

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ

ԹԵՍՏ 4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) սարապողների 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) գանգվածային
- 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 տարրերակում 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 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 4
- 2) 2 և 3
- 3) 3 և 4
- 4) 1 և 3

**29** Ո՞րն է համարվում մրցումային գործունեության խթան (նտիվացիա): (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 մրցումներին մասնակցելու ոգևորվածությունը
- 3) դժվարին նպատակին հասնելու համար սպորտային ղեկավարելի ագրեսիան
- 4) մարտական ոգեշնչումը

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

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

**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 մարզածևի 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 մարզածևի տակտիկայի առանձնահատկությունները
6. մարզածևի 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. նպատակատուղելը դեպի բարձր արդյունքները

38

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

1. մասնագիտական ընթրնման 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