

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԱԹԼԵՏԻԿԱ

ԹԵՍՏ 4

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** Ինչպիսի՞ն է արագավազում տեխնիկայի ուսուցման հաջորդականությունը՝ ըստ տեխնիկայի փուլերի: (1 միավոր)

- 1) ցածր մեկնարկ, մեկնարկային թափ, տարածության վրա վազք, վերջնարկ
- 2) ցածր մեկնարկ, տարածության վրա վազք, վերջնարկ, մեկնարկային թափ
- 3) բարձր մեկնարկ, մեկնարկային թափ, վերջնարկ, տարածության վրա վազք
- 4) տարածության վրա վազք, ցածր մեկնարկ, մեկնարկային թափ, վերջնարկ

**2** Ո՞ր տարրերակում են ճիշտ դասավորված վազքի ենթախմբերի համարները՝ ըստ դրանց ուսուցման հաջորդականության: (1 միավոր)

1. արագավազք, 2. փոխանցավազք, 3. միջնավազք, 4. հեռավազք,
5. խոչընդոտավազք, 6. արգելավազք

- 1) 4, 3, 1, 2, 6, 5
- 2) 1, 4, 5, 2, 3, 6
- 3) 1, 4, 3, 2, 5, 6
- 4) 4, 1, 2, 3, 6, 5

**3** Ո՞ր տարրերակում են ճիշտ նշված այն գործոնները, որոնցից հիմնականում կախված է հեռացատկում մարզական արդյունքը: (1 միավոր) 2-ական

- 1) տեխնիկայի յուրացման չափից, ուժային կարողության և դիմացկունության զարգացման մակարդակից
- 2) վազքուղու որակից, հրման տախտակից հրման ուժից, հանդիպակաց քամու արագությունից, գլխի դիրքից
- 3) թափավազքի ռիթմից, հրման փուլում մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի բարձրությունից, վայրէջքի ճիշտ կատարումից
- 4) թափավազքում հորիզոնական արագության և հրման ուղղաձիգ արագության հարաբերությունից

**4** Ինչի՞ց է կախված վազքատարածության երկարության ընտրությունը՝ աթլետիկայով պարասպորտների համար: (1 միավոր)

- 1) հասակից
- 2) քաշից
- 3) ճկունությունից
- 4) տարիքից

**5** Ո՞ր տարրերակում են ճիշտ նշված այն գործոնները, որոնցից կախված է նետումներում գործիքի թռիչքի հեռավորությունը: (1 միավոր)

- 1) գործիքի թռիչքի սկզբնական արագությունից, բաց թողման անկյունից, բաց թողման բարձրությունից և արտաքին միջավայրի դիմադրությունից
- 2) ուսուցում կամ թափում ձեռքերված արագությունից, ոտքերի դիրքից, ձեռքերի ուժից
- 3) նետորդի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունից, տեխնիկայի կատարելիությունից, ուսուցում կամ թափի արագությունից
- 4) նետորդի տեխնիկական պատրաստությունից, արագաուժային պատրաստությունից, նետման շրջանի որակից

**6** Մարզման ի՞նչ մեթոդ է կիրառվում վազքի արագությունը մշակելու համար: (1 միավոր)

- 1) փոփոխական
- 2) «Ֆարտլեկ»
- 3) կրկնողական
- 4) համաչափ-երկարատև

**7** Ինչպե՞ս է գնահատվում նետորդի տեխնիկայի արդյունավետությունը:

- 1) մրցման ժամանակ կատարված փորձերը լավագույնով
- 2) կատարված արդյունավետ փորձերի քանակով
- 3) մարզման և մրցման ժամանակ ցուցաբերած արդյունքների տարբերությամբ
- 4) տեղից և թափից ցուցաբերած արդյունքների տարբերությամբ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**28** Ո՞ր տարրերակում 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) 1 և 4
- 2) 2 և 3
- 3) 3 և 4
- 4) 1 և 3

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

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

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

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

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

1. Ցատկերը և նետումները դասվում են ցիկլիկ վարժությունների շարքին:
2. Ընտրության առաջին փուլի նպատակը մեծ քանակով օժտված երեխաների ներգրավումն է:
3. Շուրջտարվա մարզման փուլերն են՝ նախապատրաստական, մրցակցական և ամփոփիչ:
4. Խմբակային ուսուցումը միշտ զուգակցվում է անհատականի հետ:
5. Միջնավազքում և հեռավազքում կիրառվում է ցածր մեկնարկը:
6. Ցատկերում հիմնական փուլը հրման փուլն է:
7. Վազքում արագության բաղադրիչներն են քայլերի հաճախությունը է և ոտքերը առաջ գցելը:

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

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

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

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

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

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

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

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

36

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

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

37

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

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

38

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

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