

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՍՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2022

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԹԵՍՏ 1

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** Որ՞ն է համարվում օլիմպիական գաղափարների համամարդկային հիմնական արժեք (1 միավոր).

- 1) օրինապաշտությունը,
- 2) առողջության ամրապնդումը,
- 3) մարդասիրությունը (հումանիզմը),
- 4) բնապահպանությունը:

**2** Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում ի՞նչը չ/է ձևավորում օլիմպիական արժեք (1 միավոր).

- 1) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության ներկայացումը կյանքի հետագա գործունեության համար,
- 2) խաղաղության նշանակության շեշտադրումը,
- 3) խաղերում հավասարության կարևորության ընդգծումը,
- 4) ժողովուրդների բարեկամության հաստատման կարևորումը:

**3** Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում ձևավորում են օլիմպիական արժեքներ (1 միավոր).

- 1) խաղերի, մրցումների կազմակերպում,
  - 2) բացօթյա ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների անցկացում,
  - 3) ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում,
  - 4) միջոցառումների, տոնակատարությունների անցկացում.
- 1) 1-ը և 4-ը,
  - 2) 1-ը և 3-ը,
  - 3) 2-ը և 1-ը,
  - 4) 3-ը և 2-ը:

**4** Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).

- 1) տեսանյութի ցուցադրման մեկնաբանում,
  - 2) զրույց՝ «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա» թեմայով,
  - 3) օրինակների քննարկում,
  - 4) ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության բացահայտում՝ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար.
- 1) 1-ը և 2-ը,
  - 2) 1-ը և 3-ը,
  - 3) 2-ը և 4-ը,
  - 4) 3-ը և 4-ը:

5

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն գործողությունները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).

- 1) ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի ճիշտ կատարում,
- 2) խաղերի կանոնների պահպանում,
- 3) պատշաճ վարքի խրախուսում,
- 4) ամեն գնով հաղթանակին հասնելու ձգտում.

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

6

5-րդ դասարանում հանդրոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) գնդակի վարում,
- 2) գնդակի ընդունում և փոխանցում,
- 3) գնդակի նետում դարպասին,
- 4) դարպասապահի խաղ:

7

6-րդ դասարանում ֆուտբոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) հարված գնդակին,
- 2) գնդակի վարում,
- 3) գնդակի խլում,
- 4) գնդակի կասեցում:

8

Շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման համար ո՞ր մեթոդն է նպատակահարմար կիրառել (1 միավոր).

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

9

Ներքոնշվածից կրտսեր դպրոցական տարիքում ո՞ր մեթոդին է տրվում առաջ-նահերթություն (1 միավոր).

- 1) մասնատված,
- 2) ստանդարտ կրկնողական,
- 3) ամբողջական,
- 4) համակցված:

**10** Երկու ձեռքով վերևից վառվելու գնդակի փոխանցումն ուսուցանելիս ինչպիսի՞ն պետք է լինի ձեռքերի դիրքը (1 միավոր)։

- 1) կրծքի ուղղությամբ,
- 2) իջեցրած,
- 3) ուսերի ուղղությունից քիչ բարձր,
- 4) վեր ուղղված:

**11** Որքա՞ն է միջին սարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի օրական ծավալը (1 միավոր)։

- 1) մինչև 1 ժամ,
- 2) 1,5-2 ժամ,
- 3) 2,5-3 ժամ,
- 4) 3 ժամից ավելի:

**12** Դասի ո՞ր մասում կարելի է կեցվածքի ձևավորման վարժություններ հանձնարարել (1 միավոր)։

- 1) միայն ներգրավիչ մասում,
- 2) միայն հիմնական մասում,
- 3) ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերում,
- 4) դասի բոլոր մասերում:

**13** 5-րդ դասարանում հանդրույնի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) պատասխանատվություն, զսպվածություն, համառություն,
- 2) համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն,
- 3) ինքնուրույնություն, նվիրվածություն, խիզախություն,
- 4) փոխօգնություն, համառություն, պատասխանատվություն:

**14** 7-րդ դասարանում աթլետիկայի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) աշխատասիրություն, համարձակություն, վճռականություն,
- 2) աշխատասիրություն, համառություն, կարգապահություն,
- 3) ինքնուրույնություն, խիզախություն, ընկերասիրություն,
- 4) համարձակություն, ինքնուրույնություն, նախաձեռնություն:

15

**8-րդ դասարանում մարմնամարզության դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր).**

- 1) նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, պատասխանատվություն,
- 2) խիզախություն, վճռականություն, կարգապահություն,
- 3) վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն,
- 4) ընկերասիրություն, խիզախություն, զսպվածություն:

16

**Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բացթողյա անցկացման *ստորջարարական* նշանակությունը (1 միավոր).**

- 1) ֆիզիկական վարժությունների կատարման հնարավորությունների ընդլայնում,
- 2) մաքուր օդի ներգործությունը շնչառական և սրտանոթային համակարգերի գործունեության վրա,
- 3) օրգանիզմի կոփում,
- 4) բնական արգելքների հաղթահարում.

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

17

**Մարմնի ո՞ր կետերը պետք է հպվեն պատին, որպեսզի կեցվածքը համարվի ճիշտ (1 միավոր).**

- 1) գլխի հետին մասով, նստային մեծ մկանով, ազդրով, կրունկներով,
- 2) գլխի հետին մասով, թիակներով, նստային մեծ մկանով, կրունկներով,
- 3) թիակներով, նստային մեծ մկանով, սրունքներով, կրունկներով,
- 4) գլխի հետին մասով, թիակներով, սրունքներով, կրունկներով:

18

**Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում իրականացնում են գեղագիտական դաստիարակություն (1 միավոր).**

- 1) երաժշտության ուղեկցությամբ վարժությունների կատարում,
- 2) երկողմանի խաղ,
- 3) նորմատիվների հանձնում,
- 4) վարժությունների կատարման արտահայտչականություն.

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

19

Աշակերտները բաժանված են երեք խմբի և յուրաքանչյուր խումբ կատարում է իր վարժությունը, ո՞ր խմբի հետ պետք է լինի ուսուցիչը (1 միավոր)։

- 1) մարմնամարզական նստարանի վրա վարժություն կատարողների,
- 2) հենացատկեր կատարողների,
- 3) մարզապատի վրա վարժություն կատարողների,
- 4) հաջորդաբար բոլոր խմբերի:

20

Ուշագնացության ժամանակ ո՞րն է նախնական բժշկական օգնությունը (1 միավոր)։

- 1) գլխի քունքային մասում սառը թրջոց դնելը,
- 2) մարմնի հորիզոնական դիրք ապահովելը, ոտքերը բարձրացնելը, օդային հասանելիություն ապահովելը,
- 3) գլուխը բարձրացնելը, տաքացնելը, տաք ըմպելիքներ տալը,
- 4) կորդիամինի և կոֆեինի ներարկումներ:

21

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս դպրոցականները՝ բասկետբոլի գնդակն ընդունելիս (1 միավոր)։

- 1) ուղիղ ձեռքերով,
  - 2) ձեռքերի կիսաբաց մատները,
  - 3) բութ մատները՝ գնդակի վերնից,
  - 4) ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով.
- 1) 1-ը և 2-ը,
  - 2) 1-ը և 3-ը,
  - 3) 2-ը և 4-ը,
  - 4) 3-ը և 4-ը:

22

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս 5-րդ դասարանի սովորողները՝ բասկետբոլի գնդակը վարելիս (1 միավոր)։

- 1) գնդակի վարում՝ ձեռքերի փոփոխմամբ,
  - 2) գնդակի վարում՝ ոչ ճիշտ կեցվածքով,
  - 3) գնդակի վարում՝ տարբեր ուղղությամբ,
  - 4) գնդակի վարում՝ ձեռքերի ոչ զսպանակաձև շարժմամբ.
- 1) 1-ը և 2-ը,
  - 2) 1-ը և 3-ը,
  - 3) 2-ը և 4-ը,
  - 4) 3-ը և 4-ը:

23

Պատասխանի ո՞ր տարբերակում են նշված այն սխալները, որի վրա պետք է ուշադրություն դարձնել կրտսեր դպրոցականների՝ «գլուխկոնձի առաջ» վարժությունն ուսուցանելիս (1 միավոր)։

- 1) ոչ լիարժեք խմբավորում,
- 2) ճակատով հպում ներքնակին,
- 3) հրման ուժեղ կատարում,
- 4) վարժության ոչ ամբողջական կատարում.

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

24

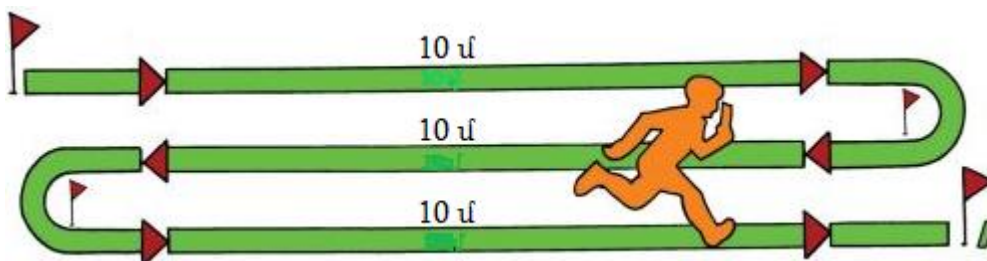
Ո՞ր տարբերակի երեք թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են մկանային ուժ (1 միավոր)։

- 1) ընդհանուր զարգացնող,
- 2) սեփական քաշի հաղթահարման,
- 3) մարզագնդերով,
- 4) 800մ վազք,
- 5) մարզասարքերի վրա,
- 6) շարժախաղեր.

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

25

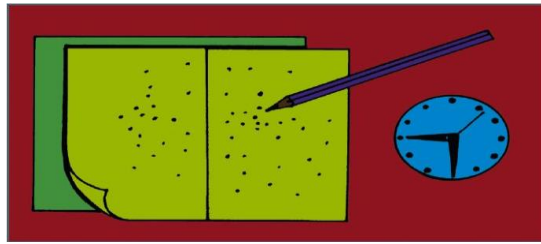
Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է որոշվում (1 միավոր)։



- 1) դիմացկունությունը,
- 2) արագաշարժությունը,
- 3) ճարպկությունը,
- 4) շարժումների ճշգրտությունը:

26

Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է գնահատվում (1 միավոր)։



- 1) ճարպկությունը,
- 2) արագաշարժությունը,
- 3) շարժումների ճշգրտությունը,
- 4) շարժումների կոորդինացիան։

27

Ո՞ր մեթոդը կկիրառեք մկանային ուժի մշակման համար (1 միավոր)։

- 1) ամբողջական,
- 2) կրկնողական,
- 3) փոփոխական,
- 4) անընդհատ։

28

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) վարժություններ մարզասարքերի վրա,
  - 2) մարզախաղեր,
  - 3) երկարատև վազք,
  - 4) ընդանուր զարգացնող վարժություններ.
- 1) 1-ը և 3-ը,
  - 2) 1-ը և 4-ը,
  - 3) 2-ը և 4-ը,
  - 4) 2-ը և 3-ը։

29

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) հավասարաչափ,
  - 2) կրկնողական,
  - 3) անընդհատ,
  - 4) ինտերվալային.
- 1) 1-ը և 3-ը,
  - 2) 1-ը և 4-ը,
  - 3) 2-ը և 4-ը,
  - 4) 2-ը և 3-ը։



30

Դասի հիմնական մասի առաջին կեսում նշվածներից ո՞ր շարժողական ընդունակություններն է նպատակահարմար մշակել (1 միավոր)։

- 1) մկանային ուժ, հավասարակշռություն, ճարպկություն,
- 2) արագաշարժություն, շարժումների կոորդինացիա, ճկունություն,
- 3) հավասարակշռություն, շարժումների ճշգրտություն, մկանային ուժ,
- 4) արագաշարժություն, դիմացկունություն, մկանային ուժ:

31

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում վերին վերջույթների մկանային ուժը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) վերձգումներ պտտաձողից,
- 2) պարանամագլցում,
- 3) գնդակի նետում,
- 4) կցագնդերով վարժություն:

32

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում ճկունությունը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) իրանի դարձում աջ, ձախ,
- 2) կանգնած դիրքից իրանի թեքում առաջ,
- 3) թափային վարժություններ,
- 4) արտակորում:

33

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնց միջոցով երեխաների մոտ մշակում են արագաշարժություն (1 միավոր)։

- 1) կրկնողական,
- 2) խաղային,
- 3) մրցակցական,
- 4) փոփոխական.

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

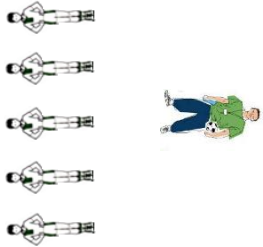
34

Դասարանը կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ կանգնած կամ շարասյունով, կամ շրջանով, կամ տողանով: Ո՞ր տարբերակում է նշված ուսուցչի սխալ դիրքը (1 միավոր):

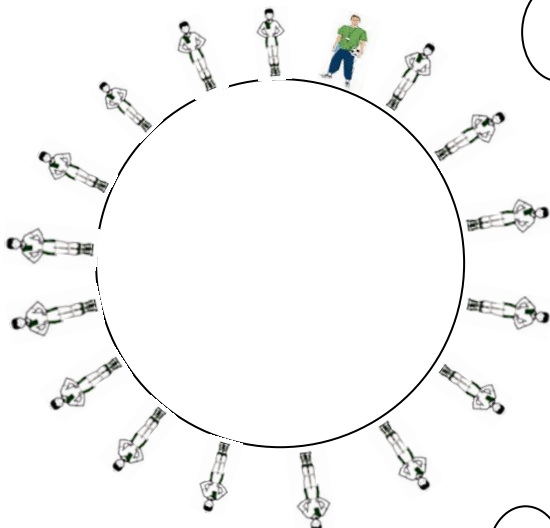
Ծանոթություն՝ ուսուցիչ՝  
աշակերտ՝



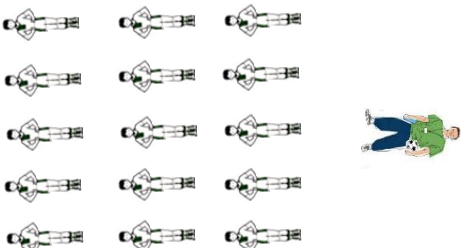
1



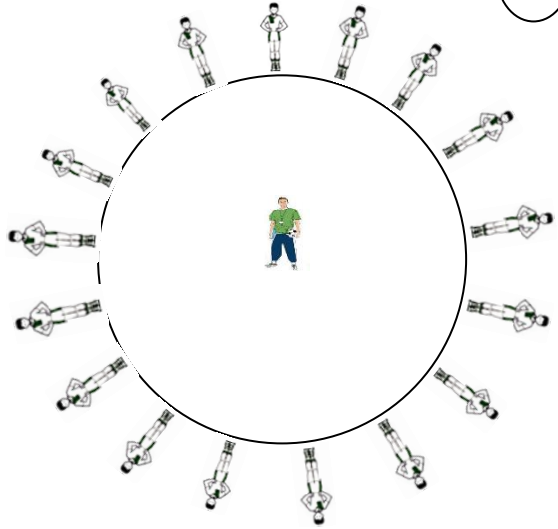
2



3



4



35

Ստորև նշվածներից երեքը ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառույթներ են: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) առողջության ամրապնդում,
- 2) ինֆորմացիոն գործառույթ,
- 3) ժողովուրդների համերաշխություն և բարեկամություն,
- 4) անձի համակողմանի զարգացում,
- 5) մրցակցական գործունեություն,
- 6) գեղագիտական նշանակություն,
- 7) պատրաստ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանությանը,
- 8) միջառարկայական կապերի ձևավորում,
- 9) ակտիվ հանգստի կազմակերպում:

36

Ստորև նշվածներից երեքը լողի *կիրառական և առողջարարական* նշանակության հիմնական բաղադրիչներ են: Նշել համարները: (3 միավոր)

- 1) կյանքի անհրաժեշտ հմտության ձևավորում (ջրային տարածքի հաղթահարում),
- 2) նորմատիվային պահանջների կատարում,
- 3) օրգանիզմի կոփում,
- 4) անձնային հատկությունների դրսևորման հնարավորություն,
- 5) սրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեության բարելավում,
- 6) մրցակցական հմտությունների ձեռքբերում,
- 7) միջառարկայական կապերի հաստատում,
- 8) իմացական ֆունկցիայի զարգացում:

37

Ստորև նշվածներից վազքի սկզբնական ուսուցման փուլում տեխնիկայի *n*<sup>o</sup> ը երեք տարրերի վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) վազքուղուց չձեղվել,
- 2) արագության դրսևորում,
- 3) ազդրի առաջբերում,
- 4) ձեռքերի և ոտքերի շարժումների կոորդինացիա,
- 5) շնչառության կարգավորում,
- 6) կրունկից թաթ դնել,
- 7) նմանողական վարժություններ,
- 8) արմնկային հողում ձեռքերի ծալում,
- 9) իրանի դիրքի պահպանում:

38

Որո՞նք են տեխնիկայի այն երեք հիմնական տարրերը, որոնց վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հեռացատկի սկզբնական ուսուցման փուլում: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) թափավազք,
- 2) իրանի դիրք,
- 3) արագաուժային ընդունակություններ,
- 4) վայրէջքի կատարում՝ կրունկից թաթին անցումով,
- 5) հրում,
- 6) անվտանգության կանոնների պահպանում,
- 7) հրվելուց հետո ոտքերի շարժում,
- 8) ձեռքերը առաջ տանել:

39

Ստորև նշվածներից երեքն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածության դրսևորման արտաքին տեսքի հատկանիշները: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) դեմքի կտրուկ կարմրություն կամ գունատություն,
- 2) երբեմն հավասարաչափ, երբեմն անհավասարաչափ շնչառություն,
- 3) հևոց,
- 4) դեմքի աննշան կարմրություն,
- 5) առատ քրտնարտադրություն,
- 6) վարժության դանդաղ կատարում,
- 7) վարժությունների տեխնիկայի խախտում,
- 8) համառության բացակայություն:

40

Ստորև նշվածներից երեքը այն սկզբունքներն են, որոնք պետք է պահպանել մարմինը կոփելու ընթացքում: Նշել դրանց համարները (3 միավոր)։

- 1) սիստեմայնության,
- 2) ակտիվության,
- 3) անհատականության,
- 4) կիրառականության,
- 5) աստիճանականության,
- 6) գիտակցականության,
- 7) զննականության,
- 8) բազմակողմանի ներգործության ապահովման:

41

**Վարժություններ կատարելիս նշվածներից երեքը բեռնվածության ծավալի կարգավորման եղանակներ են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) խաղի ժամանակ աշակերտների քանակի փոփոխություն,
- 2) տեմպի փոփոխություն,
- 3) վարժությունների կատարման տևողության փոփոխում,
- 4) վազքի, քայլքի տարածության փոփոխում,
- 5) այծիկի բարձրության փոփոխություն,
- 6) բարձրացատկի ձողի բարձրության փոփոխություն,
- 7) խաղահրապարակի չափերի փոփոխություն,
- 8) վարժության կրկնողության քանակի փոփոխություն,
- 9) մարզախաղերի անցկացման ժամանակ դարպասի չափսերի փոքրացում:

42

**Ստորև բերված են տարածված 3 սխալներ, որոնք են աշակերտները թույլ են տալիս «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկը սովորելու սկզբնական շրջանում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) մարմինը ուղիղ պահել,
- 2) ձեռքերի վեր բարձրացում,
- 3) թափավազքի ժամանակ բոլոր վազքաքայլերի հավասարաչափ կատարում,
- 4) վայրէջք երկու ոտքի վրա,
- 5) թափավազքի կատարումը ոտնաթաթերի վրա,
- 6) թափավազքի սխալ անկյան ընտրություն,
- 7) ոչ ուժեղ հրում,
- 8) ոտքի թույլ թափ:

43

**Ֆիզիկական զարգացման ո՞ր երեք ցուցանիշներն են *առավել* կարևորվում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) մարմնի հասակ,
- 2) ֆիզիկական աշխատունակություն,
- 3) վերջույթների երկարություն,
- 4) գլխի շրջագիծ,
- 5) մարմնի քաշ,
- 6) հոդերի շարժունակություն,
- 7) կրծքավանդակի շրջագիծ,
- 8) մկանների ուժ,
- 9) կոնքի լայնություն:

44

**Նշվածներից 3-ը միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի բաղադրիչներ չեն համարվում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքություն,
- 2) ֆիզիկական կուլտուրայի դաս,
- 3) մրցումների մասնակցություն,
- 4) առողջ ապրելակերպի ուղղությամբ անհատական աշխատանքներ,
- 5) մարզական պարապմունքներ,
- 6) զբոսանք, բակային խաղեր,
- 7) ակտիվ հանգիստ,
- 8) ֆիզիկական կուլտուրայի դասին նախապատրաստվել,
- 9) ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարում:

45

**Նշվածներից 3-ն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածությունը վարժությունների կատարման վրա: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) բացակայում է համագործակցությունը,
- 2) նվազում է վարժության տեմպը,
- 3) նվազում է դիմացկունության դրսևորումը,
- 4) վերարտադրում է շարժողական գործողությունը,
- 5) խախտվում է վարժության ռիթմը,
- 6) բացակայում է հետաքրքրությունը,
- 7) բացակայում է փոխօգնության դրսևորումը,
- 8) խախտվում է վարժության տեխնիկան:

46

**Ստորև ներկայացվածներից 3-ը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետությունն ապահովող գործոններն են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) աշակերտների քանակը,
- 2) մեթոդիկան,
- 3) գույքի առկայությունը,
- 4) վարժությունների բարդությունը,
- 5) անհատական մոտեցումը,
- 6) ֆիզիկական կուլտուրայի դասի տեղը դասացուցակում,
- 7) ուսուցչի տարիքը,
- 8) դահլիճի չափսերը:

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՄՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2022

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԹԵՍՏ 2

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 սնագրության համար:*

**1** Որ՞ն է համարվում օլիմպիական գաղափարների համամարդկային հիմնական արժեք (1 միավոր).

- 1) Բնապահպանությունը,
- 2) օրինապաշտությունը,
- 3) առողջության ամրապնդումը,
- 4) մարդասիրությունը (հումանիզմը):

**2** Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում ի՞նչը չ/է ձևավորում օլիմպիական արժեք (1 միավոր).

- 1) ժողովուրդների բարեկամության հաստատման կարևորումը,
- 2) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության ներկայացումը կյանքի հետագա գործունեության համար,
- 3) խաղաղության նշանակության շեշտադրումը,
- 4) խաղերում հավասարության կարևորության ընդգծումը:

**3** Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում ձևավորում են օլիմպիական արժեքներ (1 միավոր).

- 1) խաղերի, մրցումների կազմակերպում,
  - 2) բացօթյա ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների անցկացում,
  - 3) ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում,
  - 4) միջոցառումների, տոնակատարությունների անցկացում.
- 1) 3-ը և 2-ը,
  - 2) 1-ը և 4-ը,
  - 3) 1-ը և 3-ը,
  - 4) 2-ը և 1-ը:

**4** Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).

- 1) տեսանյութի ցուցադրման մեկնաբանում,
  - 2) զրույց՝ «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա» թեմայով,
  - 3) օրինակների քննարկում,
  - 4) ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության բացահայտում՝ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար.
- 1) 3-ը և 4-ը,
  - 2) 1-ը և 2-ը,
  - 3) 1-ը և 3-ը,
  - 4) 2-ը և 4-ը:



5

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն գործողությունները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).

- 1) ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի ճիշտ կատարում,
- 2) խաղերի կանոնների պահպանում,
- 3) պատշաճ վարքի խրախուսում,
- 4) ամեն գնով հաղթանակին հասնելու ձգտում.

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

6

5-րդ դասարանում հանդրոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) դարպասապահի խաղ,
- 2) գնդակի վարում,
- 3) գնդակի ընդունում և փոխանցում,
- 4) գնդակի նետում դարպասին:

7

6-րդ դասարանում ֆուտբոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) գնդակի կասեցում,
- 2) հարված գնդակին,
- 3) գնդակի վարում,
- 4) գնդակի խլում:

8

Շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման համար ո՞ր մեթոդն է նպատակահարմար կիրառել (1 միավոր).

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

9

Ներքոնշվածից կրտսեր դպրոցական տարիքում ո՞ր մեթոդին է տրվում առաջ-նահերթություն (1 միավոր).

- 1) համակցված,
- 2) մասնատված,
- 3) ստանդարտ կրկնողական,
- 4) ամբողջական:

10

Երկու ձեռքով վերնից վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումն ուսուցանելիս ինչպիսի՞ն պետք է լինի ձեռքերի դիրքը (1 միավոր)։

- 1) վեր ուղղված,
- 2) կրծքի ուղղությամբ,
- 3) իջեցրած,
- 4) ուսերի ուղղությունից քիչ բարձր:

11

Որքա՞ն է միջին սարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի օրական ծավալը (1 միավոր)։

- 1) 3 ժամից ավելի,
- 2) մինչև 1 ժամ,
- 3) 1,5-2 ժամ,
- 4) 2,5-3 ժամ:

12

Պասի ո՞ր մասում կարելի է կեցվածքի ձևավորման վարժություններ հանձնարարել (1 միավոր)։

- 1) դասի բոլոր մասերում,
- 2) միայն ներգրավիչ մասում,
- 3) միայն հիմնական մասում,
- 4) ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերում:

13

5-րդ դասարանում հանդբոլի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) փոխօգնություն, համառություն, պատասխանատվություն,
- 2) պատասխանատվություն, զսպվածություն, համառություն,
- 3) համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն,
- 4) ինքնուրույնություն, նվիրվածություն, խիզախություն:

14

7-րդ դասարանում աթլետիկայի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) համարձակություն, ինքնուրույնություն, նախաձեռնություն,
- 2) աշխատասիրություն, համարձակություն, վճռականություն,
- 3) աշխատասիրություն, համառություն, կարգապահություն,
- 4) ինքնուրույնություն, խիզախություն, ընկերասիրություն:

15

8-րդ դասարանում մարմնամարզության դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) ընկերասիրություն, խիզախություն, զսպվածություն,
- 2) նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, պատասխանատվություն,
- 3) խիզախություն, վճռականություն, կարգապահություն,
- 4) վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն:

16

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բացթողյա անցկացման *ստորջարարական* նշանակությունը (1 միավոր)։

- 1) ֆիզիկական վարժությունների կատարման հնարավորությունների ընդլայնում,
- 2) մաքուր օդի ներգործությունը շնչառական և սրտանոթային համակարգերի գործունեության վրա,
- 3) օրգանիզմի կոփում,
- 4) բնական արգելքների հաղթահարում.

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

17

Մարմնի ո՞ր կետերը պետք է հպվեն պատին, որպեսզի կեցվածքը համարվի ճիշտ (1 միավոր)։

- 1) գլխի հետին մասով, թիակներով, սրունքներով, կրունկներով,
- 2) գլխի հետին մասով, նստային մեծ մկանով, ազդրով, կրունկներով,
- 3) գլխի հետին մասով, թիակներով, նստային մեծ մկանով, կրունկներով,
- 4) թիակներով, նստային մեծ մկանով, սրունքներով, կրունկներով:

18

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում իրականացնում են գեղագիտական դաստիարակություն (1 միավոր)։

- 1) երաժշտության ուղեկցությամբ վարժությունների կատարում,
- 2) երկողմանի խաղ,
- 3) նորմատիվների հանձնում,
- 4) վարժությունների կատարման արտահայտչականություն.

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

19

Աշակերտները բաժանված են երեք խմբի և յուրաքանչյուր խումբ կատարում է իր վարժությունը, ո՞ր խմբի հետ պետք է լինի ուսուցիչը (1 միավոր)։

- 1) հաջորդաբար բոլոր խմբերի,
- 2) մարմնամարզական նստարանի վրա վարժություն կատարողների,
- 3) հենացատկեր կատարողների,
- 4) մարզապատի վրա վարժություն կատարողների:

20

Ուշագնացության ժամանակ ո՞րն է նախնական բժշկական օգնությունը (1 միավոր)։

- 1) կորդիամինի և կոֆեինի ներարկումներ,
- 2) գլխի քունքային մասում սառը թրջոց դնելը,
- 3) մարմնի հորիզոնական դիրք ապահովելը, ոտքերը բարձրացնելը, օդային հասանելիություն ապահովելը,
- 4) գլուխը բարձրացնելը, տաքացնելը, տաք ըմպելիքներ տալը:

21

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս դպրոցականները՝ բասկետբոլի գնդակն ընդունելիս (1 միավոր)։

- 1) ուղիղ ձեռքերով,
  - 2) ձեռքերի կիսաբաց մատները,
  - 3) բութ մատները՝ գնդակի վերնից,
  - 4) ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով.
- 1) 3-ը և 4-ը,
  - 2) 1-ը և 2-ը,
  - 3) 1-ը և 3-ը,
  - 4) 2-ը և 4-ը:

22

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս 5-րդ դասարանի սովորողները՝ բասկետբոլի գնդակը վարելիս (1 միավոր)։

- 1) գնդակի վարում՝ ձեռքերի փոփոխմամբ,
  - 2) գնդակի վարում՝ ոչ ճիշտ կեցվածքով,
  - 3) գնդակի վարում՝ տարբեր ուղղությամբ,
  - 4) գնդակի վարում՝ ձեռքերի ոչ զսպանակաձև շարժմամբ.
- 1) 3-ը և 4-ը,
  - 2) 1-ը և 2-ը,
  - 3) 1-ը և 3-ը,
  - 4) 2-ը և 4-ը:

23

Պատասխանի ո՞ր տարբերակում են նշված այն սխալները, որի վրա պետք է ուշադրություն դարձնել կրտսեր դպրոցականների՝ «գլուխկոնձի առաջ» վարժությունն ուսուցանելիս (1 միավոր)։

- 1) ոչ լիարժեք խմբավորում,
- 2) ճակատով հպում ներքնակին,
- 3) հրման ուժեղ կատարում,
- 4) վարժության ոչ ամբողջական կատարում.

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

24

Ո՞ր տարբերակի երեք թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են մկանային ուժ (1 միավոր)։

- 1) ընդհանուր զարգացնող,
- 2) սեփական քաշի հաղթահարման,
- 3) մարզագնդերով,
- 4) 800մ վազք,
- 5) մարզասարքերի վրա,
- 6) շարժախաղեր.

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

25

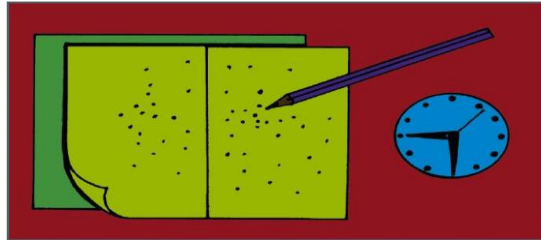
Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է որոշվում (1 միավոր)։



- 1) շարժումների ճշգրտությունը,
- 2) դիմացկունությունը,
- 3) արագաշարժությունը,
- 4) ճարպկությունը:

26

Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է գնահատվում (1 միավոր)։



- 1) շարժումների կոորդինացիան,
- 2) ճարպկությունը,
- 3) արագաշարժությունը,
- 4) շարժումների ճշգրտությունը:

27

Ո՞ր մեթոդը կկիրառեք մկանային ուժի մշակման համար (1 միավոր)։

- 1) անընդհատ,
- 2) ամբողջական,
- 3) կրկնողական,
- 4) փոփոխական:

28

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) վարժություններ մարզասարքերի վրա,
  - 2) մարզախաղեր,
  - 3) երկարատև վազք,
  - 4) ընդանուր զարգացնող վարժություններ.
- 1) 2-ը և 3-ը,
  - 2) 1-ը և 3-ը,
  - 3) 1-ը և 4-ը,
  - 4) 2-ը և 4-ը:

29

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) հավասարաչափ,
  - 2) կրկնողական,
  - 3) անընդհատ,
  - 4) ինտերվալային.
- 1) 2-ը և 3-ը,
  - 2) 1-ը և 3-ը,
  - 3) 1-ը և 4-ը,
  - 4) 2-ը և 4-ը:

30

Դասի հիմնական մասի առաջին կեսում նշվածներից ո՞ր շարժողական ընդունակություններն է նպատակահարմար մշակել (1 միավոր)։

- 1) արագաշարժություն, դիմացկունություն, մկանային ուժ,
- 2) մկանային ուժ, հավասարակշռություն, ճարպկություն,
- 3) արագաշարժություն, շարժումների կոորդինացիա, ճկունություն,
- 4) հավասարակշռություն, շարժումների ճշգրտություն, մկանային ուժ:

31

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում վերին վերջույթների մկանային ուժը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) կցագնդերով վարժություն,
- 2) վերձգումներ պտտաձողից,
- 3) պարանամագլցում,
- 4) գնդակի նետում:

32

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում ճկունությունը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) արտակորում,
- 2) իրանի դարձում աջ, ձախ,
- 3) կանգնած դիրքից իրանի թեքում առաջ,
- 4) թափային վարժություններ:

33

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնց միջոցով երեխաների մոտ մշակում են արագաշարժություն (1 միավոր)։

- 1) կրկնողական,
- 2) խաղային,
- 3) մրցակցական,
- 4) փոփոխական.

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

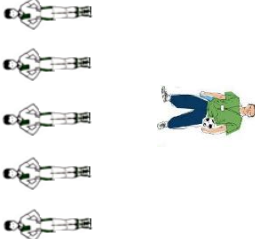
34

Դասարանը կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ կանգնած կամ շարասյունով, կամ շրջանով, կամ տողանով: Ո՞ր տարբերակում է նշված ուսուցչի սխալ դիրքը (1 միավոր):

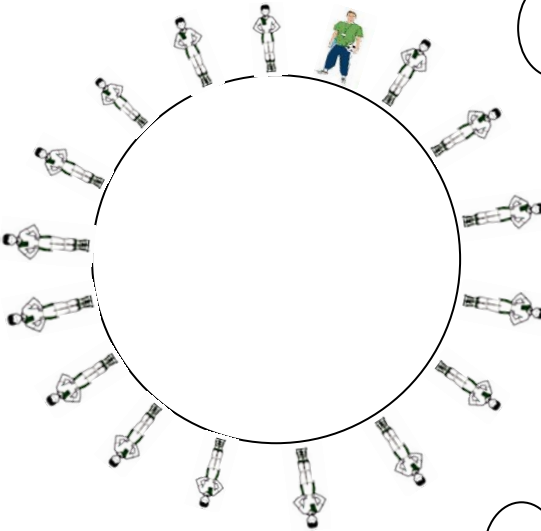
Ծանոթություն՝ ուսուցիչ՝ աշակերտ



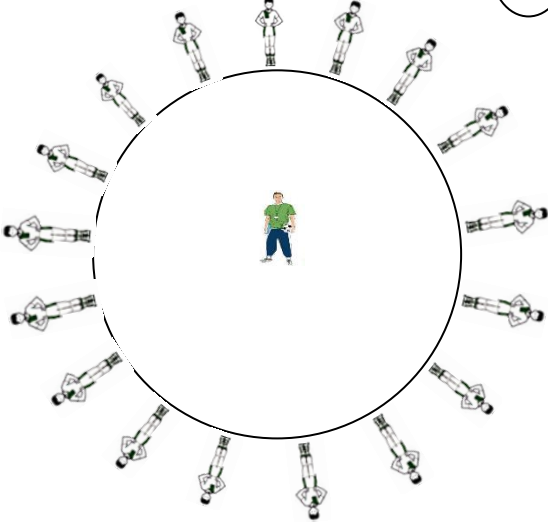
4



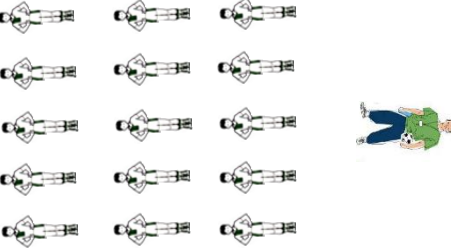
1



2



3





35

Ստորև նշվածներից երեքը ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառույթներ են: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) ակտիվ հանգստի կազմակերպում,
- 2) առողջության ամրապնդում,
- 3) ինֆորմացիոն գործառույթ,
- 4) ժողովուրդների համերաշխություն և բարեկամություն,
- 5) անձի համակողմանի զարգացում,
- 6) մրցակցական գործունեություն,
- 7) գեղագիտական նշանակություն,
- 8) պատրաստ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանությանը,
- 9) միջառարկայական կապերի ձևավորում:

36

Ստորև նշվածներից երեքը լողի *կիրառական և առողջարարական* նշանակության հիմնական բաղադրիչներ են: Նշել համարները: (3 միավոր)

- 1) իմացական ֆունկցիայի զարգացում,
- 2) կյանքի անհրաժեշտ հմտության ձևավորում (ջրային տարածքի հաղթահարում),
- 3) նորմատիվային պահանջների կատարում,
- 4) օրգանիզմի կոփում,
- 5) անձնային հատկությունների դրսևորման հնարավորություն,
- 6) սրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեության բարելավում,
- 7) մրցակցական հմտությունների ձեռքբերում,
- 8) միջառարկայական կապերի հաստատում:

37

Ստորև նշվածներից վազքի սկզբնական ուսուցման փուլում տեխնիկայի *n<sup>o</sup> ր* երեք տարրերի վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) իրանի դիրքի պահպանում,
- 2) վազքուղուց չձեղվել,
- 3) արագության դրսևորում,
- 4) ազդրի առաջբերում,
- 5) ձեռքերի և ոտքերի շարժումների կոորդինացիա,
- 6) շնչառության կարգավորում,
- 7) կրունկից թաթ դնել,
- 8) նմանողական վարժություններ,
- 9) արմնկային հողում ձեռքերի ծալում:

38

Որո՞նք են տեխնիկայի այն երեք հիմնական տարրերը, որոնց վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հեռացատկի սկզբնական ուսուցման փուլում: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) ձեռքերը առաջ տանել,
- 2) թափավազք,
- 3) իրանի դիրք,
- 4) արագաուժային ընդունակություններ,
- 5) վայրէջքի կատարում՝ կրունկից թաթին անցումով,
- 6) հրում,
- 7) անվտանգության կանոնների պահպանում,
- 8) հրվելուց հետո ոտքերի շարժում:

39

Ստորև նշվածներից երեքն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածության դրսևորման արտաքին տեսքի հատկանիշները: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) համառության բացակայություն,
- 2) դեմքի կտրուկ կարմրություն կամ գունատություն,
- 3) երբեմն հավասարաչափ, երբեմն անհավասարաչափ շնչառություն,
- 4) հևոց,
- 5) դեմքի աննշան կարմրություն,
- 6) առատ քրտնարտադրություն,
- 7) վարժության դանդաղ կատարում,
- 8) վարժությունների տեխնիկայի խախտում:

40

Ստորև նշվածներից երեքը այն սկզբունքներն են, որոնք պետք է պահպանել մարմինը կոփելու ընթացքում: Նշել դրանց համարները (3 միավոր)։

- 1) բազմակողմանի ներգործության ապահովման,
- 2) սիստեմայնության,
- 3) ակտիվության,
- 4) անհատականության,
- 5) կիրառականության,
- 6) աստիճանականության,
- 7) գիտակցականության,
- 8) զննականության:

41

**Վարժություններ կատարելիս նշվածներից երեքը բեռնվածության ծավալի կարգավորման եղանակներ են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) մարզախաղերի անցկացման ժամանակ դարպասի չափսերի փոքրացում,
- 2) խաղի ժամանակ աշակերտների քանակի փոփոխություն,
- 3) տեմպի փոփոխություն,
- 4) վարժությունների կատարման տևողության փոփոխում,
- 5) վազքի, քայլքի տարածության փոփոխում,
- 6) այծիկի բարձրության փոփոխություն,
- 7) բարձրացատկի ձողի բարձրության փոփոխություն,
- 8) խաղահրապարակի չափերի փոփոխություն,
- 9) վարժության կրկնողության քանակի փոփոխություն:

42

**Ստորև բերված են տարածված 3 սխալներ, որոնք են աշակերտները թույլ են տալիս «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկը սովորելու սկզբնական շրջանում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) ոտքի թույլ թափ,
- 2) մարմինը ուղիղ պահել,
- 3) ձեռքերի վեր բարձրացում,
- 4) թափավազքի ժամանակ բոլոր վազքաքայլերի հավասարաչափ կատարում,
- 5) վայրէջք երկու ոտքի վրա,
- 6) թափավազքի կատարումը ոտնաթաթերի վրա,
- 7) թափավազքի սխալ անկյան ընտրություն,
- 8) ոչ ուժեղ հրում:

43

**Ֆիզիկական զարգացման  $n$  ր երեք ցուցանիշներն են *առավել* կարևորվում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) կոնքի լայնություն,
- 2) մարմնի հասակ,
- 3) ֆիզիկական աշխատունակություն,
- 4) վերջույթների երկարություն,
- 5) գլխի շրջագիծ,
- 6) մարմնի քաշ,
- 7) հողերի շարժունակություն,
- 8) կրծքավանդակի շրջագիծ,
- 9) մկանների ուժ:

44

**Նշվածներից 3-ը միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի բաղադրիչներ չեն համարվում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարում,
- 2) առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն,
- 3) ֆիզիկական կուլտուրայի դաս,
- 4) մրցումների մասնակցություն,
- 5) առողջ ապրելակերպի ուղղությամբ անհատական աշխատանքներ,
- 6) մարզական պարապմունքներ,
- 7) զբոսանք, բակային խաղեր,
- 8) ակտիվ հանգիստ,
- 9) ֆիզիկական կուլտուրայի դասին նախապատրաստվել:

45

**Նշվածներից 3-ն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածությունը վարժությունների կատարման վրա: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) խախտվում է վարժության տեխնիկան,
- 2) բացակայում է համագործակցությունը,
- 3) նվազում է վարժության տեմպը,
- 4) նվազում է դիմացկունության դրսևորումը,
- 5) վերարտադրում է շարժողական գործողությունը,
- 6) խախտվում է վարժության ռիթմը,
- 7) բացակայում է հետաքրքրությունը,
- 8) բացակայում է փոխօգնության դրսևորումը:

46

**Ստորև ներկայացվածներից 3-ը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետությունն ապահովող գործոններն են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) դահլիճի չափսերը,
- 2) աշակերտների քանակը,
- 3) մեթոդիկան,
- 4) գույքի առկայությունը,
- 5) վարժությունների բարդությունը,
- 6) անհատական մոտեցումը,
- 7) ֆիզիկական կուլտուրայի դասի տեղը դասացուցակում,
- 8) ուսուցչի տարիքը:

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՄՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2022

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 սնագրության համար:*

**1** Որ՞ն է համարվում օլիմպիական գաղափարների համամարդկային հիմնական արժեք (1 միավոր).

- 1) մարդասիրությունը (հումանիզմը),
- 2) Բնապահպանությունը,
- 3) օրինապաշտությունը,
- 4) առողջության ամրապնդումը:

**2** Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում ի՞նչը չ/է ձևավորում օլիմպիական արժեք (1 միավոր).

- 1) խաղերում հավասարության կարևորության ընդգծումը,
- 2) ժողովուրդների բարեկամության հաստատման կարևորումը,
- 3) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության ներկայացումը կյանքի հետագա գործունեության համար,
- 4) խաղադրության նշանակության շեշտադրումը:

**3** Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում ձևավորում են օլիմպիական արժեքներ (1 միավոր).

- 1) խաղերի, մրցումների կազմակերպում,
  - 2) բացօթյա ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների անցկացում,
  - 3) ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում,
  - 4) միջոցառումների, տոնակատարությունների անցկացում.
- 1) 2-ը և 1-ը,
  - 2) 3-ը և 2-ը,
  - 3) 1-ը և 4-ը,
  - 4) 1-ը և 3-ը:

**4** Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).

- 1) տեսանյութի ցուցադրման մեկնաբանում,
  - 2) զրույց՝ «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա» թեմայով,
  - 3) օրինակների քննարկում,
  - 4) ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության բացահայտում՝ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար.
- 1) 2-ը և 4-ը,
  - 2) 3-ը և 4-ը,
  - 3) 1-ը և 2-ը,
  - 4) 1-ը և 3-ը:

5

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն գործողությունները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).

- 1) ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի ճիշտ կատարում,
- 2) խաղերի կանոնների պահպանում,
- 3) պատշաճ վարքի խրախուսում,
- 4) ամեն գնով հաղթանակին հասնելու ձգտում.

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

6

5-րդ դասարանում հանդրոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) գնդակի նետում դարպասին,
- 2) դարպասապահի խաղ,
- 3) գնդակի վարում,
- 4) գնդակի ընդունում և փոխանցում:

7

6-րդ դասարանում ֆուտբոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) գնդակի խլում,
- 2) գնդակի կասեցում,
- 3) հարված գնդակին,
- 4) գնդակի վարում:

8

Շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման համար ո՞ր մեթոդն է նպատակահարմար կիրառել (1 միավոր).

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

9

Ներքոնշվածից կրտսեր դպրոցական տարիքում ո՞ր մեթոդին է տրվում առաջ-նահերթություն (1 միավոր).

- 1) ամբողջական,
- 2) համակցված,
- 3) մասնատված,
- 4) ստանդարտ կրկնողական:

**10** Երկու ձեռքով վերևից փոխյրոլի գնդակի փոխանցումն ուսուցանելիս ինչպիսի՞ն պետք է լինի ձեռքերի դիրքը (1 միավոր)։

- 1) ուսերի ուղղությունից քիչ բարձր,
- 2) վեր ուղղված,
- 3) կրծքի ուղղությամբ,
- 4) իջեցրած:

**11** Որքա՞ն է միջին սարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի օրական ծավալը (1 միավոր)։

- 1) 2,5–3 ժամ,
- 2) 3 ժամից ավելի,
- 3) մինչև 1 ժամ,
- 4) 1,5-2 ժամ:

**12** Դասի ո՞ր մասում կարելի է կեցվածքի ձևավորման վարժություններ հանձնարարել (1 միավոր)։

- 1) ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերում,
- 2) դասի բոլոր մասերում,
- 3) միայն ներգրավիչ մասում,
- 4) միայն հիմնական մասում:

**13** 5-րդ դասարանում հանդբոլի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) ինքնուրույնություն, նվիրվածություն, խիզախություն,
- 2) փոխօգնություն, համառություն, պատասխանատվություն,
- 3) պատասխանատվություն, զսպվածություն, համառություն,
- 4) համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:

**14** 7-րդ դասարանում աթլետիկայի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) ինքնուրույնություն, խիզախություն, ընկերասիրություն,
- 2) համարձակություն, ինքնուրույնություն, նախաձեռնություն,
- 3) աշխատասիրություն, համարձակություն, վճռականություն,
- 4) աշխատասիրություն, համառություն, կարգապահություն:



15

8-րդ դասարանում մարմնամարզության դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն,
- 2) ընկերասիրություն, խիզախություն, զսպվածություն,
- 3) նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, պատասխանատվություն,
- 4) խիզախություն, վճռականություն, կարգապահություն:

16

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բացթողյա անցկացման *ստորաբաժան* նշանակությունը (1 միավոր)։

- 1) ֆիզիկական վարժությունների կատարման հնարավորությունների ընդլայնում,
- 2) մաքուր օդի ներգործությունը շնչառական և սրտանոթային համակարգերի գործունեության վրա,
- 3) օրգանիզմի կոփում,
- 4) բնական արգելքների հաղթահարում.

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

17

Մարմնի ո՞ր կետերը պետք է հպվեն պատին, որպեսզի կեցվածքը համարվի ճիշտ (1 միավոր)։

- 1) թիակներով, նստային մեծ մկանով, սրունքներով, կրունկներով,
- 2) գլխի հետին մասով, թիակներով, սրունքներով, կրունկներով,
- 3) գլխի հետին մասով, նստային մեծ մկանով, ազդրով, կրունկներով,
- 4) գլխի հետին մասով, թիակներով, նստային մեծ մկանով, կրունկներով:

18

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում իրականացնում են գեղագիտական դաստիարակություն (1 միավոր)։

- 1) երաժշտության ուղեկցությամբ վարժությունների կատարում,
- 2) երկողմանի խաղ,
- 3) նորմատիվների հանձնում,
- 4) վարժությունների կատարման արտահայտչականություն.

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

19

Աշակերտները բաժանված են երեք խմբի և յուրաքանչյուր խումբ կատարում է իր վարժությունը, ո՞ր խմբի հետ պետք է լինի ուսուցիչը (1 միավոր)։

- 1) մարզապատի վրա վարժություն կատարողների,
- 2) հաջորդաբար բոլոր խմբերի,
- 3) մարմնամարզական նստարանի վրա վարժություն կատարողների,
- 4) հենացատկեր կատարողների:

20

Ուշագնացության ժամանակ ո՞րն է նախնական բժշկական օգնությունը (1 միավոր)։

- 1) գլուխը բարձրացնելը, տաքացնելը, տաք ըմպելիքներ տալը,
- 2) կորդիամինի և կոֆեինի ներարկումներ,
- 3) գլխի քունքային մասում սառը թրջոց դնելը,
- 4) մարմնի հորիզոնական դիրք ապահովելը, ոտքերը բարձրացնելը, օդային հասանելիություն ապահովելը:

21

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս դպրոցականները՝ բասկետբոլի գնդակն ընդունելիս (1 միավոր)։

- 1) ուղիղ ձեռքերով,
  - 2) ձեռքերի կիսաբաց մատները,
  - 3) բութ մատները՝ գնդակի վերնից,
  - 4) ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով.
- 1) 2-ը և 4-ը,
  - 2) 3-ը և 4-ը,
  - 3) 1-ը և 2-ը,
  - 4) 1-ը և 3-ը:

22

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս 5-րդ դասարանի սովորողները՝ բասկետբոլի գնդակը վարելիս (1 միավոր)։

- 1) գնդակի վարում՝ ձեռքերի փոփոխմամբ,
  - 2) գնդակի վարում՝ ոչ ճիշտ կեցվածքով,
  - 3) գնդակի վարում՝ տարբեր ուղղությամբ,
  - 4) գնդակի վարում՝ ձեռքերի ոչ զսպանակաձև շարժմամբ.
- 1) 2-ը և 4-ը,
  - 2) 3-ը և 4-ը,
  - 3) 1-ը և 2-ը,
  - 4) 1-ը և 3-ը:

23

Պատասխանի ո՞ր տարբերակում են նշված այն սխալները, որի վրա պետք է ուշադրություն դարձնել կրտսեր դպրոցականների՝ «գլուխկոնձի առաջ» վարժությունն ուսուցանելիս (1 միավոր)։

- 1) ոչ լիարժեք խմբավորում,
- 2) ճակատով հպում ներքնակին,
- 3) հրման ուժեղ կատարում,
- 4) վարժության ոչ ամբողջական կատարում.

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

24

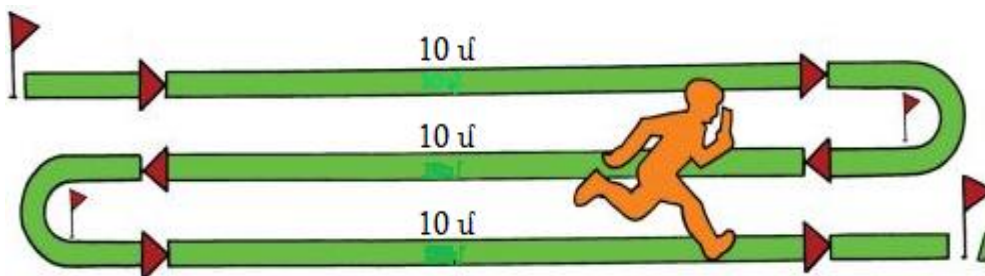
Ո՞ր տարբերակի երեք թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են մկանային ուժ (1 միավոր)։

- 1) ընդհանուր զարգացնող,
- 2) սեփական քաշի հաղթահարման,
- 3) մարզագնդերով,
- 4) 800մ վազք,
- 5) մարզասարքերի վրա,
- 6) շարժախաղեր.

- 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:

25

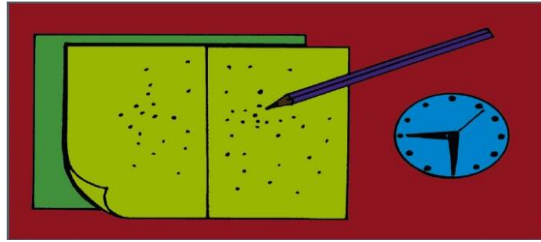
Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է որոշվում (1 միավոր)։



- 1) ճարպկությունը,
- 2) շարժումների ճշգրտությունը,
- 3) դիմացկունությունը,
- 4) արագաշարժությունը:

26

Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է գնահատվում (1 միավոր)։



- 1) շարժումների ճշգրտությունը,
- 2) շարժումների կոորդինացիան,
- 3) ճարպկությունը,
- 4) արագաշարժությունը:

27

Ո՞ր մեթոդը կկիրառեք մկանային ուժի մշակման համար (1 միավոր)։

- 1) փոփոխական,
- 2) անընդհատ,
- 3) ամբողջական,
- 4) կրկնողական:

28

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) վարժություններ մարզասարքերի վրա,
  - 2) մարզախաղեր,
  - 3) երկարատև վազք,
  - 4) ընդանուր զարգացնող վարժություններ.
- 1) 2-ը և 4-ը,
  - 2) 2-ը և 3-ը,
  - 3) 1-ը և 3-ը,
  - 4) 1-ը և 4-ը:

29

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) հավասարաչափ,
  - 2) կրկնողական,
  - 3) անընդհատ,
  - 4) ինտերվալային.
- 1) 2-ը և 4-ը,
  - 2) 2-ը և 3-ը,
  - 3) 1-ը և 3-ը,
  - 4) 1-ը և 4-ը:

30

Դասի հիմնական մասի առաջին կեսում նշվածներից ո՞ր շարժողական ընդունակություններն է նպատակահարմար մշակել (1 միավոր)։

- 1) հավասարակշռություն, շարժումների ճշգրտություն, մկանային ուժ,
- 2) արագաշարժություն, դիմացկունություն, մկանային ուժ,
- 3) մկանային ուժ, հավասարակշռություն, ճարպկություն,
- 4) արագաշարժություն, շարժումների կոորդինացիա, ճկունություն:

31

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում վերին վերջույթների մկանային ուժը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) գնդակի նետում,
- 2) կցագնդերով վարժություն,
- 3) վերձգումներ պտտաձողից,
- 4) պարանամագլցում:

32

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում ճկունությունը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) թափային վարժություններ,
- 2) արտակորում,
- 3) իրանի դարձում աջ, ձախ,
- 4) կանգնած դիրքից իրանի թեքում առաջ:

33

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնց միջոցով երեխաների մոտ մշակում են արագաշարժություն (1 միավոր)։

- 1) կրկնողական,
- 2) խաղային,
- 3) մրցակցական,
- 4) փոփոխական.

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

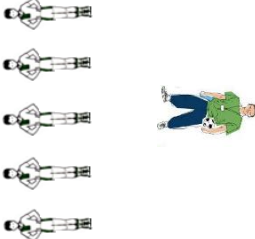
34

Դասարանը կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ կանգնած կամ շարասյունով, կամ շրջանով, կամ տողանով: Ո՞ր տարբերակում է նշված ուսուցչի սխալ դիրքը (1 միավոր):

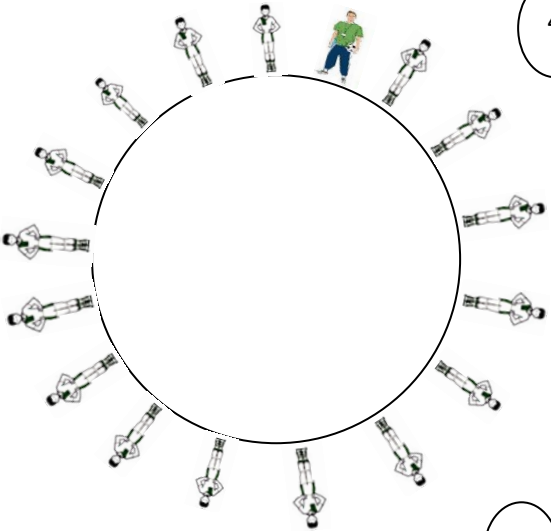
Ծանոթություն՝ ուսուցիչ՝ աշակերտ՝



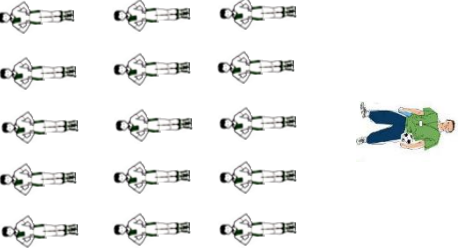
3



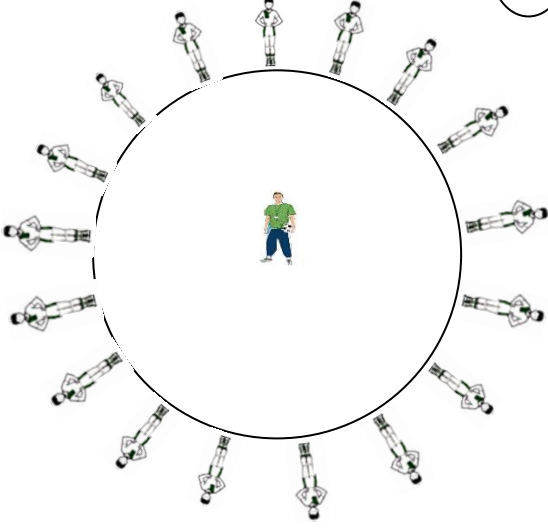
4



2



1



35

Ստորև նշվածներից երեքը ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառույթներ են: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) միջառարկայական կապերի ձևավորում,
- 2) ակտիվ հանգստի կազմակերպում,
- 3) առողջության ամրապնդում,
- 4) ինֆորմացիոն գործառույթ,
- 5) ժողովուրդների համերաշխություն և բարեկամություն,
- 6) անձի համակողմանի զարգացում,
- 7) մրցակցական գործունեություն,
- 8) գեղագիտական նշանակություն,
- 9) պատրաստ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանությանը:

36

Ստորև նշվածներից երեքը լողի *կիրառական և առողջարարական* նշանակության հիմնական բաղադրիչներ են: Նշել համարները: (3 միավոր)

- 1) միջառարկայական կապերի հաստատում,
- 2) իմացական ֆունկցիայի զարգացում,
- 3) կյանքի անհրաժեշտ հմտության ձևավորում (ջրային տարածքի հաղթահարում),
- 4) նորմատիվային պահանջների կատարում,
- 5) օրգանիզմի կոփում,
- 6) անձնային հատկությունների դրսևորման հնարավորություն,
- 7) սրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեության բարելավում,
- 8) մրցակցական հմտությունների ձեռքբերում:

37

Ստորև նշվածներից վազքի սկզբնական ուսուցման փուլում տեխնիկայի *n<sup>o</sup> ր* երեք տարրերի վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) արմնկային հողում ձեռքերի ծալում,
- 2) իրանի դիրքի պահպանում,
- 3) վազքուղուց չձեղվել,
- 4) արագության դրսևորում,
- 5) ազդրի առաջբերում,
- 6) ձեռքերի և ոտքերի շարժումների կոորդինացիա,
- 7) շնչառության կարգավորում,
- 8) կրունկից թաթ դնել,
- 9) նմանողական վարժություններ:

38

Որո՞նք են տեխնիկայի այն երեք հիմնական տարրերը, որոնց վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հեռացատկի սկզբնական ուսուցման փուլում: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) հրվելուց հետո ոտքերի շարժում,
- 2) ձեռքերը առաջ տանել,
- 3) թափավազք,
- 4) իրանի դիրք,
- 5) արագաուժային ընդունակություններ,
- 6) վայրէջքի կատարում՝ կրունկից թաթին անցումով,
- 7) հրում,
- 8) անվտանգության կանոնների պահպանում:

39

Ստորև նշվածներից երեքն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածության դրսևորման արտաքին տեսքի հատկանիշները: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) վարժությունների տեխնիկայի խախտում,
- 2) համառության բացակայություն,
- 3) դեմքի կտրուկ կարմրություն կամ գունատություն,
- 4) երբեմն հավասարաչափ, երբեմն անհավասարաչափ շնչառություն,
- 5) հևոց,
- 6) դեմքի աննշան կարմրություն,
- 7) առատ քրտնարտադրություն,
- 8) վարժության դանդաղ կատարում:

40

Ստորև նշվածներից երեքը այն սկզբունքներն են, որոնք պետք է պահպանել մարմինը կռիվելու ընթացքում: Նշել դրանց համարները (3 միավոր)։

- 1) զննականության,
- 2) բազմակողմանի ներգործության ապահովման,
- 3) սիստեմայնության,
- 4) ակտիվության,
- 5) անհատականության,
- 6) կիրառականության,
- 7) աստիճանականության,
- 8) գիտակցականության:



41

**Վարժություններ կատարելիս նշվածներից երեքը բեռնվածության ծավալի կարգավորման եղանակներ են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) վարժության կրկնողության քանակի փոփոխություն,
- 2) մարզախաղերի անցկացման ժամանակ դարպասի չափսերի փոքրացում,
- 3) խաղի ժամանակ աշակերտների քանակի փոփոխություն,
- 4) տեմպի փոփոխություն,
- 5) վարժությունների կատարման տևողության փոփոխում,
- 6) վազքի, քայլքի տարածության փոփոխում,
- 7) այծիկի բարձրության փոփոխություն,
- 8) բարձրացատկի ձողի բարձրության փոփոխություն,
- 9) խաղահրապարակի չափերի փոփոխություն:

42

**Մտորև բերված են տարածված 3 սխալներ, որոնք են աշակերտները թույլ են տալիս «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկը սովորելու սկզբնական շրջանում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) ոչ ուժեղ հրում,
- 2) ոտքի թույլ թափ,
- 3) մարմինը ուղիղ պահել,
- 4) ձեռքերի վեր բարձրացում,
- 5) թափավազքի ժամանակ բոլոր վազքաքայլերի հավասարաչափ կատարում,
- 6) վայրէջք երկու ոտքի վրա,
- 7) թափավազքի կատարումը ոտնաթաթերի վրա,
- 8) թափավազքի սխալ անկյան ընտրություն:

43

**Ֆիզիկական զարգացման  $n$  ր երեք ցուցանիշներն են *առավել* կարևորվում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) մկանների ուժ,
- 2) կոնքի լայնություն,
- 3) մարմնի հասակ,
- 4) ֆիզիկական աշխատունակություն,
- 5) վերջույթների երկարություն,
- 6) գլխի շրջագիծ,
- 7) մարմնի քաշ,
- 8) հողերի շարժունակություն,
- 9) կրծքավանդակի շրջագիծ:

44

**Նշվածներից 3-ը միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի բաղադրիչներ չեն համարվում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) ֆիզիկական կուլտուրայի դասին նախապատրաստվել,
- 2) ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարում,
- 3) առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն,
- 4) ֆիզիկական կուլտուրայի դաս,
- 5) մրցումների մասնակցություն,
- 6) առողջ ապրելակերպի ուղղությամբ անհատական աշխատանքներ,
- 7) մարզական պարապմունքներ,
- 8) զբոսանք, բակային խաղեր,
- 9) ակտիվ հանգիստ:

45

**Նշվածներից 3-ն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածությունը վարժությունների կատարման վրա: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) բացակայում է փոխօգնության դրսևորումը,
- 2) խախտվում է վարժության տեխնիկան,
- 3) բացակայում է համագործակցությունը,
- 4) նվազում է վարժության տեմպը,
- 5) նվազում է դիմացկունության դրսևորումը,
- 6) վերարտադրում է շարժողական գործողությունը,
- 7) խախտվում է վարժության ռիթմը,
- 8) բացակայում է հետաքրքրությունը:

46

**Ստորև ներկայացվածներից 3-ը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետությունն ապահովող գործոններն են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) ուսուցչի տարիքը,
- 2) դահլիճի չափսերը,
- 3) աշակերտների քանակը,
- 4) մեթոդիկան,
- 5) գույքի առկայությունը,
- 6) վարժությունների բարդությունը,
- 7) անհատական մոտեցումը,
- 8) ֆիզիկական կուլտուրայի դասի տեղը դասացուցակում:

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՖԿՄՊԻ

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ

2022

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

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 սնագրության համար:*

1

**Որն է համարվում օլիմպիական գաղափարների համամարդկային հիմնական արժեք (1 միավոր).**

- 1) առողջության ամրապնդումը,
- 2) մարդասիրությունը (հումանիզմը),
- 3) Բնապահպանությունը,
- 4) օրինապաշտությունը:

2

**Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում ի՞նչը չէ ձևավորում օլիմպիական արժեք (1 միավոր).**

- 1) խաղաղության նշանակության շեշտադրումը,
- 2) խաղերում հավասարության կարևորության ընդգծումը,
- 3) ժողովուրդների բարեկամության հաստատման կարևորումը,
- 4) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության ներկայացումը կյանքի հետագա գործունեության համար:

3

**Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում ձևավորում են օլիմպիական արժեքներ (1 միավոր).**

- 1) խաղերի, մրցումների կազմակերպում,
  - 2) բացօթյա ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների անցկացում,
  - 3) ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում,
  - 4) միջոցառումների, տոնակատարությունների անցկացում.
- 1) 1-ը և 3-ը,
  - 2) 2-ը և 1-ը,
  - 3) 3-ը և 2-ը,
  - 4) 1-ը և 4-ը:

4

**Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցառումները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).**

- 1) տեսանյութի ցուցադրման մեկնաբանում,
  - 2) զրույց՝ «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա» թեմայով,
  - 3) օրինակների քննարկում,
  - 4) ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության բացահայտում՝ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար.
- 1) 1-ը և 3-ը,
  - 2) 2-ը և 4-ը,
  - 3) 3-ը և 4-ը,
  - 4) 1-ը և 2-ը:

5

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն գործողությունները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորում են արդարացի խաղի կանոնները (1 միավոր).

- 1) ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի ճիշտ կատարում,
- 2) խաղերի կանոնների պահպանում,
- 3) պատշաճ վարքի խրախուսում,
- 4) ամեն գնով հաղթանակին հասնելու ձգտում.

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

6

5-րդ դասարանում հանդրոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) գնդակի ընդունում և փոխանցում,
- 2) գնդակի նետում դարպասին,
- 3) դարպասապահի խաղ,
- 4) գնդակի վարում:

7

6-րդ դասարանում ֆուտբոլ բաժնի դասավանդման ժամանակ ո՞ր տարրը չի ուսուցանվում (1 միավոր).

- 1) գնդակի վարում,
- 2) գնդակի խլում,
- 3) գնդակի կասեցում,
- 4) հարված գնդակին:

8

Շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման համար ո՞ր մեթոդն է նպատակահարմար կիրառել (1 միավոր).

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

9

Ներքոնշվածից կրտսեր դպրոցական տարիքում ո՞ր մեթոդին է տրվում առաջ-նահերթություն (1 միավոր).

- 1) ստանդարտ կրկնողական,
- 2) ամբողջական,
- 3) համակցված,
- 4) մասնատված:

**10** Երկու ձեռքով վերևից վառվողի գնդակի փոխանցումն ուսուցանելիս ինչպիսի՞ն պետք է լինի ձեռքերի դիրքը (1 միավոր)։

- 1) իջեցրած,
- 2) ուսերի ուղղությունից քիչ բարձր,
- 3) վեր ուղղված,
- 4) կրծքի ուղղությամբ։

**11** Որքա՞ն է միջին սարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի օրական ծավալը (1 միավոր)։

- 1) 1,5-2 ժամ,
- 2) 2,5-3 ժամ,
- 3) 3 ժամից ավելի,
- 4) մինչև 1 ժամ։

**12** Դասի ո՞ր մասում կարելի է կեցվածքի ձևավորման վարժություններ հանձնարարել (1 միավոր)։

- 1) միայն հիմնական մասում,
- 2) ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերում,
- 3) դասի բոլոր մասերում,
- 4) միայն ներգրավիչ մասում։

**13** 5-րդ դասարանում հանդբոլի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն,
- 2) ինքնուրույնություն, նվիրվածություն, խիզախություն,
- 3) փոխօգնություն, համառություն, պատասխանատվություն,
- 4) պատասխանատվություն, զսպվածություն, համառություն։

**14** 7-րդ դասարանում աթլետիկայի դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) աշխատասիրություն, համառություն, կարգապահություն,
- 2) ինքնուրույնություն, խիզախություն, ընկերասիրություն,
- 3) համարձակություն, ինքնուրույնություն, նախաձեռնություն,
- 4) աշխատասիրություն, համարձակություն, վճռականություն։

15

8-րդ դասարանում մարմնամարզության դասավանդման ժամանակ նշվածներից ո՞ր երեք անձնային հատկությունների ձևավորումն է առավելապես շեշտադրվում (1 միավոր)։

- 1) խիզախություն, վճռականություն, կարգապահություն,
- 2) վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն,
- 3) ընկերասիրություն, խիզախություն, զսպվածություն,
- 4) նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, պատասխանատվություն:

16

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բացթողյա անցկացման *ստորաբաժանային* նշանակությունը (1 միավոր)։

- 1) ֆիզիկական վարժությունների կատարման հնարավորությունների ընդլայնում,
- 2) մաքուր օդի ներգործությունը շնչառական և սրտանոթային համակարգերի գործունեության վրա,
- 3) օրգանիզմի կոփում,
- 4) բնական արգելքների հաղթահարում.

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

17

Մարմնի ո՞ր կետերը պետք է հպվեն պատին, որպեսզի կեցվածքը համարվի ճիշտ (1 միավոր)։

- 1) գլխի հետին մասով, թիակներով, նստային մեծ մկանով, կրունկներով,
- 2) թիակներով, նստային մեծ մկանով, սրունքներով, կրունկներով,
- 3) գլխի հետին մասով, թիակներով, սրունքներով, կրունկներով,
- 4) գլխի հետին մասով, նստային մեծ մկանով, ազդրով, կրունկներով:

18

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն միջոցները, որոնք ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում իրականացնում են գեղագիտական դաստիարակություն (1 միավոր)։

- 1) երաժշտության ուղեկցությամբ վարժությունների կատարում,
- 2) երկողմանի խաղ,
- 3) նորմատիվների հանձնում,
- 4) վարժությունների կատարման արտահայտչականություն.

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

19

Աշակերտները բաժանված են երեք խմբի և յուրաքանչյուր խումբ կատարում է իր վարժությունը, ո՞ր խմբի հետ պետք է լինի ուսուցիչը (1 միավոր)։

- 1) հենացատկեր կատարողների,
- 2) մարզապատի վրա վարժություն կատարողների,
- 3) հաջորդաբար բոլոր խմբերի,
- 4) մարմնամարզական նստարանի վրա վարժություն կատարողների:

20

Ուշագնացության ժամանակ ո՞րն է նախնական բժշկական օգնությունը (1 միավոր)։

- 1) մարմնի հորիզոնական դիրք ապահովելը, ոտքերը բարձրացնելը, օդային հասանելիություն ապահովելը,
- 2) գլուխը բարձրացնելը, տաքացնելը, տաք ըմպելիքներ տալը,
- 3) կորդիամինի և կոֆեինի ներարկումներ,
- 4) գլխի քունքային մասում սառը թրջոց դնելը:

21

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս դպրոցականները՝ բասկետբոլի գնդակն ընդունելիս (1 միավոր)։

- 1) ուղիղ ձեռքերով,
  - 2) ձեռքերի կիսաբաց մատները,
  - 3) բութ մատները՝ գնդակի վերնից,
  - 4) ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով.
- 1) 1-ը և 3-ը,
  - 2) 2-ը և 4-ը,
  - 3) 3-ը և 4-ը,
  - 4) 1-ը և 2-ը:

22

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն սխալները, որոնք թույլ են տալիս 5-րդ դասարանի սովորողները՝ բասկետբոլի գնդակը վարելիս (1 միավոր)։

- 1) գնդակի վարում՝ ձեռքերի փոփոխմամբ,
  - 2) գնդակի վարում՝ ոչ ճիշտ կեցվածքով,
  - 3) գնդակի վարում՝ տարբեր ուղղությամբ,
  - 4) գնդակի վարում՝ ձեռքերի ոչ զսպանակաձև շարժմամբ.
- 1) 1-ը և 3-ը,
  - 2) 2-ը և 4-ը,
  - 3) 3-ը և 4-ը,
  - 4) 1-ը և 2-ը:



23

Պատասխանի ո՞ր տարբերակում են նշված այն սխալները, որի վրա պետք է ուշադրություն դարձնել կրտսեր դպրոցականների՝ «գլուխկոնձի առաջ» վարժությունն ուսուցանելիս (1 միավոր)։

- 1) ոչ լիարժեք խմբավորում,
- 2) ճակատով հպում ներքնակին,
- 3) հրման ուժեղ կատարում,
- 4) վարժության ոչ ամբողջական կատարում.

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

24

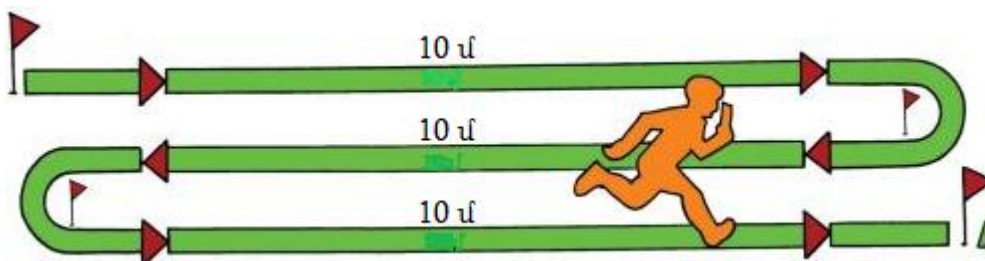
Ո՞ր տարբերակի երեք թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են մկանային ուժ (1 միավոր)։

- 1) ընդհանուր զարգացնող,
- 2) սեփական քաշի հաղթահարման,
- 3) մարզագնդերով,
- 4) 800մ վազք,
- 5) մարզասարքերի վրա,
- 6) շարժախաղեր.

- 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:

25

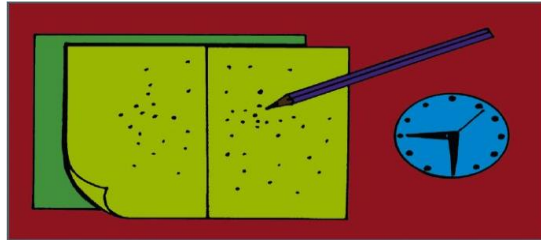
Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է որոշվում (1 միավոր)։



- 1) արագաշարժությունը,
- 2) ճարպկությունը,
- 3) շարժումների ճշգրտությունը,
- 4) դիմացկունությունը:

26

Ներքոհիշյալ թեստային վարժության միջոցով շարժողական ո՞ր ընդունակությունն է գնահատվում (1 միավոր)։



- 1) արագաշարժությունը,
- 2) շարժումների ճշգրտությունը,
- 3) շարժումների կոորդինացիան,
- 4) ճարպկությունը:

27

Ո՞ր մեթոդը կկիրառեք մկանային ուժի մշակման համար (1 միավոր)։

- 1) կրկնողական,
- 2) փոփոխական,
- 3) անընդհատ,
- 4) ամբողջական:

28

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն վարժությունները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) վարժություններ մարզասարքերի վրա,
  - 2) մարզախաղեր,
  - 3) երկարատև վազք,
  - 4) ընդանուր զարգացնող վարժություններ.
- 1) 1-ը և 4-ը,
  - 2) 2-ը և 4-ը,
  - 3) 2-ը և 3-ը,
  - 4) 1-ը և 3-ը:

29

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնք մշակում են դիմացկունություն (1 միավոր)։

- 1) հավասարաչափ,
  - 2) կրկնողական,
  - 3) անընդհատ,
  - 4) ինտերվալային.
- 1) 1-ը և 4-ը,
  - 2) 2-ը և 4-ը,
  - 3) 2-ը և 3-ը,
  - 4) 1-ը և 3-ը:

30

Դասի հիմնական մասի առաջին կեսում նշվածներից ո՞ր շարժողական ընդունակություններն է նպատակահարմար մշակել (1 միավոր)։

- 1) արագաշարժություն, շարժումների կոորդինացիա, ճկունություն,
- 2) հավասարակշռություն, շարժումների ճշգրտություն, մկանային ուժ,
- 3) արագաշարժություն, դիմացկունություն, մկանային ուժ,
- 4) մկանային ուժ, հավասարակշռություն, ճարպկություն:

31

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում վերին վերջույթների մկանային ուժը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) պարանամագլցում,
- 2) գնդակի նետում,
- 3) կցագնդերով վարժություն,
- 4) վերձգումներ պտտաձողից:

32

Նշված վարժություններից ո՞րն է համարվում ճկունությունը գնահատող թեստ (1 միավոր)։

- 1) կանգնած դիրքից իրանի թեքում առաջ,
- 2) թափային վարժություններ,
- 3) արտակորում,
- 4) իրանի դարձում աջ, ձախ:

33

Ո՞ր տարբերակի երկու թվերն են նշում այն մեթոդները, որոնց միջոցով երեխաների մոտ մշակում են արագաշարժություն (1 միավոր)։

- 1) կրկնողական,
- 2) խաղային,
- 3) մրցակցական,
- 4) փոփոխական.

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

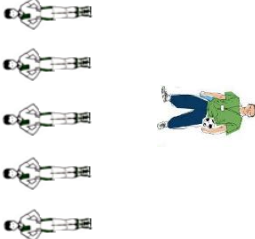
34

Դասարանը կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ կանգնած կամ շարասյունով, կամ շրջանով, կամ տողանով: Ո՞ր տարբերակում է նշված ուսուցչի սխալ դիրքը (1 միավոր):

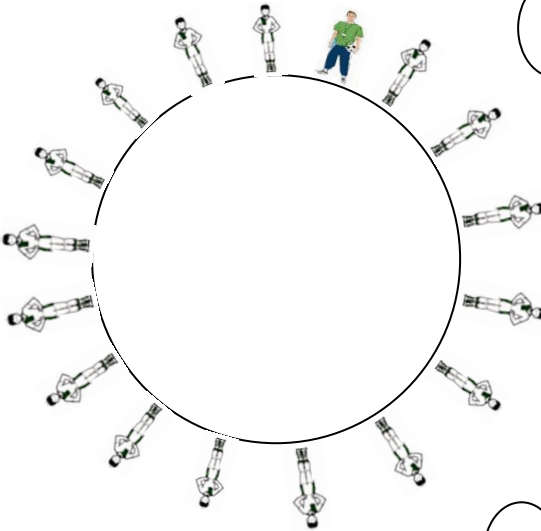
Ծանոթություն՝ ուսուցիչ՝  
աշակերտ՝



2

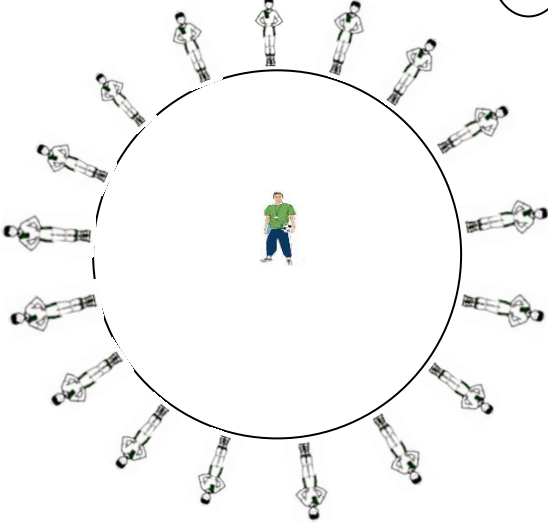
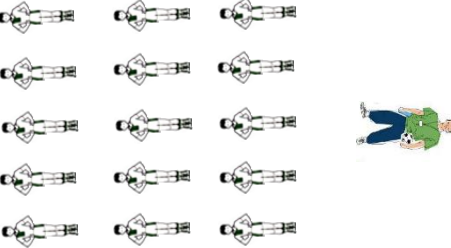


4



3

1



35

Ստորև նշվածներից երեքը ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական գործառույթներ են: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) պատրաստ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանությանը,
- 2) միջառարկայական կապերի ձևավորում,
- 3) ակտիվ հանգստի կազմակերպում,
- 4) առողջության ամրապնդում,
- 5) ինֆորմացիոն գործառույթ,
- 6) ժողովուրդների համերաշխություն և բարեկամություն,
- 7) անձի համակողմանի զարգացում,
- 8) մրցակցական գործունեություն,
- 9) գեղագիտական նշանակություն:

36

Ստորև նշվածներից երեքը լողի *կիրառական և առողջարարական* նշանակության հիմնական բաղադրիչներ են: Նշել համարները: (3 միավոր)

- 1) մրցակցական հմտությունների ձեռքբերում,
- 2) միջառարկայական կապերի հաստատում,
- 3) իմացական ֆունկցիայի զարգացում,
- 4) կյանքի անհրաժեշտ հմտության ձևավորում (ջրային տարածքի հաղթահարում),
- 5) նորմատիվային պահանջների կատարում,
- 6) օրգանիզմի կոփում,
- 7) անձնային հատկությունների դրսևորման հնարավորություն,
- 8) սրտանոթային և շնչառական համակարգերի գործունեության բարելավում:

37

Ստորև նշվածներից վազքի սկզբնական ուսուցման փուլում տեխնիկայի *n<sup>o</sup> ր* երեք տարրերի վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել: Նշել համարները (3 միավոր).

- 1) նմանողական վարժություններ,
- 2) արմնկային հողում ձեռքերի ծալում,
- 3) իրանի դիրքի պահպանում,
- 4) վազքուղուց չշեղվել,
- 5) արագության դրսևորում,
- 6) ազդրի առաջբերում,
- 7) ձեռքերի և ոտքերի շարժումների կոորդինացիա,
- 8) շնչառության կարգավորում,
- 9) կրունկից թաթ դնել:

38

Որո՞նք են տեխնիկայի այն երեք հիմնական տարրերը, որոնց վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հեռացատկի սկզբնական ուսուցման փուլում: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) անվտանգության կանոնների պահպանում,
- 2) հրվելուց հետո ոտքերի շարժում,
- 3) ձեռքերը առաջ տանել,
- 4) թափավազք,
- 5) իրանի դիրք,
- 6) արագաուժային ընդունակություններ,
- 7) վայրէջքի կատարում՝ կրունկից թաթին անցումով,
- 8) հրում:

39

Ստորև նշվածներից երեքն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածության դրսևորման արտաքին տեսքի հատկանիշները: Նշել համարները (3 միավոր)։

- 1) վարժության դանդաղ կատարում,
- 2) վարժությունների տեխնիկայի խախտում,
- 3) համառության բացակայություն,
- 4) դեմքի կտրուկ կարմրություն կամ գունատություն,
- 5) երբեմն հավասարաչափ, երբեմն անհավասարաչափ շնչառություն,
- 6) հևոց,
- 7) դեմքի աննշան կարմրություն,
- 8) առատ քրտնարտադրություն:

40

Ստորև նշվածներից երեքը այն սկզբունքներն են, որոնք պետք է պահպանել մարմինը կոփելու ընթացքում: Նշել դրանց համարները (3 միավոր)։

- 1) գիտակցականության,
- 2) զննականության,
- 3) բազմակողմանի ներգործության ապահովման,
- 4) սիստեմայնության,
- 5) ակտիվության,
- 6) անհատականության,
- 7) կիրառականության,
- 8) աստիճանականության:

41

**Վարժություններ կատարելիս նշվածներից երեքը բեռնվածության ծավալի կարգավորման եղանակներ են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) խաղահրապարակի չափերի փոփոխություն,
- 2) վարժության կրկնողության քանակի փոփոխություն,
- 3) մարզախաղերի անցկացման ժամանակ դարպասի չափսերի փոքրացում,
- 4) խաղի ժամանակ աշակերտների քանակի փոփոխություն,
- 5) տեմպի փոփոխություն,
- 6) վարժությունների կատարման տևողության փոփոխում,
- 7) վազքի, քայլքի տարածության փոփոխում,
- 8) այծիկի բարձրության փոփոխություն,
- 9) բարձրացատկի ձողի բարձրության փոփոխություն:

42

**Մտորև բերված են տարածված 3 սխալներ, որոնք են աշակերտները թույլ են տալիս «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկը սովորելու սկզբնական շրջանում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) թափավազքի սխալ անկյան ընտրություն,
- 2) ոչ ուժեղ հրում,
- 3) ոտքի թույլ թափ,
- 4) մարմինը ուղիղ պահել,
- 5) ձեռքերի վեր բարձրացում,
- 6) թափավազքի ժամանակ բոլոր վազքաքայլերի հավասարաչափ կատարում,
- 7) վայրէջք երկու ոտքի վրա,
- 8) թափավազքի կատարումը ոտնաթաթերի վրա:

43

**Ֆիզիկական զարգացման ո՞ր երեք ցուցանիշներն են *առավել* կարևորվում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) կրծքավանդակի շրջագիծ,
- 2) մկանների ուժ,
- 3) կոնքի լայնություն,
- 4) մարմնի հասակ,
- 5) ֆիզիկական աշխատունակություն,
- 6) վերջույթների երկարություն,
- 7) գլխի շրջագիծ,
- 8) մարմնի քաշ,
- 9) հոդերի շարժունակություն:

44

**Նշվածներից 3-ը միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ռեժիմի բաղադրիչներ չեն համարվում: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) ակտիվ հանգիստ,
- 2) ֆիզիկական կուլտուրայի դասին նախապատրաստվել,
- 3) ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների կատարում,
- 4) առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն,
- 5) ֆիզիկական կուլտուրայի դաս,
- 6) մրցումների մասնակցություն,
- 7) առողջ ապրելակերպի ուղղությամբ անհատական աշխատանքներ,
- 8) մարզական պարապմունքներ,
- 9) զբոսանք, բակային խաղեր:

45

**Նշվածներից 3-ն արտահայտում են երեխայի *առավել* հոգնածությունը վարժությունների կատարման վրա: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) բացակայում է հետաքրքրությունը,
- 2) բացակայում է փոխօգնության դրսևորումը,
- 3) խախտվում է վարժության տեխնիկան,
- 4) բացակայում է համագործակցությունը,
- 5) նվազում է վարժության տեմպը,
- 6) նվազում է դիմացկունության դրսևորումը,
- 7) վերարտադրում է շարժողական գործողությունը,
- 8) խախտվում է վարժության ռիթմը:

46

**Ստորև ներկայացվածներից 3-ը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետությունն ապահովող գործոններն են: Նշել համարները (3 միավոր).**

- 1) ֆիզիկական կուլտուրայի դասի տեղը դասացուցակում,
- 2) ուսուցչի տարիքը,
- 3) դահլիճի չափսերը,
- 4) աշակերտների քանակը,
- 5) մեթոդիկան,
- 6) գույքի առկայությունը,
- 7) վարժությունների բարդությունը,
- 8) անհատական մոտեցումը: