

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՄԱՐԶԱՍՈՂՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԱՄԲԻՈՆ

Օ Ր Ա Գ Ի Ր

(Մ ա գ ի ս տր ա կ ա ն
պ ա տր ա ս տ ու թ յ ու լ ն)

Ե Ր Ե Վ Ա Ն - 2 0 0 8

Բարձրակարգ սեղանի
թեմիսիստների պատրաստման
ժամանակակից համակարգը և
մեթոդաբանությունը

Մասնագիտական պատրաստության
ուղղությունը –
«Սպորտ և մարզիկների
պատրաստման համակարգը»

4. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները:
5. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները:
6. Սեղանի թենիսիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում :
7. Սեղանի թենիսիստների մարզական բեռնվածության ծավալի և լարվածության ռացիոնալացման ուղիները :
8. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը
9. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը:
10. Հսկման և ընտրության հիմնական կենսաբանական նախադրյալները: Հսկման և ընտրության հիմունքները:

Հսկման ձևը՝ հարցում, կոնսպեկտների, գրավոր աշխատանքների, ռեֆերատների ստուգում: Մագիստրանտի գիտելիքների գնահատում:

Ծրագիրը հավանության է արժանացել
Մարզախաղերի ամբիոնի նիստում
Արձ ,....., 2008 թ.

Հաստատված է ինստիտուտի
գիտական
խորհրդի նիստում
Արձ ,....., 2008 թ.

Բ Ա Ց Ա Տ Ր Ա Գ Ի Ր

Մագիստրատուրան բարձրագույն մասնագիտական կրթության համակարգի կրթական աստիճան և բարձր որակավորում ունեցող կադրերի պատրաստման ձև է:

Մագիստրատուրայում կարող է սովորել բակալավրի, դիպլոմավորված մասնագետի կամ մագիստրոսի աստիճան ունեցող անձը մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու, վերաորակավորվելու, ինքնուրույն գիտական ուսումնասիրություններ կատարելու, գործնական, նորարարական, տեխնոլոգիական զարգացումներ ու նոր հնարավորություններ ընկալելու ունակություններ ձեռք բերելու և մագիստրոսի որակավորման աստիճան ստանալու համար:

- Մագիստրական պատրաստության ծրագիրը կազմված է մոտավորապես իր ծավալով հավասար երկու բաժիններից՝ կրթական և գիտահետազոտական: Կրթական մասի պատրաստության ծրագրի բովանդակությունը և ծավալը որոշվում է ուսումնական պլանով՝ հաստատված ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից: Այն իր մեջ ընդգրկում է լրացուցիչ գլուխներ բնագիտական, հումանիտար և մասնագիտական առարկաներից, որոնց բովանդակությունը չպետք է կրկնի այն առարկաների բովանդակությունը, որոնք ուսուցանվել են /նախորդ փուլերում/:
- Մագիստրական գործունեության կրթական մասը իր մեջ ընդգրկում է ուսումնական պարապմունքների և ինքնուրույն աշխատանքների յուրացում՝ ըստ ուսումնական

1. Մարզիկի վիճակի նպատակաուղղված կառավարման խնդիրները և սկզբունքները:
2. Ֆիզիկական ընդունակությունների հսկման մեթոդիկան:
3. Ընտրության և կողմնորոշման կապը բազմամյա պատրաստության փուլերում:
4. Թեստերի ինֆորմատիվությունը և հուսալիությունը:
5. Արագության դեպքում սեղանի թենիսիստների սրտի կծկումների հաճախականությունը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա Ր ա պ մ ու ն ք 29-30

Սեմինար պարապմունք 4 ժամ

Ամփոփիչ սեմինար 2-րդ մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

1. Սպորտային կատարելագործման բազմամյա գործընթացի կառուցվածքը և հիմնական ուղղությունները:
2. Հասկացություն սեղանի թենիսիստների մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ:
3. Աղապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը սեղանի թենիսիստների մոտ:

Թեմա 19. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը»:

1. Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների տարեկան պլանի բովանդակությունը և խնդիրները;
2. Տարեկան և բազմացիկլային պարբերացման կառուցման առանձնահատկությունները սեղանի թեմիսում:
3. Մրցակցական գործունեության մոդելավորումը սեղանի թեմիսի պատրաստության բոլոր փուլերում:
4. Հիմնական մրցումների անմիջականորեն նախապատրաստվելու պլանավորման տարբերակները:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 19. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը»:

