվածը մշակի հակասեպտիկ լուծույթով,

գ) վնասված հատվածում դնի սառը թրջոց կամ սառույց,

դ) վնասված հատվածում դնի նախ տաք թրջոց,իսկ հետո սառույց:

(1) 27. Ուսուցիչը 4-րդ դասարանի աշակերտներին առաջարկում է վարժություն՝ գնդակը գլխի վրայից գցել բասկետբոլի զամբյուղի մեջ: Ի՞նչ բարձրության վրա պետք է կախել բասկետբոլի զամբյուղը :

ա) 1.5 մետր բարձրության վրա,

բ) 2.5 մետր բարձրության վրա,

գ) 5.5 մետր բարձրության վրա,

դ) 6.5 մետր բարձրության վրա:

№ 28 – 32 Բաց տիպի առաջադրանք

№ 28 – 32. առաջադրանքի հրահանգ. Ուշադիր ընթերցե՛ք առաջադրանքի պայմանը և հարցը: Նկատի ունեցեք՝ 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 են 4 տարբեր վարժություններ, որոնք կատարում է 4-րդ դասարանի աշակերտը:

1. Ծնկով կախ մարզաձողի վրա

2. Վարժություն ուղղաձիգ քայլքով

3. Մեջքի մկանների ձգում

4. Գլխի պտուտաձև շարժում 360⁰-ով

(2) 1. Նկարի վրա պատկերված վարժություններից ո՞ր երկու վարժության կատարումը խորհուրդ ***չի*** տրվում 4-րդ դասարանի աշակերտին (գրառե՛ք միայն ձեր ընտրած երկու վարժության նշված թվանշանները):

(2) 2. Գրառե՛ք մարմնի ցանկացած 2 մաս, որոնց մկանների ուժեղ ձգումը կարող է զարգանալ տրված տարիքում նշված վարժությունները կատարելիս:

(3) 29. Գրառե՛ք 3 հատուկ վարժությունների անվանում,որոնց կիրառումը խորհուրդ է տրվում բազային աստիճանի թեթև աթլետիկայի չափորոշչների համաձայն նետման ունակությունը զարգացնելու համար:

(Կստուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(3) 30. Գրառե՛ք 3 հատուկ վարժությունների անվանում, որոնց կիրառումը բազային աստիճանի չափորոշչի համաձայն խորհուրդ է տրվում վոլեյբոլում «մեկնարկային կանգի» ուսուցման համար:

(Կստուգվի միայն առաջին 3 պատասխանը)

(5) 31. Գրառե՛ք ցատկի 5 հատուկ վարժություններ, որոնց կիրառումը խորհուրդ է տրվում բազային աստիճանի թեթև աթլետիկայի չափորոշչի համաձայն:

(Կստուգվի միայն առաջին 5 պատասխանը)

(4) 32. Դասարանում կա աշակերտ, որն ունի բրոնխիալ ասթմա: Գրառե՛ք 4 անհրաժեշտ գործողություն, որոնց պետք է դիմի աշակաերտը ձմռան ժամանակաշրջանում դուրսը վարժվելիս ասթմայի նոպայից խուսափելու համար:

(Կստուգվի միայն առաջին 4 պատասխանը)

№ 33 – 36 Առաջադրանք - „ჭეშმარიტია - ճիշտ է, - მცდარია - 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 (առավելագույն գնահատվումը՝ 2 միավոր):

(2) 33. Ուսուցիչն աշակերտին բացատրում է տեղից երկարությամբ ցատկի վայրէջքի(վարցատկի) ճիշտ տեխնիկայի տարրերը.«մարմինը թեքվում է առաջ, վայրէջքի ժամանակ ոտքերի շարժումը կարող է լինել ասիմետրիկ, ծանրությունը բաշխված կրունկների վրա»:

(2) 34. Միայն մեկ մարզաձևին բնորոշ հատուկ վարժությունների սիստեմատիկ կիրառումը տարրական և բազային աստիճաններում դրական է արտացոլվում բազմաբնույթ շարժողական ունակությունների զարգացման վրա:

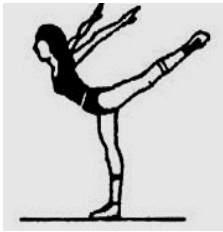
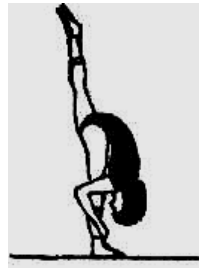
(2) 35. Վարժության կատարման տեմպի փոփոխմամբ հնարավոր է ընդհանուր ծանրաբեռնվածության կարգավորումը:

(2) 36. 6-րդ դասարանի աշակերտը կարող է խմբային խաղի կանոնները պահպանել, խմբում անհատական դերը և պարտականությունները սահմանել ընդհանուր հաջողության հասնելու համար:

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 (առավելագույն գնահատումը 4 միավոր):

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

	1	2	3	4
(A) Վարժություն				
(B) Տերմին	ա) Հավասարակշռություն մեկ ոտքի վրա (ծիծեռնակ) գ) Հավասարակշռություն կանգ ծնկի վրա գ) Ետ թեքվել հպումով	զ) Հավասարակշռություն ոտնզատ առաջ թեքված ը) Հավասարակշռություն մեկ ձեռքի չաթով(բռնվածքով) ց) Արտանկ թեքումով		

(4) 38. Սահմանե՛ք համապատասխանություն աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված մարմնամարզության գործիքների և (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:

N	(A) Պարզաբանում	(B) Տերմիններ
1.		ա) Այծ բ) Գերան գ) Բատուտ դ) Զուգափայտ ե) Ցատկատախտակ(կամրջակ) զ) Հարթակ է) Պտտաձող
2.		
3.		
4.		

(4) **39. Սահմանե՛ք համապատասխանություն աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված համապիտանի ունակությունների և (B) սյունակում տրված տերմինների միջև:**

	(A) Պարզաբանում	(B) Տերմին
1.	Սեփական կարծիքների հիմնավորում համապատասխան փաստեր և օրինակներ բերելով	ա) Ստեղծագործական մտածողություն բ) Էթիկա գ) Խնդրի լուծում դ) Հաղորդակցություն ե) Քննադատական մտածողություն զ) Համագործակցություն
2.	Աշխատանքի հավասարաչափ բաշխում և կատարում խմբային/ թիմային աշխատանքի ժամանակ	
3.	Ուրիշին լսելու և հասկանալու ունակություն	
4.	Զգտում դեպի միջավայրը փոխակերպելու-բարելավելու, նորը ստեղծելու կողմը	

(4) 40. Սահմանե՛ք համապատասխանություն. աղյուսակի (A) սյունակում ներկայացված ո՞ր վարժությունն է նպաստում (B) սյունակում տրված հատկության կամ ունակության զարգացմանը:

	(A) Վարժություն	(B) Հատկություն/ ունակություն
1.	Վարժություններ սահմանված տարածության մեջ, օրինակ՝ հուլահուպերում տեղափոխմամբ	ա) Արագություն բ) Ճկունություն գ) Ռիթմի զգացում դ) Տարածության ընկալում ե) Տեսողական ռեակցիա զ) Մկանի ուժ
2.	Ուղղահայաց պարանին երկհանգ մագլցում	
3.	Վազք ցածր մեկնարկից 50-60 մետր հեռավորությամբ	
4.	Կամուրջ հիմնականգից	