

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**

**1** Անմիջական ցուցադրման ո՞ր եղանակն է հետապնդում առանձին տարրերի վրա ուշադրությունը կենտրոնացնելու նպատակ՝

**1 միավոր)**

- 1) առաջատար
- 2) շեշտադրված
- 3) հակադրական
- 4) հայելաձև

**2** Նշվածներից, որի՞ զարգացմանը օղակով վարժությունները չեն կարող նպաստել: Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված դրանց համարները:

**(1 միավոր)**

1. շարժումների կոորդինացիայի
2. ճկունության
3. մկանային ուժի
4. դիմացկունության

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

**3** Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ մեկտողանից շրջանի շարափոխումը առավելագույնը քանի՞ եղանակով է հնարավոր

**կատարել: (1 միավոր)**

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

**4** Ո՞րն է համարվում արագաշարժության մշակման համար առավել օպտիմալ տարիքը: *(1 միավոր)*

- 1) 7-9
- 2) 11-12
- 3) 13-14
- 4) 15-16

**5** Նշվածներից երկուսի կիրառումը առավելապես բնորոշ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ներգրավիչ մասի բովանդակությանը: Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված դրանց համարները: *(1 միավոր)*

1. շարային վարժություններ
2. շարժախաղեր
3. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
4. ուժային վարժություններ

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

**6** Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված այն վազքատարածությունները, որոնք համարվում են միջին տարիքի դպրոցականների արագաշարժության գնահատման թեստային վարժություններ: Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված դրանց համարները: *(1 միավոր)*

1. 100 մ վազք
2. 60 մ վազք
3. 30 մ վազք
4. 20 մ վազք

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

**7** Նշվածներից ո՞րն ազդեցություն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի դասի շարժիչ խտության վրա: *(1 միավոր)*

- 1) Դասի անցկացման վայրը
- 2) Աշակերտների սեռատարիքային առանձնահատկությունները
- 3) Միաժամանակ մեծ թվով աշակերտների ներգրավումը վարժության կատարմանը
- 4) Սովորողների մոտիվացիայի խթանումը

**8** Նշվածներից ո՞րն է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում բժշկամանկավարժական հսկողության գլխավոր չափանիշը: *(1 միավոր)*

- 1) Բեռնվածության չափավորումը
- 2) Ֆիզիկական զարգացման ստուգումը
- 3) Շարժողական գործողությունների տիրապետման աստիճանի որոշումը
- 4) Աշակերտների մասնակցության ապահովումը

**9** Ո՞ր տարբերակում է «կամուրջ» վարժության ուսուցման նշված քայլերի հերթականությունը ճիշտ տրված: *(1 միավոր)*

1. մարզապատի մոտ արտակորումով իջնել
2. մեջքին պառկած դրությունից վարժությունը ինքնուրույն կատարել
3. «կամուրջ»-ի կատարում ուսուցչի օգնությամբ

- 1) 1,2,3
- 2) 3,2,1
- 3) 1,3,2
- 4) 3,1,2

**10** Ո՞ր տարբերակում է հենացատկի ուսուցման քայլերի հաջորդակա-  
նությունը ճիշտ տրված: *(1 միավոր)*

1. թափավազք
2. առգետնելու կայունության մշակում
3. ոտքերով հրում
4. ձեռքերով հրում
5. մարմնի դիրքի շտկում՝ հենազուրկ դրությունում

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

**11** Ֆիզիկական կուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագրի 5-րդ  
դասարանի ընտրովի նյութում նշված բաժիններից ո՞րը ընդգրկված չէ:  
*(1 միավոր)*

- 1) լողը
- 2) սեղանի թենիսը
- 3) դահուկային պատրաստությունը
- 4) ուժային պատրաստությունը

**12** Ի՞նչ է կոչվում ֆիզիկական կուլտուրայի՝ համագործակցային  
մեթոդներով անցկացվող տեսական դասի վերջին փուլը: *(1 միավոր)*

- 1) Խթանման փուլ
- 2) Իմաստի ընկալման փուլ
- 3) Հիմնական փուլ
- 4) Կշռադատման փուլ

**13** Ո՞ր տարբերակում է բասկետբոլի գնդակի վարման ուսուցման քայլերի հաջորդականությունը ճիշտ տրված: *(1 միավոր)*

1. Քայլով
2. Տեղում
3. Վարման ուղղության փոփոխումով
4. Վազքով

- 1) 2,1,4,3
- 2) 2,1,3,4
- 3) 1,2,4,3
- 4) 1,4,2,3

**14** Փոխանցումավազքի (էստաֆետային վազքի) ժամանակ փայտիկի փոխանցման վերաբերյալ պնդումներից որում սխալ կա: *(1 միավոր)*

- 1) Կարելի է փոխանցել միայն վերևից
- 2) Կարելի է փոխանցել և՛ վերևից, և՛ ներքևից
- 3) Թույլատրվում է փոխանցել վերևից և կողքից
- 4) Թույլատրվում է փոխանցել ներքևից և կողքից

**15** Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված այն վարժությունների համարները որոնք նպատակահարմար չէ կատարել արագաշարժություն և դիմացկունություն մշակող վարժություններից հետո: *(1 միավոր)* /

1. Ուժային
2. Ձգողական
3. Շնչառական
4. Կորդդինացիոն

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

**16** **Ինչպիսի՞ն պետք է լինի սրտային կծկումների հաճախականության վերականգնման օպտիմալ մակարդակը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի եզրափակիչ մասի վերջում: (1 միավոր) /**

- 1) Ելակետային (սկզբնական) մակարդակին հավասար
- 2) Ելակետային (սկզբնական) մակարդակը ոչ ավել 20-35 տոկոսով գերազանցող
- 3) Ելակետային (սկզբնական) մակարդակը 40-55 տոկոսով գերազանցող
- 4) Ելակետային (սկզբնական) մակարդակը ոչ ավել 5-15 տոկոսով գերազանցող

**17** **Քայլքի ժամանակ շարժման արագությունը և քայլքի մեծությունը փոխելու համար նշվածներից ո՞րը հրահանգի ճիշտ ձև չէ: (1 միավոր) /**

- 1) Լայն քայլք
- 2) Արագ քայլք
- 3) Դանդաղ քայլք
- 4) Երկար քայլք

**18** **Նշվածներից ո՞րը ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրների կազմման պահանջներից չէ (1 միավոր) /**

- 1) Վարժությունները պետք է ներգործեն բոլոր մկանախմբերի վրա:
- 2) Համալիրում պետք է ընգրկվեն շնչառական և կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
- 3) Բեռնվածությունը պետք է աճի աստիճանաբար:
- 4) Պետք է ընդգրկվեն և՛ կանգնած, և՛ նստած դիրքից վարժություններ:

**19** **Տրվածներից երեքին հավասարակշռության վարժությունները չեն նպաստում: Նշել դրանց համարները :(3 միավոր) /**

- 1) տարածության մեջ կողմնորոշմանը
- 2) պատասխանատվության դաստիարակմանը
- 3) շարժումների կոորդինացված կատարման բարելավմանը
- 4) սիրտ-անոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավմանը
- 5) համարձակության դաստիարակմանը
- 6) ստորին վերջույթների մկանային ուժի մշակմանը
- 7) ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը

**20** **Նշվածներից 3-ը կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում հենաշարժողական համակարգի ձևավորմանն ուղղված վարժությունների կիրառման մեթոդական պահանջներ չեն: Նշել դրանց համարները:**

1. բացառել ողնաշարի վրա մեծ բեռնվածություններ
2. կիրառել առավելապես ստատիկ վարժություններ իրանի մկանների ուժը մշակելու համար
3. խուսափել իրանի մկանների վրա միակողմանի լարվածությունից
4. ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքի հմտության ձևավորմանը
5. բացառել գլխի պտույտների հետ կապված վարժություններ
6. ամրապնդել իրանի և ներբանի մկանները
7. բացառել արտակորման վարժությունները

**21** **Հոգնածության աստիճաններն են. աննշան, նկատելի և շատ մեծ: Նշվածներից 3-ը նկատելի հոգնածության դրսևորման հատկանիշներ են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. դեմքի և մաշկի կտրուկ կարմրություն
2. արագացված շնչառություն՝ մինչև 22-26 անգամ րոպեում
3. շարժումների անվստահություն, թեթև ճոճումների առկայություն



4. դանդաղեցված ուշադրություն
5. թուլացած սրտի կծկումների 140-170 զարկ
6. մեծ քրտնազատություն
7. շարժումների կոորդինացիայի խախտում
8. հրահանգների սխալ կատարում

**22 Նշվածներից 3-ը Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի  
խնդիրներից չեն: Նշել դրանց համարները (3 միավոր) /**

- 1) հանրապետությունում օլիմպիական շարժման զարգացում
- 2) մարզական կառույցների քանակի ավելացում և որակի բարձրացում
- 3) սպորտում ռասայական, կրոնական և այլ տեսակի խտրականությունների դեմ պայքարի գաղափարների սերմանում
- 4) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի օգնությամբ երիտասարդության դաստիարակումը մարզական ազնիվ պայքարի և մրցակցին հարգելու ոգով
- 5) օլիմպիական մարզաձևերի կանոնների մշակում
- 6) գրականության, արվեստի և լրատվության տարբեր միջոցներով օլիմպիական գաղափարների տարածում
- 7) մարզական ֆեդերացիաների կազմավորում
- 8) սպորտի ծառայեցումը մարդու ներդաշնակ զարգացմանը