1. Որոշել վարժությունների համակցման արդյունավետ եղանակներ՝ ուղղված մշակելու տարատեսակ շարժողական ընդունակություններ:

**Հսկման
ձևը՝ գրավոր աշխատանք**

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 28

Սենիմար պարապմունք 4 ժամ

Թեմա 20. «Հսկման և ընտրության հիմնական կենսաբանական նախադրյալները: Հսկման և ընտրության հիմունքները»:

պլանի և ընտրական առարկաների՝ ձեռք բերելով ուսումնական և պրակտիկ գիտելիքներ, կարողություններ և ունակություններ նախատեսված մագիստրական պատրաստության, ներառելով դասավանդման փորձի ձեռքբերման գործունեություն:

- Յուրաքանչյուր առարկայից, ներառյալ հատուկ, մասնագիտական և ընտրական առարկաներից, պետք է մշակված լինեն ուսումնական ծրագրեր, ուսումնական ձեռնարկներ, այլ մեթոդական նյութեր, որոնց գրախոսումը և հավանություն տալը իրականացվում է փորձամեթոդական խորհրդի կողմից:
- Ընտրական առարկաների ցանկը յուրաքանչյուր տարի քննարկվում է ինստիտուտի մեթոդական խորհրդի կողմից: Նման դեպքում հաշվի է առնվում կուրսի պրոֆեսիոնալ ուղղվածությունը, նրա արդիականությունը, մեթոդական ապահովվածությունը /ուսումնական ծրագրերի առկայությունը, ուսումնական ձեռնարկները, մեթոդական նյութերը և այլն/:
- Գիտահետազոտական աշխատանքների ծավալը և բովանդակությունը որոշվում է ուսումնական պլանով և մագիստրական ատենախոսության թեմայով, որը ձևակերպվում է մագիստրոսի գիտահետազոտական աշխատանքի անհատական պլանով, ինչը որոշում է այդ աշխատանքի հիմնական փուլի բովանդակությունը և իրականացման ժամկետները:
- Մագիստրական հատուկ պատրաստության գիտական աշխատանքի ղեկավարումը իրականացվում է մագիստրական ծրագրի

ղեկավարի կողմից, որը որպես կանոն պետք է ունենա գիտական աստիճան՝ գիտությունների դոկտորի, թեկնածուի կամ պրոֆեսորի գիտական կոչում և աշխատում է ինստիտուտում: Մագիստրական ծրագրի ղեկավարը ընդունվողի հետ անց է կացնում հարցազրույց և պրոֆիլային ամբիոնի հետ որոշում են հատուկ պատրաստության բովանդակությունը /ցանկը, բովանդակությունը, ծավալը, կարգը և հատուկ պատրաստության ուսուցման ժամկետները/ և ֆակուլտետի ղեկանի հետ միասին իրականացնում ուսումնական ծրագրերի և մեթոդական նյութերի ղեկավարումը հատուկ առարկաներից և դրանց թարմացմանը, մասնակցում դասախոսների ընտրությանը, որոնք պետք է վարեն այդ առարկաները և ինչպես կարգն է պետք է ունենան գիտական աստիճան և գիտական կոչում:

Մագիստրական ծրագրի ղեկավարի թեկնածությունը առաջադրվում է պրոֆիլային ամբիոնների կողմից, որը քննարկվում է փորձագիտական խորհրդում է հաստատվում է ինստիտուտի գիտական խորհրդում:

- Մագիստրանտի գիտահետազոտական գործունեությունը իր մեջ ընդգրկում է՝ մշակել գիտահետազոտական աշխատանքի անհատական պլանը ուսուցման ողջ շրջանի համար: Ատենախոսության թեման պետք է լինի հիմնավորված, բնութագրի աշխատանքի արդիականությունը և գիտական նորույթը, նրա գիտական և գործնական նշանակությունը, լուծելով գիտական և պրակտիկ հիմնահարցեր, մշակելով ժամանակակից մեթոդներ և

Թեմա 18. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը»:

1. Համառոտ տեղեկություն հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի մասին:
2. Սեղանի թեմիսիստների հատուկ արագաուժային պատրաստության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:
3. Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների շուրջտարյա մարզման գործընթացի հատուկ արագաուժային ընդունակության պլանավորումը:
4. Հատուկ արագաուժային ընդունակության մակարդակի հսկման մեթոդիկան:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 18. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը»:

1. Նկարագրել բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակմանը ուղղված վարժությունների համալիր:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 27

Հսկման ձևը՝ միկրոցիկլի

կառուցում և վերլուծություն

*Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 25
Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ*

Թեմա 17. «Սեղանի թենիսում մարզական բեռնվածության ծավալի և լարվածության ռացիոնալացման ուղիները»:

1. *Մարզական բեռնվածության ներգործության անհատականացումը:*
2. *Մարզական բեռնվածության կառուցվածքը:*
3. *Մարզման գործընթացի լարվածության կառավարումը:*

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 17. «Սեղանի թենիսիստների մարզական բեռնվածության ծավալի և լարվածության ռացիոնալացման ուղիները»:

1. *Բնութագրել սեղանի թենիսիստների արագաշարժության, հաճախականության և տարբեր բեռնվածության աշխատանքը:*
2. *Որոշել բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների բեռնվածության կառուցվածքը:*

Հսկման ձևը՝ պատասխանները ներկայացնել աղյուսակների տեսքով

*Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 26
Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ*

մեթոդական մոտեցումներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ասպարեզում /գիտամանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում/, յուրացնելով գիտական հետազոտությունների մեթոդներ, որոնք անհրաժեշտ են մագիստրական ատենախոսության թեմայի շուրջ հետազոտության անցկացման ժամանակ, գիտափորձի կամ տեսական հետազոտության անցկացում, զեկուցումով ելույթ ունենալ տարբեր մակարդակի գիտական և մեթոդական գիտաժողովներում:

- Մագիստրանտի գիտահետազոտական աշխատանքի ամբողջական ղեկավարումը իրականացվում է գիտական ղեկավարի կողմից, որը պետք է ունենա գիտական աստիճան կամ կոչում և աշխատի տվյալ բուհում: Գիտական ղեկավարը օգնում է մագիստրանտին ընտրելու մագիստրական թեզի թեման, կազմելու գիտահետազոտական աշխատանքի պլանը ուսուցման ողջ շրջանի համար, ընտրելու և յուրացնելու գիտական հետազոտության մեթոդները, գիտափորձերի կազմակերպման հարցերի լուծում, մշակվում և ձևակերպվում է գիտափորձի արդյունքները, հսկում է գիտահետազոտական աշխատանքների կատարման պլանը: Գիտական ղեկավարի թեկնածությունը հաստատվում է պրոֆիլային ամբիոնների կողմից:
- Ուսուցումը մագիստրատուրայում ավարտվում է ամփոփիչ ատեստացիայով, որին թույլատրվում է մասնակցել այն մագիստրանտներին, որոնք

ամբողջովին կատարել են ուսումնական պլանը՝ հանձնելով ուսումնական պլանով նախատեսված քննությունները և ստուգարքները, կուրսային և սուզողական աշխատանքները՝ մասնակցելով բոլոր պրակտիկաներին, ներկայացնելով մագիստրական ատենախոսությունը վերջնականորեն ձևավորված:

- Մագիստրոսի ամփոփիչ ատեստացիան իր մեջ ընդգրկում է՝ մագիստրական թեզի պաշտպանում և ավարտական քննությունների հանձնում: Ավարտական քննությունների ցանկը որոշում է ինստիտուտի գիտական խորհուրդը ոչ ավելի ուշ, քան կես տարի առաջ մինչև նրանց անցկացումը:
- Մագիստրական թեզի պաշտպանությունը և պետական քննությունների հանձնումը իրականացվում է պետական ատեստացիոն հանձնաժողովի կողմից:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 24

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 16. «Սեղանի թեմիսիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում»:

1. Ընդհանուր դրույթներ մարզիկի հատուկ աշխատունակության կառավարման մեթոդիկայի մասին:
2. Սեղանի թեմիսիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան մարզման տարեկան ցիկլում:
3. Մարզվածության ընդհանուր և հատուկ ցուցանիշները:
4. Ադապտացիոն /հարմարվողականության/ գործընթացների ներգործության շրջանակները:
5. Սեղանի թեմիսիստների հատուկ աշխատունակության բաղադրամասերը:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 4 ժամ

Թեմա 16. «Սեղանի թեմիսիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում»:

1. Որոշել միկրոցիկլերում աշխատունակության դինամիկան՝ կախված օգտագործվող բեռնվածության յուրահատկություններից:

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 15. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները»:

1. Սեղանի թեմիսիստների մոդելային բնութագիրը:
2. Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների մարզման պատրաստության միջոցները:
3. Մարզական պարապմունքի պլանավորման լարվածությունը:
4. Սեղանի թեմիս մարզաձևում կիրառվող վերականգնման համակարգը:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 15. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները»:

1. Վերլուծել սեղանի թեմիսիստների մոդելային բնութագիրը:

Հսկման ձևը՝ հարցազրույց

«ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՄԻՍԻՍՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐԻ ԺԱՄԱԲԱՇԽՈՒՄ

ՄՈԴՈՒԼ 1-ին: Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցեր

ՄՈԴՈՒԼ 2-րդ: Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների պատրաստման ժամանակակից մեթոդիկան

Թեմաներ	Ընդամենը	Դասախոսութ	Մեթոդական	Սեմինար	Ինքնուրույն
1	2	3	4	5	6
Թեմա 1. Առարկայի բովանդակությունը և պահանջները:	6	4			2
Թեմա 2. Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը սեղանի թեմիսում:	6	2	2		2
Թեմա 3. Սեղանի թեմիսի տեխնիկան և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան:	4	2			2
Թեմա 4. Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի կառավարման սկզբունքները:	6		2	2	2
Թեմա 5. Սեղանի թեմիսիստի տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսամեխանիկական հիմունքները:	6	2	2		2
Թեմա 6. Կենսաբանական ռիթմերի ազդեցությունը բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների օրգանիզմի աշխատունակության վրա:	4	2			2
Թեմա 7. Սպորտային գործունեության մոդելավորումը սեղանի թեմիս մարզաձևում:	4		2		2
Թեմա 8. Մարզադահլիճի պայմանների ազդեցությունը սեղանի թեմիս մարզաձևի վրա:	4		2		2
Թեմա 9. Սեղանի թեմիսի (մարզադահլիճների) բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպում հետագա սերտիֆիկացման համար:	4			2	2
Թեմա 10. Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը, կանխ-արգելման միջոցները, վիճակը և հեռանկարները: -Ամփոփիչ սեմինար 1-ին մոդուլի թեմաների շուրջ	4		2	2	

3. *Բազմամյա մարզման գործընթացում սեղանի թեմիսիստների յուրահատուկ ռեժիմի զարգացման հաջորդականությունը:*

Սեթոդական պարապմունք - 2 ժամ

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 14. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները»:

1. *Նկարագրել բազմամյա պատրաստության արդյունավետությունը:*

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա թ ա պ մ ու ն ք 22

Թեմա 15. «Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները»:

օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը սեղանի թենիսիստների մոտ»:

1. Նկարագրել բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների մարզական աշխատանքի առավելագույն ցուցանիշները անհատական հնարավորությունների իրականացման փուլում:

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Հսկման ձևը՝ ներկայացնել աղյուսակի տեսքով

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 21
Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 14. «Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները»:

1. Սեղանի թենիսում շարժողական գործողության կենսաէներգետիկ ապահովման յուրահատկությունները:
2. Սեղանի թենիսիստների մարզական բեռնվածության չափավորումը:

ՍՈՂՈՒԼ 2-րդ: Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների պատրաստման ժամանակակից մեթոդիկան

Թեմաներ	Ընդամենը	Դասախոսություն	Մեթոդական	Սեմինար	Ինքնուրույն
1	2	3	4	5	6
Թեմա 11. Սպորտային կատարելագործման բազմամյա գործընթացի կառուցվածքը և հիմնական ուղղությունները:	2	2	2		2
Թեմա 12. Հասկացություն սեղանի թենիսի մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ:	4			2	2
Թեմա 13. Աղապտացիայի (հարմարվողականության) և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը սեղանի թենիսիստների մոտ:	8	2	2		2
Թեմա 14. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները:	4 6	2	2	2	2
Թեմա 15. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները:	4	2			4
Թեմա 16. Սեղանի թենիսիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում:	6				2 2
Թեմա 17. Սեղանի թենիսիստների մարզական բեռնվածության ծավալի ու լարվածության ռացիոնալացման ուղիները:	4 4		2 2		
Թեմա 18. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը:	4			2	2
Թեմա 19. Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը:	4			4	
Թեմա 20. Հսկման և ընտրության հիմնական կենսաբա-նական նախադրյալները: Հսկման և ընտրության հիմունքները: -Անփոփիչ սեմինար 2-րդ մոդուլի թեմաների շուրջ	4				
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	98	20	24	16	38

ՄՈՂՈՒԼ 1-ին

Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 1
Դասախոսություն 4 ժամ

Թեմա 1. «Առարկայի բովանդակությունը և պահանջները»:

1. Մագիստրական պատրաստության կրթական մասի ծրագրի բովանդակությունը և պահանջները:
2. Մագիստրական պատրաստության գիտական մասի ծրագրի բովանդակությունը և պահանջները:
3. Մագիստրական պատրաստության կազմակերպումը:
4. Մագիստրատուրայի ամփոփիչ ատեստացիան:
5. Մագիստրական պրակտիկայի ուսումնական առաջադրանքները և բովանդակությունը:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 2
Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 2. «Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը սեղանի թեմիսիստում»:

1. Սեղանի թեմիսում տեխնիկային ներկայացվող ժամանակակից պահանջները:
2. Մոդելավորման մեթոդի հիման վրա տեխնիկական պատրաստության ուսուցում և կատարելագործում:

6. Սեղանի թեմիսիստների օրգանիզմի յուրահատուկ հարմարվողականության ռեակցիան բեռնվածության հանդեպ:
7. Բեռնվածության բաղադրամասերը և նրանց ազդեցությունը հարմարվողականության ռեակցիայի ձևավորմանը:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 20
Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 13. «Աղապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը սեղանի թեմիսիստների մոտ»:

1. Մարզիկի տարիքը և նրա հարմարվողականությունը:
2. Երկարաժամկետ հարմարվողականության ձևավորումը բազմամյա պատրաստության համակարգում:
3. Երկարաժամկետ հարմարվողականության ձևավորումը՝ կախված մարզիկի սեռից:
4. Տարեկան պատրաստության պարբերացումը՝ որպես երկարատև հարմարվողականության ձևավորման հիմք:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 13. «Աղապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման

Թեմա 12. «Հասկացություն սեղանի թեմիսիստների մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ»:

1. Նկարագրել մարզվածության բարձրացման և իջեցման օրինաչափությունները՝ ելնելով պատասխանատու մրցումների քանակից:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 18-19

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 13. «Աղապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը սեղանի թեմիսիստների մոտ»:

1. Հարմարվողականությունը և սեղանի թեմիսիստների ռացիոնալ պատրաստության հիմնահարցերը:
2. Հարմարվողականության ռեակցիան մկանային գործունեության ժամանակ:
3. Ֆունկցիոնալ համակարգի ձևավորումը և հարմարվողականության ռեակցիան:
4. Շտապ հարմարվողականության ձևավորում:
5. Երկարատև հարմարվողականության ձևավորում:

3. Սեղանի թեմիսիստների տեխնիկայի գնահատումը:
4. Արագաուժային պատրաստության նշանակությունը սեղանի թեմիսիստների տեխնիկական վարպետության կայացման գործընթացում:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 2. «Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը սեղանի թեմիսում »:

1. Վերլուծել սեղանի թեմիսիստների հատուկ նախապատրաստական վարժությունների համեմատական բնութագիրը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 3

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 3. «Սեղանի թեմիսիստների տեխնիկան և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան»:

1. Սեղանի թեմիսիստների տեխնիկայի կառուցվածքը և նրանց կատարելագործման ուղիները:
2. Խաղի տեխնիկայի փուլային կառուցվածքը:
3. Սեղանի թեմիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան և կատարելագործումը:
4. Ժամանակակից սեղանի թեմիսիստների տեխնիկայի առավելությունները:

5. Համակարգա-կառուցվածքային մոտեցումներ տեղը սեղանի թենիսիստների տեխնիկայի կատարելագործման ժամանակ:

Պ ա ռ ա պ մ ու ն ք 4

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 3. «Սեղանի թենիսիստների տեղաշարժերի տեխնիկան և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան»:

1. Վերլուծել փուլային կազմը:

Հսկման ձևը՝ հարցում

Պ ա ռ ա պ մ ու ն ք 5

Մեթոդական 2 ժամ

Թեմա 4. «Բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի կառավարման սկզբունքները»:

1. Սեղանի թենիսիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի փոխգործողության կարգավորման սկզբունք:
2. Սեղանի թենիսիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի համապատասխանության սկզբունք:
3. Սեղանի թենիսիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի փոխհատուցման սկզբունք:

2. Պատրաստության հիմնական ուղղությունները բազմամյա կատարելագործման ընթացքում:
3. Արդյունավետ սպորտ-մեթոդական տեխնոլոգիաների ձևավորումը և իրականացումը բազմամյա պատրաստության գործընթացում:
4. Բեռնվածության դինամիկան և առավելապես տարբեր ուղղվածության աշխատանքի հարաբերակցությունը բազմամյա կատարելագործման գործընթացում:

Պ ա ռ ա պ մ ու ն ք 17

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 12. «Հասկացություն սեղանի թենիսիստների մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ»:

1. Հասկացություն մարզվածության և մարզավիճակի մասին, նրանց չափանիշները:
2. Մարզավիճակի զարգացման օրինաչափությունները՝ որպես մարզման պարբերացման սկիզբ:
3. Մարզավիճակի զարգացման փուլերը:
4. Մարզվածության և մարզավիճակի ձեռքբերման հիմնական գործոնները:
5. Սպորտային մարզավիճակի և մարզվածության կապը մարզման տարեկան շրջանների հետ:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպում
հետագա սերտիֆիկացման համար:
10. Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը,
կանխարգելման միջոցները, վիճակը և
հեռանկարները:

**Հսկման ձևը՝ հարցում և գրավոր աշխատանքների,
ռեֆերատների**

**ստուգում: Մագիստրանտի
գիտելիքների գնահատում:**

ՄՈԴՈՒԼ 2-րդ

**Բարձրակարգ սեղանի թենսիստների
պատրաստման ժամանակակից մեթոդիկան**

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 16
Դասախոսություն 2 ժամ

**Թեմա 11. «Սպորտային կատարելագործման
բազմամյա գործընթացի կառուցվածքը և
հիմնական ուղղությունները»:**

1. Բազմամյա պատրաստության ընդհանուր
կառուցվածքը և նրա որոշիչ գործոնները:

4. Առաջատար գործոնների և ռիթմի սկզբունք:
5. Փոխադարձաբար կապված ուղղվածության
սկզբունք:

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Ինքնուրույն ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

**Թեմա 4. «Բարձրակարգ սեղանի թենսիստների
տեխնիկական վարպետության
կատարելագործման գործընթացի կառավարման
սկզբունքները»:**

1. Բնութագրել մոդելային բնութագրերի կիրառումը շարժումների
կառավարման ընթացքում:

**Հսկման ձևը՝ գրավոր
աշխատանք**

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 6
Դասախոսություն 2 ժամ

**Թեմա 5. «Սեղանի թենսիստների տեխնիկայի
արդյունավետության կատարելագործման
կենսամեխանիկական հիմունքները»:**

1. Սեղանի թեմիսիստների շարժման բնութագիրը /կինեմատիկ և դինամիկ բնութագրերը/:
2. Սեղանի թեմիսիստների շարժումների կառուցվածքը և նրանց կառավարումը:
3. Սպորտ-տեխնիկական վարպետության բնութագիրը:
4. Սեղանի թեմիսիստների շարժումների զարգացման համակարգի ուղղությունը:
5. Սպորտ-տեխնիկական վարպետության կատարելագործման օրինաչափությունները:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 7
Սեթողական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 5. «Սեղանի թեմիսիստների տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսասանիթակական հիմունքները»:

1. Մկանի կենսամեխանիկական հատկությունը:
2. Մկանների խմբային փոխներգործությունը:
3. Սեղանի թեմիսիստների մարմնի դիրքի պահպանման ղեկավարումը:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 5. «Սեղանի թեմիսիստների տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսասանիթակական հիմունքները»:

1. Վերլուծել փոփոխական շարժումների խնդիրները, ժամանակակից տեխնիկայի առավելությունները/:

5. Համաշխարհային հակադոպինգային գործակալության գործունեությունը /WADA/:

Սեմինար պարապմունք – 2 ժամ

Հսկման ձևը՝ հարցում

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 14 - 15

Սեմինար պարապմունք 4 ժամ

Ամփոփիչ սեմինար 1-ին մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

1. Առարկայի բովանդակությունը և պահանջները:
2. Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը սեղանի թեմիսում:
3. Սեղանի թեմիսի տեխնիկական և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան:
4. Բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի կառավարման սկզբունքները:
5. Սեղանի թեմիսիստների տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսասանիթակական հիմունքները:
6. Կենսաբանական ռիթմերի ազդեցությունը բարձրակարգ սեղանի թեմիսիստների օրգանիզմի աշխատունակության վրա:
7. Սպորտային գործունեության մոդելավորումը սեղանի թեմիսում :
8. Դահլիճների պայմանների ազդեցությունը արագաշարժության վրա:
9. Սեղանի թեմիսիստների բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային

1. Մարզադահլիճների նախագծումը և նրա չափանիշները:
2. Սեղանի թենիսի դահլիճի պատկերագծում և նրա պլանավորման չափանիշները:
3. Դահլիճների համապատասխանության փաստաթղթերի ցանկը:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 8

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 6. «Կենսաբանական ռիթմերի ազդեցությունը բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների օրգանիզմի աշխատունակության վրա»:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 9. «Սեղանի թենիս մարզածևի բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպում հետագա սերտիֆիկացման համար»:

1. Ներկայացնել փաստաթղթերի ցանկը, դահլիճների համապատասխանության վերաբերյալ:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 13

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 10. «Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը, կանխարգելման միջոցները, վիճակը և հեռանկարները»:

1. Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը, վիճակն ու հեռանկարները:
2. Դոպինգի տարածման պատմությունը սպորտում:
3. Դոպինգային միջոցներն ու մեթոդները:
4. ՄՕԿ-ի պայքարը դոպինգի օգտագործման դեմ:

1. Ընդհանուր հասկացություն օրական ռիթմերի մասին:
2. Սեղանի թենիսիստների օրգանիզմի վիճակի օրական փոփոխությունները:
3. Մարզումները և մրցումները օրվա տարբեր ժամերին:
4. Մարզիկի օրգանիզմի օրական ռիթմերի համապատասխանեցումը երկարատև մարզումներից հետո:
5. Մարզիկի օրգանիզմի օրական ռիթմերի հարմարեցումը երկարատև մարզումներից հետո:
6. Սեղանի թենիսիստների պատրաստության առանձնահատկությունները:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 9

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 6. «Կենսաբանական ռիթմերի և տարբեր մարզադահլիճների ազդեցությունը բարձրակարգ սեղանի թենիսիստների օրգանիզմի աշխատունակության վրա»:

1. Ըստ գրական աղբյուրների մշակել «Մարզիկի ադապտացիան շրջակա միջավայրի արտաքին պայմաններում»:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 10
Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 7. «Սպորտային գործունեության մոդելավորումը սեղանի թենիսում»:

1. Հասկացություն սպորտային գործունեության մոդելավորման մասին:
2. Մրցակցական գործունեության մոդելները:
3. Մարզիկի պատրաստության մոդելները:
4. Մորֆոֆունկցիոնալ մոդելներ:
5. Մրցակցական գործունեության մոդելավորումը և պատրաստությունը՝ կախված մարզիկի անհատական առանձնահատկություններից:
ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 7. «Սպորտային գործունեության մոդելավորումը սեղանի թենիսում »:

1. Նկարագրել մրցակցական գործունեության մոդելավորման առանձնահատկությունները սեղանի թենիս մարզաձևում:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 11

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 8. «Սեղանի թենիս մարզաձևի պայմանների ազդեցությունը խաղի արագության վրա»:

1. Դահլիճի պայմանների բնութագիրը:
2. Պայմանների ազդեցությունը խաղի արագության վրա և գնահատումը:
3. Դահլիճի պայմանների ազդեցությունը տարբեր որակավորում ունեցող սեղանի թենիսիստների արագության վրա:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 8. «Սեղանի թենիս մարզաձևի պայմանների ազդեցությունը խաղի արագության վրա»:

1. Նկարագրել մարզադահլիճի պայմանները և նրա ազդեցությունը խաղի արագության վրա:

Հսկման ձևը՝ հարցում:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 12
Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 9. «Սեղանի թենիս մարզաձևի բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպում հետագա սերտիֆիկացման համար»: