

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՍՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2023

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԹԵՍՏ 3

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6

Դիմացկունության արդյունավետ մշակման համար ո՞րն է անհրաժեշտ պայման:
(1 միավոր)

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

7

«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ ուսուցանելը ո՞ր տարրից են սկսում:
(1 միավոր)

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

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 3
- 2) 2 և 4
- 3) 1 և 3
- 4) 1 և 2

9

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

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

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 4

2) 3 և 5

3) 1 և 3

4) 2 և 4

11

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

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

12

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

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

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) 1 և 3

2) 3 և 4

3) 4 և 5

4) 2 և 3

14

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

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

15

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

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

16

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

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

17

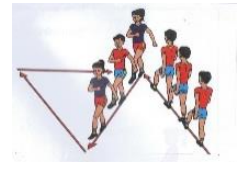
Դասի կառուցվածքի հիմքում ընկած է՝
(1 միավոր)

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

18

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

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



19

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

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

20

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

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

21

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

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

22

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

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

28

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

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

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

29

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

- 1) տեղաշարժեր, փոխանցումներ, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում
- 2) տեղաշարժեր, փոխանցումներ, սկզբնահարված, շրջափակում, հարձակողական հարված
- 3) սկզբնահարված, տեղաշարժեր, հարձակողական հարված, փոխանցումներ, շրջափակում
- 4) սկզբնահարված, տեղաշարժեր, փոխանցումներ, 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) առավելագույնը 2
- 2) ոչ մի
- 3) առավելագույնը 3
- 4) 1-ից ոչ ավելի

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

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

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

35

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

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

36

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

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

37

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

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

38

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

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

39

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

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

40

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

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

41

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

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

42

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

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

43

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

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

44

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

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

45

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

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

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

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