

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՍՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2023

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏ

ԹԵՍՏ 4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6

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

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

7

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

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

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 2
- 2) 2 և 3
- 3) 2 և 4
- 4) 1 և 3

9

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

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

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) 2 և 4

2) 3 և 4

3) 3 և 5

4) 1 և 3

11

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

1) մինչև մեկ ժամը

2) 3,5-4 ժամը

3) 2,5-3 ժամը

4) 1,5 - 2 ժամը

12

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

1) մրցումների կանոնադրությունում

2) օլիմպիական երդման տեքստում

3) յուրաքանչյուր մարզաձևի կանոններում

4) օլիմպիական կարգախոսում

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) 2 և 3

2) 1 և 3

3) 3 և 4

4) 4 և 5

14

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

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

15

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

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

16

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

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

17

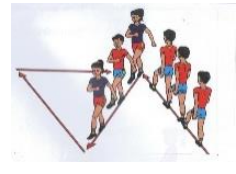
Դասի կառուցվածքի հիմքում ընկած է՝
(1 միավոր)

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

18

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

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



19

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

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

20

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

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

21

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

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

22

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

- 1) ֆիզիկական պատրաստության պարբերական գնահատումը
- 2) մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը
- 3) սովորողների առողջության պարբերական ստուգումը
- 4) ֆիզիկական զարգացման վիճակի 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) 2 և 3
- 2) 2 և 5
- 3) 4 և 5
- 4) 1 և 2

28

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

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

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

29

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

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

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) 2 և 4

2) 3 և 2

3) 1 և 4

4) 1 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) 2 և 4

2) 3 և 2

3) 1 և 3

4) 1 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 4

2) 3 և 5

3) 2 և 5

4) 1 և 5

34

Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ազդեցության արդյունքում ինքնազգացողության օբյեկտիվ ցուցանիշները նշող թվերը ո՞ր տարբերակում են ճիշտ տրված: (1 միավոր)

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

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

35

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

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

36

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

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

37

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

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

38

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

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

39

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

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

40

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

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

41

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

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

42

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

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

43

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

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

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

45

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

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

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

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