

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԿԱՐԱՏԵ

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) **Ո՞վ է ժամանակակից կարատեի հիմնադիրը: (1 միավոր)**

- 1) Խ.Նիսիյաման
- 2) Օ.Հիրոնորինը
- 3) Տ.Միյագիհը
- 4) Գ.Ֆունակոսինը

2) **Ո՞ր սպորտաձևից է գունավոր գոտիների համակարգը ներմուծվել կարատեում: (1 միավոր)**

- 1) այլիդոյից
- 2) կենդոյից
- 3) ուշուից
- 4) ձյուդոյից

3) **Ի՞նչ է նշանակում *հեյան*: (1 միավոր)**

- 1) հաղթանակի ուղի
- 2) խաղադրություն և հանգիստ
- 3) երկար ճանապարհ
- 4) մեծ սահման

4) **Կարատեի տեխնիկայի կատարողական նշանակության վերլուծությունը կոչվում է՝ (1 միավոր)**

- 1) ձյանսին
- 2) նամակյորո
- 3) կեն նո սեն
- 4) բունկայ

5) **Կարատեյի բառացի նշանակում է՝ (1 միավոր)**

- 1) դատարկ ձեռքի ճանապարհ
- 2) ամուր ձեռք
- 3) բռունցքի ճանապարհ
- 4) երկար ձեռք

6) **Ի՞նչ է նշանակում *ուսիրո գերի*: (1 միավոր)**

- 1) հարված ոտքով աղեղնաձև հետագծով
- 2) հարված ոտքով դեպի հետ
- 3) հարված հողերին ոտքով
- 4) հարված ոտքով դեպի առաջ

7) **Ժամանակակից կարատեում (W.K.F.) մեծահասակ և երիտասարդ տղաների համար կանոնադրությամբ նախատեսված քաշային կարգերի ո՞ր շարքում սխալ *չկա*: (1 միավոր)**

- 1) -65, -67, -75, -84, +84
- 2) -65, -70, -75, -80, +80
- 3) -60, -67, -75, -85, +85
- 4) -60, -67, -75, -84, +84

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

- 1) բարձր մարզական արդյունքների նվաճումը
- 2) սպորտային տեխնիկայի ուսուցումը
- 3) պարապողների 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 չէ: (1 միավոր)

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

24 Ո՞ր տարրերակում 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 չէ: (1 միավոր)

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

27 Որո՞նք 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 3-ը 18-րդ դարի վերջում Օկինավայի քաղաքների անուններով կոչվող պայմանականորեն բաժանված տեղ մարտարվեստի ճյուղեր են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. Սյուսյուտե
2. Սյուրիտե
3. Հիրատե
4. Տոմարիտե
5. Նահատե
6. Սինպոնտե
7. Օմոտե

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

Նախապարժանքի 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