

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

ԹԵՍՏ 2

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) Երբ է ստեղծվել բասկետբոլը, ո՞րտեղ և ու՞մ կողմից: (1 միավոր)

- 1) 1886թ -ին Իսպանիա, Արմանդո Ռոդրիգես
- 2) 1881թ-ին Ֆրանսիա, Ջորջ Վիլսոն
- 3) 1895թ -ին Գերմանիա, Անդրեյ Շուլց
- 4) 1891թ -ին ԱՄՆ,Ջեյմս Նեյսմիթ

2) Ռ՞ր բասկետբոլիստն է դարձել Տոկիոյի օլիմպիական խաղերի արծաթե մեդալակիր ԽՄՀՄ հավաքականի կազմում: (1 միավոր)

- 1) Վ. Գրիգորյանը
- 2) Հ. Ամիրխանյանը
- 3) Ա. Ալաջաջյանը
- 4) Ա. Թուխիկյանը

3) Բասկետբոլը որպես մարզաձև ե՞րբ է ընդգրկվել օլիմպիական խաղերի ծրագրում: (1 միավոր)

- 1) 1934թ.
- 2) 1932թ.
- 3) 1936թ.
- 4) 1928թ.

4) Որքա՞ն է գրոհի համար նախատեսված առավելագույն ժամանակը: (1 միավոր)

- 1) 30վրկ
- 2) 18վրկ
- 3) 20վրկ
- 4) 24վրկ

5) Երեք միավորի արդյունավետ նետման ժամանակ կատարված տուգանք, ի՞նչ որոշում է ընդունում մրցավարը: (1 միավոր)

- 1) Տուգանային նետում չի նշանակում:
- 2) Հաշվում է 3 միավորը և նշանակում է երեք տուգանային նետում:
- 3) Հաշվում է 3 միավորը և նշանակում է երկու տուգանային նետում:
- 4) Հաշվում է 3 միավորը և նշանակում մեկ տուգանային նետում:

6) Առավելագույնը քանի անգամ մարզիչը բուպեական ընդմիջում կարող է վերցնել խաղի հիմնական ժամանակում: (1 միավոր)

- 1) հինգ
- 2) երկու
- 3) երեք
- 4) չորս

7) Որքա՞ն է օղակի բարձրությունը:

- 1) 2,90մ
- 2) 3,05մ
- 3) 3,10մ
- 4) 3,20մ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27 Որտե՞ղ են մարզման անցման շրջանի հիմնական խնդիրները: (1 միավոր)

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

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

29

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

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

30

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

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

31

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

1. Մարզիչին տրված տեխնիկական տուգանքի ժամանակ հակառակորդ թիմը կարող է կատարել մեկ տուգանային նետում և խաղը սկսել կողքից:
2. Ոչ մարզական տուգանքի համար մրցավարը կայացնում է հետևյալ որոշումը. հակառակորդ թիմը կատարում է մեկ տուգանային նետում, և խաղը շարունակվում է կողքից:
3. Եթե գնդակը նետումից հետո անցնում է օդակի միջով, դիպչելով ցանցին՝ հետ է թռչում դուրս, միավորը հաշվում են:
4. Խաղը հավասար միավորներով վերջանալու դեպքում մրցավարը կարող է տալ միայն երկու լրացուցիչ ժամանակ:
5. Մարզիչը իրավունք ունի կատարելու խաղացողների անսահմանափակ փոփոխություն:
6. Նետումից հետո, երբ գնդակը գտնվում է օդում, և ազդարարվում է խաղի ժամանակի ավարտ, բայց այնուհետև գնդակը ընկնում է օդակի մեջ, մրցավարը հաշվում է արդյունավետ նետում, և թիմին միավոր է տրվում:
7. Խաղադաշտում փոփոխության արդյունքում, եթե պատահում է, որ թիմերից մեկը խաղը շարունակում է վեց խաղացողով, մրցավարը տեխնիկական տուգանք է տալիս խաղացողին:

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

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

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

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

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

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

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

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

36

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

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

37

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

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

38

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

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