

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՍՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2023

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԹԵՍՏ 1

ԽՄԲԻ ՀԱՄԱՐԸ

ՆՍՏԱՐԱՆԻ ՀԱՄԱՐԸ

Հարգելի՛ ուսուցիչ

Խորհուրդ ենք տալիս առաջադրանքները կատարել ըստ հերթականության:
Ուշադիր կարդացե՛ք յուրաքանչյուր առաջադրանք: Եթե չի հաջողվում որևէ առաջադրանքի
անմիջապես պատասխանել, ժամանակը խնայելու նպատակով կարող եք դրան անդրադառնալ
ավելի ուշ:

Թեստ-գրքույկի էջերի դատարկ մասերը կարող եք օգտագործել սևագրության համար:

1 Վարժությունների կատարման ընթացքում ճիշտ շնչառության ապահովման համար նշվածներից ո՞ր շարժումների ժամանակ է անհրաժեշտ ներշնչում անել:
(1 միավոր)

- 1) ձեռքերը իջեցնելու
- 2) թեքում առաջ կատարելու
- 3) արտակորվելու
- 4) ոտքերը ծալելու

2 Նշվածներից ո՞րը չի համարվում գործնական դասի մանկավարժորեն արդարացված ժամանակի բաղադրիչ: (1 միավոր)

- 1) բացատրում և ցուցադրումը
- 2) վարժությունների կատարումը
- 3) ռացիոնալ հանգիստը
- 4) նախագծային աշխատանքի ստուգումը

3 Նշվածներից ո՞րն է բեռնվածության լարվածության կարգավորման եղանակ:
(1 միավոր)

- 1) վարժության կատարման կրկնումների փոփոխություն
- 2) վարժությունների քանակի փոփոխություն
- 3) վարժության տեմպի փոփոխում
- 4) վարժության կատարման տևողության ավելացում կամ նվազեցում

4 Մեկտողանից երկտողան շարափոխումը առավելագույնը քանի՞ եղանակով կարելի է կատարել: (1 միավոր)

- 1) 4
- 2) 3
- 3) 2
- 4) 5

5 Նշված զննական մեթոդներից ո՞րը անմիջական ցուցադրման եղանակ չէ:
(1 միավոր)

- 1) շեշտադրված ցուցադրումը
- 2) տեսահոլովակի ցուցադրումը
- 3) հակադրական ցուցադրումը
- 4) իրական ցուցադրումը

6

Դիմացկունության արդյունավետ մշակման համար ո՞րն է անհրաժեշտ պայման:

(1 միավոր)

- 1) ֆիզիկական վարժությունների կատարում մինչև հոգնելը
- 2) ֆիզիկական վարժությունների կատարում մեծ արագությամբ
- 3) ֆիզիկական վարժությունների կատարում՝ հաղթահարելով հոգնածությունը
- 4) ֆիզիկական վարժությունների կատարում հանգստի ընդմիջումներով

7

«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ ուսուցանելը ո՞ր տարրից են սկսում:

(1 միավոր)

- 1) հրումից
- 2) ձողի վրայով ոտքերի շարժումից
- 3) թափավազքի հղկումից
- 4) վայրէջքից

8

Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված այն գործողությունների համարները, որոնցից պետք է խուսափել բարձրացատկի կատարման ժամանակ: (1 միավոր)

1. ուսերը հետ գցել
2. նախապես առաջ թեքվել
3. հնարավորինս ուժեղ հրվել
4. թափավազքի ժամանակ անհամաչափ քայլեր կատարել

- 1) 1 և 3
- 2) 1 և 2
- 3) 2 և 3
- 4) 2 և 4

9

Նշվածներից որ ը չի համարվում այնպիսի մեթոդական թերություն, որը կարող է վնասվածքի պատճառ դառնալ ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:

(1 միավոր)

- 1) ուսուցման գործընթացի սխալ կառուցվածքը
- 2) ֆիզիկական բեռնվածության սխալ ընտրությունը
- 3) անհատական մոտեցման անտեսումը
- 4) խաղի ժամանակ ընդհարումները

