

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ  
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԿԱՐԱՏԵ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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) շրջանաձև
- 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 տարրերակում 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** Տրվածներից 3-ը 18-րդ դարի վերջում Օկինավայի քաղաքների անուններով կոչվող պայմանականորեն բաժանված տեղ մարտարվեստի ճյուղեր են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

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

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

1. ռիթմայնությունը
2. ճարակությունը
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 ընթրնման բարձր մակարդակ