

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏ

ԹԵՍՏ 3

ԽՄԲԻ ՀԱՄԱՐԸ

ՆՍՏԱՐԱՆԻ ՀԱՄԱՐԸ

**Հարգելի՛ մարզիչ**

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) **Ըստ բռնցքամարտի միջազգային ասոցիացիայի /IBA/ գործող կանոնադրության՝ քանի՞ քաշային կարգերում են անցկացվում մրցումները՝ մեծահասակների շրջանում:** (1 միավոր)

- 1) 11
- 2) 13
- 3) 8
- 4) 10

2) **Նշված հայ բռնցքամարտիկներից ու՞մ անվան դիմաց է տիտղոսներից մեկը սխալ գրված:** (1 միավոր)

- 1) Վլադիմիր Ենգիբարյան - օլիմպիական խաղերի և Եվրոպայի չեմպիոն
- 2) Հովհաննես Բաչկով - աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոն
- 3) Իսրայել Հակոբկոխյան – աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոն
- 4) Նշան Մունչյան - աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոն

3) **Նշվածներից որո՞նք են համարվում բռնցքամարտիկի տեխնիկական պատրաստության գործոններ (բաղադրիչներ):** (1 միավոր)

- 1) հարվածները և պաշտպանությունները
- 2) շարժողական ընդունակությունները
- 3) մարտաոճերը և մարտական տարածությունները
- 4) մարտաձևերը և խաբուսիկ շարժումները

4) **Բռնցքամարտիկի անհատական տեխնիկական ձևավորվում է՝** (1 միավոր)

- 1) ելնելով մարզման շրջանի առանձնահատկություններից
- 2) այլ բնագավառներում մարզիկի ունեցած հաջողություններով
- 3) մարզիչի անհատական առանձնահատկություններից ելնելով
- 4) մարզիկի անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա

5) **Քանիսի՞ց մինչև քանի տարեկաններն են կազմում ժամանակակից սիրողական բռնցքամարտի մեծահասակների տարիքային խումբը:** (1 միավոր)

- 1) 19-40
- 2) 19-35
- 3) 18-30
- 4) 18-35

6) **Ինչպե՞ս կամ ինչի՞ հիման վրա է բնութագրվում բռնցքամարտի տակտիկան:** (1 միավոր)

- 1) առավելագույն կարճ ժամանակահատվածում առավելագույն շատ արդյունավետ հարվածներ կատարելու կարողություն
- 2) մենամարտի ընթացքում ժամանակի և էներգիայի խնայողություն անելու ունակություն
- 3) մարտ վարելու արդյունավետ տարբերակի ընտրություն
- 4) վարժության կատարման արդյունավետ եղանակ՝ ձև

**7** Նշվածներից որո՞նք են համարվում բռնցքամարտի անհատական մարտաոճեր:

- 1) հեռու տարածության և մոտ տարածության
- 2) կոորդինացիոն ընդունակության և շարժումների ճշգրտության
- 3) հարձակողական և պաշտպանողական
- 4) խաղացկական և հակագրոհի

**8** Ո՞րն է սպորտային մարզման նպատակային գլխավոր ուղղվածությունը: (1 միավոր)

- 1) շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը
- 2) բարձր մարզական արդյունքների նվաճումը
- 3) սպորտային տեխնիկայի ուսուցումը
- 4) պարասպորտի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը

**9** Նշվածներից ո՞րը ֆիզիկական պատրաստության խնդիրներից չէ: (1 միավոր)

- 1) շարժողական ընդունակությունների կատարելագործումը
- 2) կեցվածքի ձևավորումը
- 3) առողջության ամրապնդումը
- 4) մարմնակազմության ձևավորումը

**10** Մարզիկի համակողմանի զարգացումը պայմանավորող ո՞ր օրինաչափությունն է գլխավոր: (1 միավոր)

- 1) մարզական գործընթացի անընդհատությունը
- 2) բեռնվածության դինամիկայի ալիքաձևությունը
- 3) բարձր մարզական նվաճումների ուղղվածությունը
- 4) ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնությունը

**11** Ըստ աշխատանքի մեջ ներգրավվող մկանախմբերի՝ տրվածներից ո՞րը բեռնվածության տեսակ չէ: (1 միավոր)

- 1) գանգվածային
- 2) համընդհանուր
- 3) չափավոր
- 4) տեղային

**12** Ո՞ր տեսակի վարժություններն են սպորտային մարզման գլխավոր միջոցները: (1 միավոր)

- 1) բազմատեսակ
- 2) օժանդակ
- 3) նմանողական
- 4) մոտեցնող

**13** Ճկունության դրսևորման քանի՞ ձև կա: (1 միավոր)

- 1) 4
- 2) 6
- 3) 8
- 4) 3

**14** Որո՞նք են տարեկան մարզման շրջանները: (1 միավոր)

- 1) նախապատրաստական, մրցակցական, անցման
- 2) ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ
- 3) նախնական, խորացված, կատարելագործման
- 4) սկզբնական, մասնագիտացված, ստուգողական

**15** Մարզական դասի (պարապմունքի) ո՞ր մասում են լուծվում գլխավոր խնդիրները: (1 միավոր)

- 1) նախապատրաստական
- 2) եզրափակիչ
- 3) ներգրավիչ
- 4) հիմնական

**16** Ո՞ր տարրերակում նշվածն է մարզական պարապմունքի տեսակ: (1 միավոր)

- 1) ուսումնամարզական
- 2) առողջարարական
- 3) ֆիզիկական
- 4) վերականգնիչ

**17** Ինչո՞վ է որոշվում մարզավիճակը: (1 միավոր)

- 1) ֆիզիկական պատրաստությամբ
- 2) նվաճումների համար օպտիմալ պատրաստությամբ
- 3) տեխնիկական պատրաստությամբ
- 4) տակտիկական ընդունակությունների կատարելագործմամբ

**18** Մարզման ո՞ր շրջանին է առավելապես բնորոշ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը: (1 միավոր)

- 1) անցման
- 2) նախամրցակցական
- 3) մրցակցական
- 4) նախապատրաստական

**19** Նշվածներից ո՞րը մարզական պարապմունքի մաս չէ: (1 միավոր)

- 1) եզրափակիչ
- 2) վերականգնողական
- 3) ներգրավիչ-նախապատրաստական
- 4) հիմնական

**20** Որո՞նք են նախապատրաստական շրջանի փուլերը: (1 միավոր)

- 1) տեսական և գործնական
- 2) նախնական և խորացված
- 3) հիմնական և ստուգողական
- 4) ընդհանուր և հատուկ

**21** Ո՞րն է արագաշարժության մշակման հիմնական մեթոդը: (1 միավոր)

- 1) շրջանաձևը
- 2) կրոսայինը
- 3) հավասարաչափը
- 4) կրկնողականը

**22** Ո՞ր վարժություններն են ճկունության մշակման հիմնական միջոցները: (1 միավոր)

- 1) կոորդինացիայի
- 2) ուժային
- 3) դիմացկունության
- 4) ձգողական

**23** Ո՞րը մարզական պլանավորման հիմնական ձև է: (1 միավոր)

- 1) տարեկանը
- 2) ընթացիկը
- 3) կիսամյակայինը
- 4) հեռանկարայինը

**24** Ո՞ր տարբերակում նշվածներն են տակտիկայի ձևեր: (1 միավոր)

- 1) անհատական և թիմային
- 2) հարձակողական և պաշտպանողական
- 3) ընդհանուր և հատուկ
- 4) խաղային և խմբային

**25** Ո՞րն է մարզման նախապատրաստական շրջանի հիմնական խնդիրներից: (1 միավոր)

- 1) տակտիկական պատրաստության ապահովումը
- 2) մարզավիճակի ձեռքբերումը
- 3) ֆիզիկական ներուժի վերականգնումը
- 4) մակրոցիկլի նախապատրաստումը

**26** Ո՞րը մարզման մրցակցական շրջանի խնդիրներից է: (1 միավոր)

- 1) մարզավիճակի կատարելագործումը
- 2) մարզական բարձր արդյունքների ցուցաբերումը
- 3) մարզավիճակի պահպանումը
- 4) շարժողական ընդունակությունների մշակումը

**27** Որո՞նք են մարզման անցման շրջանի հիմնական խնդիրները: (1 միավոր)

- 1) հատուկ պատրաստվածության մակարդակի բարձրացումը և բարձր արդյունքների նվաճումը
- 2) շարժողական ընդունակությունների մշակումը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը
- 3) պատրաստության բոլոր կողմերի մակարդակի բարձրացումը
- 4) մրցումներից հետո հանգստի ապահովումը, ուժերի վերականգնումը և աշխատունակության պահպանումը

28

Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված այն հատկանիշների համարները, որոնք պետք է հաշվի առնվեն հակառակորդին հոգեբանորեն բնութագրելու համար: (1 միավոր)

1. հուզական վիճակների դրսևորման խորությունը և տևականությունը
2. գործողությունների անկանխատեսելիությունը
3. մրցման ընթացքում անակնկալ արգելքների հանդիպման հատուկ պատրաստվածություն ունենալը
4. մինչև վերջ պայքարելու ակտիվ ձգտում ունենալը

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

29

Ո՞րն է համարվում մրցումային գործունեության խթան (մոտիվացիա): (1 միավոր)

- 1) մարզման արդյունքները ստուգելը
- 2) հաղթելու ձգտումը
- 3) պատասխանատվությունը
- 4) մարզիչի հույսերը, ակնկալիքները արդարացնելու ցանկությունը

30

Ի՞նչը սպորտային պայմաններում հույզերի բնութագրերից չէ: (1 միավոր)

- 1) տվյալ մրցումներին մասնակցելու ոգևորվածությունը
- 2) դժվարին նպատակին հասնելու համար սպորտային ղեկավարելի ագրեսիան
- 3) մարտական ոգեշնչումը
- 4) հարմարվողականությունը

31

Ստորև տրվածներից 3-ը համարվում են սպորտային մարզման շրջաններ: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. հետմրցումային
2. եզրափակիչ
3. ընդհանուր
4. հատուկ
5. նախապատրաստական
6. ներգրավիչ
7. մրցակցական

32

Տրվածներից 3-ը բազային շարժողական ընդունակություններ չեն: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. ռիթմայնությունը
2. ճարպկությունը
3. արագաշարժությունը
4. ցատկունակությունը
5. հավասարակշռությունը
6. դիմացկունությունը
7. ճկունությունը

33

**Տրվածներից 3-ը այն սկզբունքներն են, որոնց հիման վրա իրականացվում է մրցումների համակարգը: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. ուժեղագույների բացահայտում
2. մարզիկների կամային հատկանիշների զարգացում
3. մրցումների օրացույցի կայունություն
4. մասսայական սպորտի զարգացում
5. մրցումների օրացույցի փուլային կառուցում
6. մարզաշրջանների հաշվառում
7. մրցակցական բեռնվածության տարիքային հաջորդականության պահպանում

34

**Նախապարժանքի բովանդակության, տևողության և ֆիզիկական վարժությունների համալիրի ընտրությունը պայմանավորված է տրվածներից 3-ով: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. տվյալ մարզաձևի առանձնահատկություններով
2. ծրագրի պահանջներով
3. մարզիկի պատրաստության աստիճանով
4. տարիքային առանձնահատկություններով
5. մարզման խնդիրներով
6. անցկացման վայրով
7. մարզաշրջանով

35

**Տրվածներից 3-ը արագաշարժության ընդունակության մշակման հիմնական մեթոդներից են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. խաղային
2. ամբողջական
3. կրկնողական
4. ածանցված
5. հավասարաչափ
6. մրցակցային
7. անընդհատ

36

**Տրվածներից 3-ը անհրաժեշտ է իմանալ՝ տակտիկական գործողություններ կատարելու համար: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. հակառակորդի առանձնահատկությունները
2. հակառակորդի տակտիկական գործողությունների զինանոցը
3. ուժեղագույն մարզիկների տակտիկայի փորձը
4. ընտրած մարզաձևի տակտիկայի առանձնահատկությունները
5. մարզաձևի տակտիկայում կիրառվող նորարարությունները
6. առաջիկա մրցումների պայմաններն ու կանոնադրությունը
7. բազմազան տակտիկական եղանակներ

37

**Տրվածներից 3-ը այն սկզբունքներն են, որոնք նպաստում են ապագա մարզիկի ուսումնամարզական մակարդակի բարձրացմանը: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. ինքնադիտումը
2. սթրեսակայունության զարգացումը
3. տրվող առաջադրանքների մատչելիությունը
4. անհատական առանձնահատկությունները գիտակցել տալը
5. ուսուցումը գործնական կյանքի հետ կապելը
6. նպատակաուղղելը դեպի բարձր արդյունքները
7. ծանոթացումը այլ մարզաձևերի առանձնահատկություններին

38

**Տրված հատկանիշներից 3-ով բնութագրվում է բարձր մարզվածության վիճակը: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)**

1. արգելադիմացկանության ընդունակություն
2. գերմարզվածության դրսևորում
3. առաջիկա մրցմանը համապատասխան հուզական վիճակի առկայություն
4. հոգեկան գործընթացների արտակարգ արագ ընթացք
5. ուշադրություն՝ լայնացված ծավալով
6. իր ուժերի նկատմամբ վստահություն
7. մասնագիտական ընթրման բարձր մակարդակ