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

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բացթողյա անցկացումը նպաստում է օրգանիզմի կոփմանը:
2. Վարժության կատարման ցանկության բացակայությունը հոգնածության օբյեկտիվ ցուցանիշ է:
3. Վարժության կատարումն առանց նախավարժանքի կարող է վնասվածքի պատճառ դառնալ:
4. Հոդերի շարժունակությունը ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշ է:

5. Ուշագնացության ժամանակ նախնական բժշկական օգնություն ցույց տալիս պարտադիր է մարմնի հորիզոնական դիրք ապահովելը:
6. Կեցվածքը համարվում է ճիշտ, եթե պատին կարող են հավել գլխի հետին մասով, թիակներով, սրունքներով և կրունկներով:
7. Հարթաթաթոթայան կանխարգելմանը նպաստող վարժություն է քայլք կից քայլերով՝ աջ և ձախ կողմ:
8. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզահագուստի և կոշիկների ջերմային ռեժիմին համապատասխանումը հիգիենիկ պահանջ չէ:

24

**Նշվածներից 3-ը ուսուցիչը չի որոշում յուրաքանչյուր դասի պլան-կոնսպեկտը մշակելիս: Նշել դրանց համարները (3 միավոր)**

- 1) դասի խնդիրները
- 2) սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածությունը
- 3) սովորողների մոտիվացիան
- 4) դասի յուրաքանչյուր մասի տևողությունը
- 5) ուսումնական նյութի բովանդակությունը
- 6) կազմակերպման ձևերը
- 7) ուսուցման մեթոդները
- 8) անվտանգության կանոնները

25

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

1. Վարժություններ կատարելու ընթացքում ուսուցչի կանգնելու տեղի ճիշտ ընտրությունն օգնություն ցույց տալու պահանջներից է:
2. Կախերի վարժությունները ուսուցանելիս վարժություն կատարողին օգնություն ցույց տալու համար պետք է բռնել ուսատակից:
3. Պարանամագլցման ժամանակ պարանի տակ ներքնարկներ դնելը պարտադիր է:

4. Գոյություն ունեն խաղի կանոնների այնպիսի խախտումներ, որոնք կարող են վնասվածքի պատճառ դառնալ:
5. Հենացատկերի ժամանակ գործիքը պարտադիր է ամրացնել հատակին:
6. Մարզադահլիճի սանիտարահիգիենիկ վիճակին հետևելը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի պարտականությունների մեջ չի մտնում:
7. Չյուրացված վարժության կատարում կարող է վնասվածքի պատճառ դառնալ:
8. Գլուխկոնձի առաջ վարժության կատարման ժամանակ օգնություն ցույց տալու համար ուսուցչի դիրքի վերաբերյալ հստակ ցուցումներ չկան:

26

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

**(3 միավոր)**

1. Մանկավարժական դիտումների միջոցով չենք կարող որոշել հոգնածության աստիճանը.
2. Նախապատրաստական բժշկական խմբի սովորողներին թույլատրվում է մասնակցել մրցումների:
3. Շնչառական վարժությունները առողջարարական ազդեցություն են թողնում նյութափոխանակության վրա:
4. Դասի խտությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բեռնվածության չափանիշ չէ:
5. Կրտսեր դպրոցական տարիքի համար առաջատար են բնական շարժողական գործողությունների (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, մագլցում) ուսուցումը:
6. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի շարժիչ (մոտոր) խտությունը կարող է հասնել 100 տոկոսի:
7. Առողջության և աշխատունակության պահպանման կարևորագույն պայմաններից է քնի ռեժիմի պահպանումը:
8. Բնակլիմայական պայմանների հաշվառումը տարեկան պլան գրաֆիկի կազման պահանջներից չէ:

27

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

**(3 միավոր)**

1. Ցատկապարանով ցատկելը արագաշարժության մշակման վարժությունն է:
2. Ճկունության մշակման համար հիմնականում կիրառվում է կրկնողական մեթոդը:
3. Մարզափայտով վարժությունները նպաստում են մկանային ուժի մշակմանը:
4. Թափային վարժությունները չեն մշակում ճկունություն:
5. Դիմացկունության արդյունավետ մշակման անհրաժեշտ պայման է ֆիզիկական վարժությունների կատարումը հոգնածության հաղթահարումով:
6. Ճարպկությունը կարելի է մշակել դասի բոլոր մասերում:
7. Վարժության հայելաձև կատարումը նպաստում է կոորդինացիայի մշակմանը:
8. Մկանային ուժը մշակում են փոփոխական մեթոդով:

28

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

**(3 միավոր)**

1. Ակորբատիկական վարժությունները նպաստում են շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը:
2. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները կատարվում են յուրաքանչյուր դասի ընթացքում:
3. Մեծ ճիգ ու լարվածություն պահանջվող վարժություններ կատարելիս արտաշնչելը պետք է համապատասխանի լարման ամենամեծ պահին:
4. Առաջ թեքվելիս անհրաժեշտ է ներշնչել:
5. Վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումը կատարվում է ձեռքերի ավերով:
6. Պարանամագլցում երեք հնարքով ձևի ուսուցման ժամանակ ելման դրությունը ծավլած ձեռքերով պարանից կախ դիրքն է:
7. «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ ուսուցանելը սկսում են թափավազքի հղկումից:

8. Պարանամագլցում կատարելու ժամանակ ապահովվում է դասի բարձր շարժիչ խտություն:

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

**(3 միավոր)**

1. Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման սկզբնական փուլում հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել հրման տեխնիկայի վրա:
2. Բարձր մեկնարկի ճիշտ ելման դիրքն է՝ հրման ոտքը ուղիղ:
3. «Գլուխկոնձի առաջ» վարժություն կատարելիս չի կարելի ճակատով հավել ներքնակին:
4. Բասկետբոլի գնդակի վարումը՝ մրցակցի դիմադրությամբ, ուսուցանվում է 5-րդ դասարանից:
5. Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցման ճիշտ հերթականությունն է՝ տեղաշարժեր, փոխանցումներ, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում:
6. «Հիմնական կանգի»-ի ճիշտ դրության պահանջներից է ոտնաթաթերը միասին լինելը:
7. 5-րդ դասարանում բասկետբոլում գնդակի վարումը թույլատրվում է միայն առաջատար ձեռքով:
8. Մագլցման վարժությունները չեն նպաստում ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

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

**(3 միավոր)**

1. Սպորտային գործունեության բարոյական կանոնները արտացոլված են օլիմպիական կարգախոսում:
2. «Արդարացի խաղի» պատգամներից է՝ արժանապատվությամբ ընդունի՛ր յուրաքանչյուր հաղթանակ և պարտություն:

3. Օլիմպիական գաղափարախոսության բովանդակությունը չեն կազմում մարդու առողջության ամրապնդումը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացումը
4. Մրցումների կազմակերպումը, խաղերի անցկացումը նպաստում են օլիմպիական արժեքների ձևավորմանը:
5. Համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն անձնային հատկանիշները առավելապես ձևավորվում են մարզախաղերի դասավանդման ժամանակ:
6. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում գեղագիտական դաստիարակությունը իրականացվում է միջին դպրոցում:
7. «Արդարացի խաղի» պատգամներից է՝ հաղթանակի հասնելու համար բոլոր միջոցները արդարացված են:

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

1. Ֆիզկուլտուրային պարապմունքները նպատակահարմար է սկսել սնունդ ընդունելուց 1-1.5 ժամ հետո:
2. Ընտանիք–դպրոց համագործակցությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության կարևոր պայմաններից է:
3. Դպրոցականների ճկունությունը գնահատելու համար կիրառվում է կանգնած դրությունից թեքում առաջ թեստային վարժությունը:
4. Զինվորական ծառայության նախապատրաստման համար պատանիների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավումը դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներից է:
5. Ցատկափոսի ավազի փխրեցումը մանկավարժորեն արդարացված ժամանակի բաղադրիչներից է:
6. Մեթոդական տեսանկյունից խաղահրապարակի չափերի փոփոխությունը հետապնդում է բեռնվածության կարգավորման նպատակ:
7. Սրտի կծկումների հաճախականությունը ինքնազգացողության օբյեկտիվ չափանիշ չէ:

8. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից տնային առաջադրանքներ չեն հանձնարարվում:

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

**(3 միավոր)**

1. Ուսուցչի՝ վարժության կառուցվածքի ամենավտանգավոր տարրերի իմացությունը անվտանգության ապահովման պահանջներից է:
2. Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկված աշակերտները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին պարապում են բոլոր սովորողների հետ միասին:
3. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից առաջադիմությունը գնահատվում է որակական և քանակական ցուցանիշներով:
4. Դասի ներգրավիչ մասում ուսուցման որևէ խնդիր չի իրականացվում:
5. «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի առարկայական չափորոշչում ուսումնառության ակնկալվող վերջնարդյունքները ներկայացված են հինգ մակարդակով:
6. Ուսումնական տարվա ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է հետևել աշակերտների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը:
7. Մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողության տարրերից չէ:
8. Բժշկական մեկ խմբից մյուսին տեղափոխումը կատարվում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից: