

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ՄԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ

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 Սեղանի թեմիսում ո՞րն է ամենակարևոր գործողությունը տակտիկական խնդիրների լուծման համար: (1 միավոր)

- 1) աջից հարձակողական հարվածների կատարելագործում
- 2) շարժողական խնդիրների լուծումը
- 3) սխալները ուղելու կարողությունը
- 4) մրցումային իրավիճակի ընկալումը և վերլուծումը

2 Ինչպիսի՞ն պետք է լինեն սեղանի թեմիսիստի գլխի շարժումները: (1 միավոր)

- 1) գլխի շարժումները պետք է լինեն դեպի հորիզոնական բռնվածքը
- 2) գլուխը պետք է թեքել հարվածի կողմը
- 3) գլուխը պետք է շարժվի այն ուղությամբ, ինչ որ իրանը
- 4) գլխի շարժումների հաճախականությունը պետք է մեծ լինի

3 Ո՞ր թվականին է տեղի ունեցել սեղանի թեմիսի հաշվի փոփոխությունը: (1 միավոր)

- 1) 2001թ.
- 2) 2011թ.
- 3) 2015թ.
- 4) 2005թ.

4 Ո՞ր տարբերակում են ճիշտ նշված այն թվերը, որոնցով համարակալվածները սեղանի թեմիսում ռակետի բռնվածքի տարատեսակներ են: (1 միավոր)

1. ուղղահայաց, 2. թեք ռակետով, 3. թեք հորիզոնական, 4. երկու ձեռքով, 5. հորիզոնական

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

5 Մարզիկի նշված առանձնահատկություններից ո՞րը պետք հաշվի առնել սխալների ուղղման ժամանակ: (1 միավոր)

- 1) ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը
- 2) ինտեգրալային պատրաստության մակարդակը
- 3) շարժողական հմտությունների պաշարը
- 4) հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը

6 Նշվածներից ո՞րը սեղանի թեմիսում քազմամյա պատրաստության փուլերից չէ: (1 միավոր)

- 1) սպորտային կատարելագործման
- 2) մրցակցական
- 3) նախնական
- 4) խորացված

7 Ո՞վ է սեղանի թեմիս մարզաձևը բերել Հայաստան:

- 1) Գեղամ Վարդանյանը
- 2) Ֆելիքս Սարգսյանը
- 3) Ֆելիքս Փիլոսյանը
- 4) Հարություն Հակոբյանը

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) զանգվածային
- 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

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

1. Սեղանի թնիսը մարզախաղ է, ոչ թե ցիկլիկ մարզաձև:
2. Երբ սեղանի թենիսի խաղափուլում տեղի է ունենում վիճելի իրավիճակ, նշանակվում է վերախաղարկում:
3. Սեղանի թենիսում կարելի է գնդակին հարվածել ռակետի կողմերով:
4. Սեղանի թենիսի պաշտոնական խաղը սպասարկում են 3 մրցավար:
5. Խաղից առաջ նախավարժանքի տևողությունը 5 րոպե է:
6. Մարզիչը իրավունք չունի խաղի ընթացքում հուշել խաղացողին:
7. Մրցավարը պետք է ունենա սև, կարմիր, սպիտակ և դեղին քարտեր:

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