

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՄՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2024

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

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

2

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

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

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

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) 1-ը, 4-ը և 6-ը
- 2) 2-ը, 3-ը և 5-ը
- 3) 4-ը, 5-ը և 6-ը
- 4) 1-ը, 3-ը և 6-ը

5

Ո՞ր մեթոդը պետք է կիրառել ճկունության մշակման համար:

*(1 միավոր)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(1 միավոր)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**22** Փոփոխական մեթոդի կիրառումը նպաստում է՝

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) կրոսավազքի
- 2) կարճ տարածության վազքերի
- 3) փոխանցավազքի
- 4) մաքոքավազքի

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

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

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

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

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

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

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

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

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

34

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

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

35

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

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

36

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

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

37

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

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

38

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

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

39

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

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

40

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

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

41

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

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

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

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

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

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

44

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

*(3 միավոր)*

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

45

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

*(3 միավոր)*

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

*(3 միավոր)*

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