

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ

ԹԵՍՏ 1

ԽՄԲԻ ՀԱՄԱՐԸ

ՆՍՏԱՐԱՆԻ ՀԱՄԱՐԸ

**Հարգելի՛ մարդիկ**

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** **Տրվածներից ո՞րն է ծանրամարտի վարժությունների կատարման տեխնիկայի բնութագրերից:** *(1 միավոր)*

- 1) սևեռումը
- 2) ելման դրությունը
- 3) փուլային կառուցվածքը
- 4) կքանիստը

**2** **Տրվածներից ո՞րն է ծանրամարտում տակտիկայի տեսակ:** *(1 միավոր)*

- 1) ընդհանուրը
- 2) օպտիմալը
- 3) անհատաթիմայինը
- 4) մասնակին

**3** **Ո՞ր թվականին է ծանրամարտը ընդգրկվել ժամանակակից օլիմպիական խաղերում՝ որպես մարզաձև:** *(1 միավոր)*

- 1) 1900
- 2) 1896
- 3) 1904
- 4) 1996

**4** **Տրվածներից ո՞րը հրման կատարման ժամանակ չի թույլատրվում:** *(1 միավոր)*

- 1) կրծքին բարձրացնել միջին բռնվածքով
- 2) ծանրածոդը հրել լայն բռնվածքով
- 3) կրծքին բարձրացնելուց հետո բռնվածքը փոփոխելու ժամանակ ծնկները ծալել
- 4) վարժությունը կատարել առանց «ճիզի»

**5** **Արդի կանոնադրությամբ ռեկորդը համարվում է սահմանված, եթե գերազանցում է նախկին ռեկորդի նվազագույնը՝** *(1 միավոր)*

- 1) 1 կգ-ով
- 2) 0,5 կգ-ով
- 3) 2 կգ-ով
- 4) 1,5 կգ-ով

**6** **Որո՞նք են օժանդակ մասնագիտական վարժություններ՝ պոկման համար:** *(1 միավոր)*

- 1) պոկում կախ դրությունից, պոկում հենակներից
- 2) սեղմում՝ ոտքերի օգնությամբ. պոկում՝ հրման բռնվածքով
- 3) թեքումներ կանգնած, ձգումներ
- 4) ցատկեր ծանրածոդով, հրում կանգնակներից

**7** **Ինչպե՞ս է կատարվում պատանի ծանրորդների ընտրությունը:**

- 1) հատուկ մշակված թեստային վարժությունների միջոցով
- 2) հոգեբանակ հատկանիշների հաշվառումով
- 3) ուժային վարժությունների կատարման հնարավորությամբ
- 4) ցատկեր կատարելու կարողությամբ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

29

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

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

30

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

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

31

Տրվածներից 3-ը ծանրամարտում պլանավորման ձևեր են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. հեռանկարային
2. տարեկան
3. օպերատիվ (ընթացիկ)
4. անցումային
5. ներգրավիչ
6. փուլային
7. մրցումային

32

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

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

33

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

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

34

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

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

35

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

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

36

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

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

37

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

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

38

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

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