10

Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված այն վարժությունների համարները, որոնք նպաստում են դիմացկունության մշակմանը: (1 միավոր)

1. լող
2. մաքոքավազք
3. դահուկավազք
4. սեփական քաշին համապատասխան ծանրության բարձրացում
5. լարանի կատարում

1) 1 և 3

2) 2 և 4

3) 3 և 4

4) 3 և 5

11

Արյունահոսության ժամանակ ո՞րն է վերջույթի՝ լարանով սեղմման առավելագույն թույլատրելի տևողությունը: (1 միավոր)

- 1) 1,5 - 2 ժամը
- 2) մինչև մեկ ժամը
- 3) 3,5-4 ժամը
- 4) 2,5-3 ժամը

12

Մպորտային գործունեության բարոյական կանոնները ո՞ր փաստաթղթում են արտացոլված: (1 միավոր)

- 1) օլիմպիական կարգախոսում
- 2) մրցումների կանոնադրությունում
- 3) օլիմպիական երդման տեքստում
- 4) յուրաքանչյուր մարզաձևի կանոններում

13

Ո՞ր տարբերակում նշվածներից ոչ մեկը «Արդարացի խաղի» պատգամներից չէ: (1 միավոր)

1. Արժանապատվությամբ ընդունի՛ր յուրաքանչյուր հաղթանակ և պարտություն:
2. Մի՛ կոպտիր, մի՛ ծաղրիր և մի՛ թերագնահատիր մրցակցիդ:
3. Հաղթանակին հասնելու համար բոլոր միջոցներն են արդարացված:
4. Կարևորը հաղթանակն է, ոչ թե մասնակցությունը:
5. Ենթարկվի՛ր մրցավարի պահանջներին:

1) 4 և 5

2) 2 և 3

3) 1 և 3

4) 3 և 4

14

Բասկետբոլի գնդակի վարման ո՞ր ձևը չի ուսուցանվում 5-րդ դասարանում:
(1 միավոր)

- 1) աջ և ձախ ձեռքերով
- 2) ցածր և բարձր կեցվածքով
- 3) տեղում և շարժման ընթացքում
- 4) մրցակցի դիմադրության պայմաններում

15

Դասի ո՞ր մասում է նպատակահարմար կատարել կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման վարժությունները: (1 միավոր)

- 1) ներգրավիչ մասում
- 2) հիմնական մասի առաջին կեսում
- 3) հիմնական մասի երկրորդ կեսում
- 4) եզրափակիչ մասում

16

Նշված վարժություններից ո՞րը չի մշակում ճարպկություն: (1 միավոր)

- 1) պարանամագլցումը
- 2) գնդակներով փոխանցումավազքը
- 3) 20մ վազքը
- 4) գլուխկոնծին

17

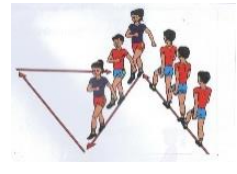
Դասի կառուցվածքի հիմքում ընկած է՝
(1 միավոր)

- 1) նպատակի առաջադրումը
- 2) աշխատունակության դինամիկայի ապահովումը
- 3) բովանդակության որոշումը
- 4) շարժողական գործողությունների քանակը

18

Նշված շարային վարժություններից ո՞րը չի համապատասխանում նկարներից ոչ մեկին: (1 միավոր)

- 1) քայլք սյունով
- 2) քայլք անկյունագծով
- 3) օձաձև քայլք
- 4) հակընթացով քայլք



19

Նշվածներից ո՞րը կոնդիցիոն ընդունակություն չէ: (1 միավոր)

- 1) արագաշարժությունը
- 2) դիմացկունությունը
- 3) մկանային ուժը
- 4) հավասարակշռությունը

20

Նշված եղանակներից ո՞րը լցրած գնդակի նետումների ձևերից չէ: (1 միավոր)

- 1) նետում ցածից
- 2) նետում կրծքից
- 3) նետում գլխի վրայից
- 4) նետում մեկ ձեռքով

