

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ
ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ

2024

ԴԱՀՈՒԿԱՎԱԶՔ

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 սնագրության համար:

1 Ո՞ր տարրերակում նշվածներն են դահուկավագքում տեղաշարժերի հիմնական եղանակներից: (1 միավոր) թողնել 2-ական

- 1) դահուկային քայլեր, վայրէջքի կանգնվածքներ, վերելքների եղանակներ, արգելակումներ, դարձումներ և անհարթությունների հաղթահարում
- 2) վայրէջքի կանգնվածքներ, անցում դահուկային մեկ ընթացքից մյուսին, փոփոխական և չորսքայլ դասական ընթացք
- 3) դարձումներ տեղում և ընթացքից, ոտնափոփոխումով, «գութանաձև», հենումով, միաժամանակյա մեկքայլ և երկայլ ընթացք
- 4) դասական և չմշկային ոճի տեղաշարժեր, անհարթությունների հաղթահարում և արգելակումներ

2 Դահուկավագքի դասական ոճում տեղաշարժի նշված եղանակներից քանի՞սն են արգելված: (1 միավոր)

- միայն փոփոխական և երկքայլ չմշկային ընթացքը
- կիսաչմշկային և միաժամանակյա ընթացքներ
- միաժամանակյա մեկքայլ չմշկային ընթացք
- միաժամանակյա երկքայլ չմշկային ընթացք
- փոփոխական չմշկային ընթացք
- չմշկային ընթացք առանց ձեռքերի հրման

- 1) չորսը
- 2) վեցը
- 3) հինգը
- 4) երեքը

3 Դահուկավագքում և լեռնադահուկային սպորտում ուսուցման հիմնական մեթոդներն են՝ (1 միավոր)

- 1) հավասարաչափ, կրկնողական և մրցակցական
- 2) ածանցված, ստուգողական և շրջանաձև
- 3) խոսքի, դիտողական և գործնական
- 4) ստուգողական, փոփոխական և ինտերվալային

4 Ո՞ր տարրերակում են ճիշտ դասավորված դահուկավագքում և լեռնադահուկային սպորտում ուսուցանվող վարժությունների համարները՝ ըստ մեթոդական հնարքների կիրառման հաջորդականության: (1 միավոր)

1. փորձարկում, 2. ցուցադրում, 3. բացատրում, 4. սխալների ուղղում

- 1) 2, 1, 4, 3
- 2) 3, 2, 1, 4
- 3) 3, 1, 4, 2
- 4) 2, 3, 1, 4

- 5** Որո՞նք են դահուկավազքում և լեռնադահուկային սպորտում տեխնիկայի ուսուցանման ընթացքում կիրառվող գործնական մեթոդները: *(1 միավոր)*
- 1) կրկնվող և ինտերվալային
 - 2) մասնատված և ամբողջական
 - 3) նախապատրաստական և նմանողական
 - 4) հավասարաչափ և փոփոխական
- 6** Ինչպե՞ս է կատարվում ընթացքում ոտնափոփոխումով դարձումը: *(1 միավոր)*
- 1) ցատկով զուգահեռ դահուկներով դարձման կողմ
 - 2) դարձման ուղղությամբ չմշկային քայլով ոտնափոփոխումով՝ պահպանելով իրանի թեքումը դարձման ներսի կողմ
 - 3) ոտքով կտրուկ հրումների դեպքում ընթացքի արագության ավելացում
 - 4) կից քայլերով դարձման կողմ
- 7** Նշվածներից ո՞րը դահուկավազքում միաժամանակյա դասական ընթացքները սովորելու ժամանակ առավել հաճախ հանդիպող սխալներից չէ:
- 1) ձեռքերով հրման ժամանակ ոտքերի ուղղումը
 - 2) իրանի ոչ լրիվ առաջ թեքումը
 - 3) մեկքայլ և երկքայլ ընթացքներում երկար քայլ կատարելու ձգտումը
 - 4) ձեռքերով հրման ժամանակ կքանստումը
- 8** Ո՞րն է սպորտային մարզման նպատակային գլխավոր ուղղվածությունը: *(1 միավոր)*
- 1) պարապողների 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 *չէ*: (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 *չէ*: (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 (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 մրցումներին մասնակցելու ոգևորվածությունը
- 3) դժվարին նպատակին հասնելու համար սպորտային ղեկավարելի ագրեսիան
- 4) մարտական ոգեշնչումը

31

Գահուկավագրում և լեռնադահուկային սպորտում ուսումնական լանջերին ուսուցանվող տեղաշարժերի տրված եղանակներից 3-ը ճիշտ են: Նշել դրանց համարները: (3 միավոր)

1. ցածր կեցվածքով վայրէջք և դարձումներ տեղում
2. անհարթությունների հաղթահարում
3. դարձումներ զուգահեռ դահուկներով և կողմնային սահումով
4. վերելքների եղանակներ և դարձումներ
5. չմշկային և դասական դահուկային քայլեր և արգելակումներ
6. վայրէջքի կանգնվածքներ և արգելակումներ
7. արգելակումներ փայտերով, ընկնելով, ոտնափոփոխումով

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 կաշտություն
5. մասնաշախմատ 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. անսահման
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 ըմբռնման 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