

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՄՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2024

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏ

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

Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված վարժությունների ընթացքում կատարվող այն շարժումների համարները, որոնց ժամանակ անհրաժեշտ է արտաշնչել: *(1 միավոր)*

1. ձեռքերը վեր, կողմ, առաջ բարձրացնելու
2. ոտքերը ծալելու
3. առաջ թեքվելու
4. արտակորվելու

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

2

Նշվածներից ո՞րն է բեռնվածության լարվածության բարձրացման եղանակ: *(1 միավոր)*

- 1) վարժության քանակի ավելացումը ժամանակի միավոր ընթացքում
- 2) վարժության կատարման տևողության ավելացումը
- 3) վարժության ելման դիրքի փոփոխությունը
- 4) ցիկլիկ վարժության տարածության ավելացումը

3

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

1. քայլարշավը
2. մաքոքավազքը
3. հեծանիվ վարելը
4. կքանիստը կցագնդերով
5. վոլեյբոլ խաղալը

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

4

Ո՞ր տարբերակի երեք թվերն են նշում այն վարժությունների համարները, որոնք նպաստում են մկանային ուժի մշակմանը:

(1 միավոր)

1. ընդհանուր զարգացնող
2. սեղմումներ հատակից
3. իրանի բարձրացում պառկած դրությունից
4. 400մ վազք
5. հենում նստած դրությունից՝ անկյուն պահելով
6. մարզախաղեր

1) 2-ը, 3-ը և 5-ը

2) 4-ը, 5-ը և 6-ը

3) 1-ը, 3-ը և 6-ը

4) 1-ը, 4-ը և 6-ը

5

Ո՞ր մեթոդը պետք է կիրառել ճկունության մշակման համար:

(1 միավոր)

- 1) փոփոխական
- 2) խաղային
- 3) մասնատված
- 4) կրկնողական

6

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն գործողությունները, որոնք սալջարդի ժամանակ անհրաժեշտ է կատարել նախնական բժշկական օգնության ընթացքում:

(1 միավոր)

1. սալջարդի մասում սառը թրջոց դնելը
2. վնասված հատվածը շփելը և տրորելը
3. հանգիստ դիրք տալը
4. համապատասխան քսուք օգտագործելը

1) 2 և 3

2) 2 և 4

3) 1 և 3

4) 1 և 4

7 Նշվածներից ո՞րը շարային քայլքի ձև չէ: (1 միավոր)

- 1) հակընթացով քայլքը
- 2) զուգընթաց քայլքը
- 3) քայլքը անկյունագծով
- 4) օձաձև քայլքը

8 Հոդախախտի ժամանակ որո՞նք են առաջին օգնության գործողությունները: (1 միավոր)

1. հանգիստ վիճակ ապահովելը
2. խախտված հոդը տեղը գցելը
3. վնասված հատվածը շփելը
4. բեկակալ դնելը

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

9 Նշվածներից ո՞րը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից տնային առաջադրանքներ կատարելու *պարտադիր* կանոն չէ: (1 միավոր)

- 1) Պետք է կատարել բակում կամ պատշգամբում և մաքուր օդի պայմաններում:
- 2) Տևողությունը չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն:
- 3) Պետք է կատարել սնունդ ընդունելուց 1- 1,5 ժամ առաջ կամ հետո:
- 4) Կատարումը պետք է ավարտել քնելուց 1- 1,5 ժամ առաջ:

10 Ո՞ր շարժողական ընդունակությունն է գնահատվում *հեռացատկ տեղից* վարժության միջոցով: (1 միավոր)

- 1) արագաուժային ընդունակությունը
- 2) հավասարակշռությունը
- 3) արագաշարժությունը
- 4) շարժումների կոորդինացիան

11

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում լցրած գնդակի նետումների ձևեր:
(1 միավոր)

1. նետում ցածից
2. նետում գլխի վրայից
3. նետում մեկ ձեռքով
4. նետում նշանակետին

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

12

Որո՞նք են համարվում օլիմպիական գաղափարների համամարդկային արժեքներ:
(1 միավոր)

1. հայրենասիրությունը
2. ազատությունը
3. մարդասիրությունը (հումանիզմը)
4. համերաշխությունը

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

13

Ոտքերը գատած եղանակով հենացատկի ուսուցման ժամանակ ապահովության համար որտե՞ղ պիտի կանգնած լինի ուսուցիչը:
(1 միավոր)