21

Նշվածներից ո՞րը Բարձր մեկնարկի ճիշտ ելման դիրքը չէ: (1 միավոր)

- 1) մարմինը առաջ թեքելը
- 2) ոտքերը թեթևակի ծալելը
- 3) հրման ոտքը ուղիղ
- 4) մարմնի ծանրության փոխանցումը առաջ դրված ոտքի վրա

22

Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման սկզբնական փուլում ո՞ր տարրի վրա անհրաժեշտ է առավել ուշադրություն դարձնել: (1 միավոր)

- 1) վայրէջքի տեխնիկայի
- 2) թափավազքի տեխնիկայի
- 3) հրման տեխնիկայի
- 4) ճախրման տեխնիկայի

23

Թվերի ո՞ր դասավորությունն է ճիշտ արտահայտում 60մ վազքի տեխնիկայի ուսուցման հաջորդականությունը: (1 միավոր)

1. ցածր մեկնարկ, 2. վազք տարածության վրա, 3. վերջնարկ,
4. մեկնարկային թափ

- 1) 1, 3, 2, 4
- 2) 1, 2, 4, 3
- 3) 2, 1, 4, 3
- 4) 2, 1, 3, 4

24

Ըստ չափորոշիչ ծրագրի՝ ո՞ր դասարանում է սկսվում ուսուցանվել տղաների պարանամագլցումը երկու հնարքով: (1 միավոր)

- 1) 4-րդ
- 2) 5-րդ
- 3) 7-րդ
- 4) 8-րդ

25

Ըստ գործող ծրագրի՝ 5-րդ դասարանում ֆուտբոլի դասավանդման վերաբերյալ պնդումներից ո՞րն է ճիշտ: (1 միավոր)

- 1) Առաջադրվում է խաղալ 4X4 տակտիկայով:
- 2) Պահանջվում է խաղալ յուրաքանչյուր թիմում մեկ հարձակվող, երկու պաշտպան տարբերակով:
- 3) Հարձակվողին արգելվում է մասնակցել պաշտպանությանը:
- 4) Որևէ տակտիկական առաջադրանք չի տրվում:

26

Նշվածներից ո՞րը ընդգրկված չէ ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողության մեջ: (1 միավոր)

- 1) ֆիզիկական զարգացման վիճակի ստուգումը
- 2) ֆիզիկական պատրաստության պարբերական գնահատումը
- 3) մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը
- 4) սովորողների առողջության պարբերական ստուգումը

27

Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված մաքոքավազքի միջոցով մշակվող շարժողական ընդունակությունների համարները: (1 միավոր)

1. մկանային ուժ
2. ճարպկություն
3. դիմացկունություն
4. ձկունություն
5. արագաշարժություն

- 1) 1 և 2
- 2) 2 և 3
- 3) 2 և 5
- 4) 4 և 5

28

Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված ճարավկությունն մշակող մեթոդների համարները: (1 միավոր)

1. խաղային
2. հավասարաչափ
3. կրկնողական
4. ամբողջական

- 1) 1 և 4
- 2) 2 և 3
- 3) 1 և 3
- 4) 3 և 4

29

Ո՞ր տարբերակում է վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցման հերթականությունը ճիշտ տրված: (1 միավոր)

- 1) սկզբնահարված, տեղաշարժեր, հարձակողական հարված, փոխանցումներ, շրջափակում
- 2) սկզբնահարված, տեղաշարժեր, փոխանցումներ, հարձակողական հարված, շրջափակում
- 3) տեղաշարժեր, փոխանցումներ, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում
- 4) տեղաշարժեր, փոխանցումներ, սկզբնահարված, շրջափակում, հարձակողական հարված

30

Վոլեյբոլի խաղի մեկ իրավիճակում մինչև գնդակը մրցակցի դաշտ անցկացնելը գնդակին տիրող թիմի խաղացողները քանի՞ անգամ կարող են դիպչել գնդակին ոչ ձեռքով (ոտքով, գլխով և այլն): (1 միավոր)

- 1) առավելագույնը 3
- 2) 1-ից ոչ ավելի
- 3) առավելագույնը 2
- 4) ոչ մի

31

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում նպաստում են աշակերտների մոտ գեղագիտական դաստիարակությանը: (1 միավոր)

1. խոսքի
2. մրցակցական
3. կրկնողական
4. զննական

- 1) 1 և 2
- 2) 2 և 4
- 3) 3 և 2
- 4) 1 և 4

32

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն գործողությունները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում նպաստում են աշակերտների աշխատանքային դաստիարակությանը: (1 միավոր)

1. մարզագույքի տեղադրում ու հավաքում
2. օգնել մրցավարությանը
3. մարզագգեստի և մարզակոշիկների հետևում
4. դասից չուշանալ

- 1) 1 և 2
- 2) 2 և 4
- 3) 3 և 2
- 4) 1 և 3

33

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են արագաշարժություն: (1 միավոր)

1. թափեր ոտքերով
2. ցատկեր ցատկապարանով
3. գնդակի նետում նշանակետին
4. կքանիստ կցագնդերով
5. շարժախաղեր

- 1) 1 և 5
- 2) 2 և 4
- 3) 3 և 5
- 4) 2 և 5

34

Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ազդեցության արդյունքում ինքնազգացողության օբյեկտիվ ցուցանիշները նշող թվերը n ու p տարբերակում են ճիշտ տրված: (1 միավոր)

1. ախորժակ
2. քուն
3. սրտի կծկումների հաճախականություն
4. թոքերի կենսական տարողություն
5. տրամադրություն

- 1) 1 և 3
- 2) 2 և 4
- 3) 3 և 4
- 4) 3 և 5

35

Նշվածներից երեքը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից տնային առաջադրանքներ կատարելու պարտադիր կանոններն են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) կատարվում են խմբով
- 2) կատարվում են սնունդ ընդունելուց 1- 1,5 ժամ առաջ կամ հետո
- 3) կատարվում են մարմնամարզական առարկաներով
- 4) դրանց կատարումը պետք է ավարտել քնելուց 1- 1,5 ժամ առաջ
- 5) պետք է կատարել միայն կեսօրից հետո
- 6) կատարվում են բակում
- 7) տևողությունը չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն

36

Նշվածներից երեքը բարոյականության չափանիշներ չեն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) բարություն
- 2) ազնվություն
- 3) համարձակություն
- 4) արդարություն
- 5) ողջամտություն
- 6) կարեկցանք
- 7) հարգանք դիմացինի հանդեպ
- 8) կամային հասկություններ

37

Ստորև նշվածներից 3-ը ժամանակակից վոլեյբոլի խաղային դիրքեր չեն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) պաշտպան
- 2) կապակցող
- 3) կենտրոնական շրջափակող կամ հարձակվող
- 4) օգնող հարձակվող
- 5) միջանկյալ հարձակվող
- 6) անկյունագծային հարձակվող
- 7) կիսապաշտպան
- 8) լիբերո

38

Տրվածներից 3-ը դիմացկունությունը պայմանավորող հատկանիշներ չեն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) մկանային զանգվածը
- 2) հենաշարժողական ապարատի վիճակը
- 3) սրտանոթային համակարգի վիճակը
- 4) շնչառական համակարգի վիճակը
- 5) մարմնի հասակը
- 6) օրգանիզմի նյութափոխանակությունը
- 7) կամային հատկությունները
- 8) հոդերի շարժունակությունը

39

Նշված վարժություններից երեքը չեն նպաստում հարթաթաթության կանխարգելմանը: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) քայլք ոտնաթաթերի վրա՝ ծնկները վեր բարձրացնելով
- 2) քայլք արտանքով
- 3) քայլք կրունկների վրա
- 4) քայլք ոտնաթաթերի (ներբանի) կողմնային մասերով (ոտնաթաթերի մասերը սեղմած)
- 5) քայլք հատակին դրված պարանի վրայով
- 6) նստարանին նստած՝ ոտնաթաթերով գնդակը բռնելը
- 7) քայլք կից քայլերով՝ աջ և ձախ կողմ
- 8) քայլք կիսակքանստած

40

Նշվածներից երեքը բնորոշ են միայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդմանը: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) դաստիարակչական խնդրների լուծում
- 2) շարժողական ընդունակությունների մշակում
- 3) մասնակցության ակտիվության ապահովում
- 4) մեթոդների բազմազանություն
- 5) շարժողական գործողությունների ուսուցանում
- 6) աշակերտների կայուն կազմ
- 7) առողջարարական խնդիրների լուծում
- 8) անհատական մոտեցում

41

Անվտանգության նշված կանոններից 3-ը պետք է պահպանվեն նետումների ժամանակ: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) նետողի ֆիզիկական պատրաստվածության հաշվառումը
- 2) վարժության տեխնիկայես ճիշտ կատարումը
- 3) նետող ձեռքի կողմում այլ անձի չկանգնելը
- 4) նետվող առարկայի վայր ընկնելու տեղում որևէ մեկի չգտնվելը
- 5) սովորողների սեռատարիքային առանձնահատկությունների հաշվառումը
- 6) մարզահրապարակի չափսերի հաշվառումը
- 7) վարժության կատարման ժամանակ բեռնվածության մեծության հաշվառումը
- 8) նետված առարկաների հետքերումը միայն ուսուցչի թույլտվությամբ

42

Նշել այն երեք գործոնները, որոնց նկատմամբ ոչ պատշաճ ուշադրությունը կարող է վնասվածքի պատճառ դառնալ: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) դասի անցկացման վայրը
- 2) վարժության խմբակային կատարումը
- 3) դասի ընթացքում բազմաբնույթ վարժությունների կատարումը
- 4) վարժության կատարման ապահովման կազմակերպումը
- 5) վարժության կատարումը անընդհատ մեթոդով
- 6) մարզադահլիճի հիգենիկ պայմանների չապահովումը
- 7) վարժությունների կատարումը զույգերով
- 8) վարժության կատարումն առանց նախավարժանքի

43

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ նշվածներից երեքի կիրառումը ապահովվում է բարձր շարժիչ խտություն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) հենացատկ
- 2) բասկետբոլ
- 3) կրոսավազք
- 4) պարանամագլցում
- 5) հեռացատկ
- 6) գլուխկոնձի առաջ
- 7) փոքր գնդակի նետում հեռավորության վրա
- 8) շրջանաձև մարզում

44

Հեռացատկի ուսուցման ժամանակ վայրէջքի կատարման նշված տարրերից 3-ի վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) վայրէջքը կատարել՝ խորը կքանստելով
- 2) իրանը ուղիղ պահել
- 3) վայրէջքից առաջ ոտքերը առաջ ձգել
- 4) վայրէջքը կատարել ամբողջ ներքանով
- 5) ոտնաթաթը դնել կրունկից դեպի թաթը
- 6) վայրէջքը կատարելիս ձեռքերը վեր պահել
- 7) վայրէջքը կատարելիս գլուխը պահել ուղիղ
- 8) վայրէջքը կատարելիս ձեռքերը հետ պահել

45

Հետևյալներից 3-ը ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կատարելիս ոտքերի հիմնական դիրքեր չեն համարվում: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) ոտքերը գատած
- 2) ոտքերը միասին
- 3) ոտքերը գատած աջն առաջ
- 4) ոտքերը լայն գատած
- 5) ոտքերը խաչաձև
- 6) մեկ ոտնաթաթը մյուսի առաջ
- 7) ոտքերը նեղ գատած

Նշվածներից երեքը դասի մանկավարժորեն արդարացված ժամանակի բաղադրիչներ չեն համարվում: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

- 1) վարժության բացատրում, ցուցադրում
- 2) վարժության կատարում
- 3) գնդակների փչում
- 4) ցանցի կամ դարպասների տեղադրում
- 5) սպասում, հանգիստ
- 6) դասի ամփոփում
- 7) ներքնարկների տեղադրում և հավաքում
- 8) ցատկափոսի ավազի փխրեցում