

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՍՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2023

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԹԵՍՏ 2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6

Դիմացկունության արդյունավետ մշակման համար ո՞րն է անհրաժեշտ պայման:

(1 միավոր)

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

7

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

(1 միավոր)

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

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

9

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

(1 միավոր)

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

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

11

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

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

12

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

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

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

14

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

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

15

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

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

16

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

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

17

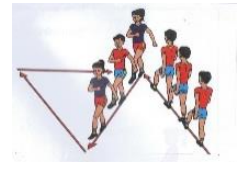
Դասի կառուցվածքի հիմքում ընկած է՝
(1 միավոր)

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

18

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

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



19

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

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

20

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

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

21

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

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

22

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

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

28

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

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

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

29

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

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

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

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 4
- 2) 1 և 2
- 3) 2 և 4
- 4) 3 և 2

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 3
- 2) 1 և 2
- 3) 2 և 4
- 4) 3 և 2

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

34

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

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

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

35

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

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

36

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

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

37

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

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

38

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

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

39

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

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

40

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

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

41

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

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

42

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

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

43

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

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

44

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

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

45

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

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

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

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