- 1) գործիքի ձախից
- 2) կամրջակի կողքին
- 3) գործիքի աջից
- 4) վայրէջքին մոտ տեղում

14 Կախերի վարժությունները ուսուցանելիս ինչպե՞ս պետք է բռնել վարժություն կատարողին: (1 միավոր)

- 1) ոտքերից
- 2) թիկունքից
- 3) գոտկատեղից
- 4) ուսատակից

15 Դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում նշվածներից ո՞ր շարժողական ընդունակություններն է նպատակահարմար մշակել:

(1 միավոր)

- 1) ռիթմայնությունը, ճկունությունը
- 2) մկանային ուժը, դիմացկունությունը
- 3) հավասարակշռությունը, ճարպկությունը
- 4) արագաշարժությունը, շարժումների ճշգրտությունը

16 Նշվածներից երկուսը բարոյականության չափանիշներ են: Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված դրանց համարները: (1 միավոր)

1. բարությունը
2. հաստատակամությունը
3. արդարությունը
4. աշխատասիրությունը

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

17 Նշվածներից ո՞րը կեցվածքի շեղումների պատճառ չէ: (1 միավոր)

- 1) փափուկ ներքնակի վրա քնելը
- 2) պայուսակը միևնույն ձեռքով կրելը
- 3) միշտ մեկ ոտքի վրա հենվելով կանգնելը
- 4) քիչ քայլելը

18 Արագաշարժության մշակման համար ո՞ր մեթոդն է նպատակահարմար կիրառել: (1 միավոր)

- 1) փոփոխական
- 2) կրկնողական
- 3) ամբողջական
- 4) շրջանաձև

19 Վարժության կատարման ժամանակ ո՞րը ուսուցչի կողմից օգնության կազմակերպման տեսակ չէ: (1 միավոր)

- 1) մարմինը պահելը
- 2) խոսքի մեթոդի կիրառումը
- 3) ուղեկցումը
- 4) հրումը թնատակից

20 Նշված մեթոդներից ո՞րն է կիրառվում *գլուխկոնծի ստաջ* վարժության ուսուցման ժամանակ: (1 միավոր)

- 1) մասնատված
- 2) ինտերվալային
- 3) ամբողջական
- 4) փոփոխական

21 Նշվածներից երկուսը շարժումների կոորդինացիայի մշակման մեթոդական հնարքներ են: Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված դրանց դրանց համարները: (1 միավոր)

1. վարժության հայելաձև կատարումը
2. խաղահրապարակի չափերի փոքրացումը
3. վարժության կատարման տեմպի փոփոխումը
4. վազքի, քայլքի տարածության փոփոխումը

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

22 Փոփոխական մեթոդի կիրառումը նպաստում է՝

- 1) մկանային ուժի մշակմանը
- 2) տակտիկական գործողությունների կատարելագործմանը
- 3) վարժությունների տեխնիկայի տիրապետմանը
- 4) ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացմանը

23 Նշվածներից ո՞րը առողջ ապրելակերպի բաղադրիչ չէ: *(1 միավոր)*

- 1) ժամանցը՝ ըստ նախասիրությունների
- 2) վնասակար սովորությունների բացառումը
- 3) ռացիոնալ սնունդը
- 4) շարժողական ակտիվությունը

24 Ինչպե՞ս է կազմակերպվում բժշկական հատուկ խմբում ընդգրված աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակությունը: *(1 միավոր)*

- 1) Անցկացնում են ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ՝ հատուկ ծրագրով:
- 2) Նրանց առաջարկվում են ինքնուրույն պարապմունքներ՝ ֆիզիկական վարժություններով:
- 3) Անցկացնում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը ամբողջ դասարանի հետ միասին, բայց նրանց նկատմամբ ցուցաբերվում է անհատական մոտեցում:
- 4) Ամբողջովին ազատված են ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներից:

25 Նշվածներից ո՞րը կազմակերպչական, մեթոդական թերություն չէ, ինչը կարող է ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ընթացքում վնասվածքի պատճառ դառնալ: *(1 միավոր)*

- 1) Սովորողների՝ վարժության կատարման ցանկությունը հաշվի չառնելը
- 2) Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը հաշվի չառնելը
- 3) Ուսուցման սկզբնական փուլում վարժությունների տեխնիկայի տարրերի ու հնարքների սխալ յուրացումը
- 4) Վարժությունների և բեռնվածության սխալ ընտրությունը

26 Նշվածներից երկուսը հոգնածության օբյեկտիվ ցուցանիշներն են: Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված դրանց համարները: *(1 միավոր)*

1. մկաններում կուտակվող կաթնաթթուն
2. արյան մեջ շաքարի պակասումը
3. տրամադրության անկումը
4. վարժության կատարման ցանկության բացակայությունը

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

27 Վարժություններ կատարելու ընթացքում կան ապահովման և օգնություն ցույց տալու պահանջներ: Ո՞րը դրանցից չէ: *(1 միավոր)*

- 1) ուսուցչի կանգնելու տեղի ընտրությունը
- 2) դասի անցկացման վայրը հաշվի առնելը
- 3) վարժության կառուցվածքի ամենավտանգավոր տարրերը իմանալը
- 4) վարժություն կատարողի անհատական առանձնահատկությունները հաշվի առնելը

28 Նշված վազբային ո՞ր վարժությունների դեպքում է կիրառվում ճակատային (ֆրոնտալ) մեթոդը: *(1 միավոր)*

- 1) կարճ տարածության վազբերի
- 2) փոխանցավազբի
- 3) մաքրքավազբի
- 4) կրոսավազբի

29 Հեռացատկում ո՞րն է համարվում տեխնիկայի որոշիչ օղակը: *(1 միավոր)*

- 1) ճախրումը
- 2) վայրէջքը
- 3) թափավազբը
- 4) հրումը

30

Նշված զննական մեթոդներից երկուսը անմիջական ցուցադրման եղանակ են: Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված դրանց համարները: (1 միավոր)

1. Հայելաձև ցուցադրում
2. Պաստառների ցուցադրում
3. Ֆիլմի ցուցադրում
4. Իրական ցուցադրում

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

31

Հանրակրթական դպրոցում բասկետբոլ խաղի ուսուցումը ինչպիսի՞ պատրաստություն իր մեջ չի ներառում:

- 1) հոգեբանական
- 2) տակտիկական
- 3) տեսական
- 4) տեխնիկական

32

Նշվածներից ո՞րը բասկետբոլում մեկ ձեռքով ուսի վրայից տուգանային նետման ժամանակ խաղացողի հիմնական կեցվածք չէ: (1 միավոր)

- 1) ոտքերն իրարից մի փոքր հեռու
- 2) ոտքերը ուղիղ
- 3) ձեռքերը մի փոքր ծավված
- 4) կուրծքը և գլուխը ուղիղ

33

Ճկունության մշակման համար ո՞րն է առավել օպտիմալ տարիքը: (1 միավոր)

- 1) 13-14
- 2) 15-16
- 3) 7-10
- 4) 11-12

34

Նշվածներից ո՞րը աչքերի համար վարժություն չէ: (1 միավոր)

- 1) գնդակը դնել ոտքերի մոտ, նայել գնդակին հնարավորինս երկար
- 2) ռակետով սեղանի թենիսի գնդակը աճպարարություն անելը
- 3) կարգնաձ վիճակում գնդակը ցած բռնել, ապա բարձրացնել վեր, իջեցնել ցած՝ հայացքով հետևելով գնդակի շարժմանը
- 4) կանգնաձ վիճակում գնդակը բռնել առջևում, ձեռքերով կատարել շրջանաձև շարժումներ դեպի աջ, հետո ձախ՝ հայացքով հետևելով գնդակի շարժմանը

35

Տրվածներից 3-ը դասի մանկավարժորեն արդարացված ժամանակի բաղադրիչներ են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. գնդակների փչում
2. վազբուդու տարածության գծանշում
3. վարժության բացատրում, ցուցադրում
4. թիրախի տեղադրում նետումների համար
5. այծիկի բարձրացում որոշակի մակարդակի՝ համապատասխան տվյալ դասարանի տարիքային խմբին
6. սպասում, հանգիստ
7. ներքնարկների տեղադրում և հավաքում
8. ցատկափոսի ավազի փխրեցում

36

Տրված քայլերից 3-ը նպաստում են հարթաթաթության կանխարգելմանը: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. մարմնամարզական նստարանի վրա
2. շքերթային
3. արտանքով
4. ավազի վրա
5. ոտնաթաթերի (ներբանի) կողմնային մասերով (ոտնաթաթերի մասերը սեղմած)
6. հատակին դրված պարանի վրայով
7. կից քայլերով՝ աջ և ձախ կողմ
8. կիսակքանստած

37 **Տրվածներից 3-ը Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները չեն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. շարժումների ճշգրտությունը
2. կոնքի լայնությունը
3. մարմնի հասակը
4. ֆիզիկական աշխատունակությունը
5. վերջույթների երկարությունը
6. մկանների զանգվածը
7. մարմնի քաշը
8. հոդերի շարժունակությունը
9. կրծքավանդակի շրջագիծը

38 **Տրվածներից 3-ը վազքի ժամանակ երեխաների կողմից կիսատարվող սխալներ չեն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. վազքի ժամանակ ձեռքերը ազատ շարժելը
2. վազքի ընթացքում ազատ շնչելը
3. վազելիս գլուխը հետ գցելը
4. վազքաքայլերը շատ մանր կատարելը
5. կիսածավաձ ոտքերով վազելը
6. մեծ քայլերով վազելը
7. թաթերը դեպի դուրս դնելով վազելը
8. վազելիս բռունցքները ուժեղ սեղմելը

39 **Տրվածներից 3-ը «հիմնական կանգ» ճիշտ դրությունները չեն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. ձեռքերը մարմնի երկարությամբ իջեցված
2. մատերը բացված
3. կրունկները միասին, ոտնաթաթերը տարածած կողմ
4. ոտնաթաթերը միասին
5. ոտքերը մի փոքր զատած
6. ծնկային հոդերը ուղղած
7. գլուխը ուղիղ
8. ուսերը փոքր-ինչ հետ

40

Նշվածներից 3-ը աթլետիկական վարժությունները կատարելու անվտանգության կանոններ են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. վարժության կատարման ժամանակ բեռնվածության մեծությունը հաշվի առնելը
2. վարժության տեխնիկապես ճիշտ կատարմանը հետևելը
3. նետվող առարկայի վայր ընկնելու տեղում որևէ մեկի չգտնվելը
4. սովորողների սեռատարիքային առանձնահատկությունները հաշվի առնելը
5. մարզահրապարակի չափերի հաշվառումը
6. սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածությունը հաշվի առնելը
7. հեռացակերի կատարումը միայն փխրեցված ավագով ցատկափոսի մեջ
8. նետող ձեռքի կողմում այլ անձի չկանգնելը

41

Տրված պնդումներից 3-ը ճիշտ են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. Դասի անցկացման վայրը չի կարող վնասվածքի պատճառ դառնալ:
2. Անհատական մոտեցման անտեսումը մեթոդական թերություն է, սակայն ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս վնասվածքի պատճառ չի կարող դառնալ:
3. Ուսումնական նյութը պլանավորելիս պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները:
4. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի տեղը դասացուցակում՝ դասի արդյունավետությունն ապահովող գործոն է:
5. Վարժության կատարման ժամանակ երեխայի կողմից շարժումների ռիթմի խախտումը վկայում է նրա հոգնածությունը:
6. ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը ընդգրկում է ֆիզիկական պատրաստության պարբերական գնահատումը:
7. Պլանավորման բոլոր փաստաթղթերը սերտորեն փոխկապված են:
8. Վնասվածք ստանալու պատճառ չի համարվում ուսուցչի ցուցումները չկատարելը:

42

Տրված պնդումներից 3-ը ճիշտ են: Նշել դրանց համարները:

(3 միավոր)

1. Մեթոդիկայի ընտրությունը ապահովում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետությունը:
2. Դաստիարակչական խնդրների լուծումը բնորոշ է միայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդմանը:
3. Առողջարարական խնդրների լուծումը հանրակրթական առարկաներից բնորոշ է միայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդմանը:
4. Դասի կառուցվածքի հիմքում ընկած է բովանդակության որոշումը:
5. Աշակերտների քանակը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետությունն ապահովող գործոններից է:
6. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը բնորոշ է միայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդմանը:
7. Մեթոդների բազմազանության ապահովումը բնորոշ է միայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդմանը:
8. Մարմնամարզական վարժությունները ապահովում են բարձր շարժիչ խտություն:

43

Տրված պնդումներից 3-ը ճիշտ են: Նշել դրանց համարները:

(3 միավոր)

1. Երաժշտության ուղեկցությամբ վարժությունների կատարումը նպաստում է բարոյական դաստիարակությանը:
2. Արդարացի խաղի կանոնները իմանալն ու պահպանելը երեխաների մեջ ձևավորում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում խաղերի կանոնների պահպանմամբ:
3. Արդարացի խաղի պատգամներից է՝ արժանապատվությամբ ընդունի՛ր յուրաքանչյուր հաղթանակ և պարտություն:
4. Սպորտային գործունեության բարոյական կանոնները արտացոլված են յուրաքանչյուր մարզաձևի կանոններում:
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառույթներից է աշխատանքի, հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստվելը:
6. Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառույթներից է մրցակցական գործունեությունը:
7. Մասնակցությունը Ֆիզիկական կուլտուրայի դասին ապահովում է դպրոցականների օրվա շարժողական ռեժիմը:
8. Ֆիզիկական կուլտուրայի բացօթյա պարապմունքների անցկացումը ձևավորում է օլիմպիական արժեքներ:

44

Տրված պնդումներից 3-ը ճիշտ են: Նշել դրանց համարները:

(3 միավոր)

1. Դպրոցականների շարժողական ռեժիմի բաղադրիչ չէ առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը:
2. Ուշագնացության ժամանակ նախնական բժշկական օգնություն ցույց տալիս գլխի քունքային մասում սառը թրջոց դնելը պարտադիր է:
3. Ուշագնացության ժամանակ նախնական բժշկական օգնություն ցույց տալիս անհրաժեշտ է մարմնին տալ հորիզոնական դիրք, ոտքերը բարձրացնել և ապահովել օդային հասանելիության:
4. Ախորժակը ինքնազգացողության օբյեկտիվ ցուցանիշն է:
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բացօթյա անցկացումը նպաստում է օրգանիզմի կոփմանը:
6. Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ հանձնարարում են միայն դասի ներգրավիչ մասում:
7. Վարժությունների կատարման ժամանակ համագործակցության բացակայությունը վկայում է երեխայի հոգնածության մասին:
8. Կեցվածքը համարվում է ճիշտ, եթե պատին կարող են հպվել գլխի հետին մասով, թիակներով, նստային մեծ մկանով և կրունկներով:

45

Տրված պնդումներից 3-ը ճիշտ են: Նշել դրանց համարները:

(3 միավոր)

1. Բարձր մեկնարկի ճիշտ ելման դիրքում հրման ոտքը պետք է լինի ուղիղ:
2. Խաղի ժամանակ աշակերտների քանակի փոփոխությունը բեռնվածության ծավալի կարգավորման եղանակն է:
3. Բարձրացատկի կատարման ժամանակ անհրաժեշտ գործողություններից է իրանը առաջ թեքելը:
4. Հեռացատկի ուսուցման սկզբնական փուլում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել վայրէջքի կատարմանը՝ կրունքից թաթին անցումով:
5. Գնդակի վարումը ձեռքերի փոփոխումով սխալ եղանակ է:
6. «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի ուսուցումը սկսում են ձողի վրայով ոտքերի շարժումից:
7. Մկանային ուժը մշակվում է կրկնողական մեթոդով:
8. Վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումը ուսուցանելիս ձեռքերի դիրքը պետք է լինի կրծքի ուղղությամբ:

(3 միավոր)

1. Մկանային ուժի մշակման համար կիրառվում է կրկնողական մեթոդը:
2. Գերանի վրայով քայլքը մշակում է ճարպկություն:
3. Մարմնի հասակը անձի դիմացկունությունը պայմանավորող հատկանիշ է:
4. Ճկունությունը գնահատվում է թափային վարժությունների միջոցով:
5. Կրտսեր դպրոցական տարիքում ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման ժամանակ առաջնահերթություն է տրվում ամբողջական մեթոդին:
6. Արագաշարժության մշակման համար հանգստի ինտերվալները պետք է լինեն սեղմ (կոշտ):
7. Ֆիզիկական վարժությունների կատարումը մինչև հոգնելը դիմացկունության արդյունավետ մշակման անհրաժեշտ պայման է:
8. Արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար բարենպաստ տարիքն է համարվում 7-9-ը: