

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է  
ԱՄԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ  
„15,, ՀՈՒՆՎԱՐԻԻ ԱՐՁ.ԹԻՎ 11

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏՈՒՄ  
„-----,,-----ԱՐՁ.ԹԻՎ

**ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ**

**Ծ Ր Ա Գ Ի Ր**

**ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ «ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ  
ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ»**

**(032168- ՍՊՈՐՏ ԵՎ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ)**

## ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

„Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոսի,, ծրագիրը կազմված է 032168 „Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ,, մասնագիտությամբ պետական կրթական չափորոշիչներին համապատասխան: Ծրագիրը նախատեսում է պատրաստել լայն պրոֆիլով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետներ, որոնք հնարավորություն կունենան զբաղեցնելու հետևյալ գործունեության բնագավառները`

- Ազգային հավաքական թիմերում, որպես մարզիչ և ավագ մարզիչ
- Հանրապետության հավաքական թիմերի համալիր գիտական խմբերի ղեկավար
- Գիտահետազոտական աշխատող
- Մարզական կազմակերպություններում ղեկավար պաշտոններում

Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոսի որակավորման աստիճան ունեցող շրջանավարտի գերխնդիրն է հանդիսանում առողջ ապրելակերպի կազմակերպումը բնակչության շրջանում, ինչպես նաև կազմակերպելու գիտականորեն հիմնավորված մարզումներ ազգային հավաքական թիմերում և առանձին բարձրակարգ մարզիկների շրջանում: Ծրագիրը ելակետային փաստաթուղթ է հանդիսանում ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի համար կազմելու „Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոս,, մասնագետներ պատրաստելու համար:

„Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոս,, ուսումնական ծրագիրը կազմված է դասախոսություններից, գործնական, մեթոդական և սեմինար պարապմունքներից:

Դասախոսությունների ժամանակ հաղորդվում են հիմնական հանգուցային և սկզբունքային մշակակություն ունեցող արդիական հարցեր, ուղղված գիտականորեն հիմնավորված բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակակից համակարգի մեթոդաբանությանը և նրանց պարզաբանմանը:

Մեթոդական և գործնական պարապմունքներում վերլուծում և գիտականորեն հիմնավորում են` բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակակից համակարգի մեթոդաբանությունը, ուսուցման գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման բացահայտման ուղիները, մարզական բեռնվածության բաղադրամասերի հիմնավորված պլանավորումը մարզման տարբեր շրջաններում, տվյալ մարզածևի տեխնիկայի տարածաժամանակային բնութագրերի խորը և բազմակողմանի վերլուծում և քննարկում, շտապ տեղեկատվության մեթոդները օգտագործել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում, մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության կողմերի մոդելավորման հիմնահարցերի վերլուծում և քննարկում, շարժողական ընդունակությունների մշակման

գիտական հիմնավորված հարցերի վերլուծում և քննարկում, պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտին վերաբերվող հարցերի վերլուծում և քննարկում:

Սեմինարներին – ստուգվում և գնահատվում են դասախոսությունների, մեթոդական և գործնական պարապմունքներից ստացված գիտելիքները, գնահատվում է մագիստրոսի կողմից կատարված ինքնուրույն աշխատանքի որակը և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոսը պատրաստ է լուծելու հետևյալ մասնագիտական խնդիրները.

**ա/ Մասնագիտական գործունեություն**

- ◆ Որոշել ուսումնամարզական գործընթացի կոնկրետ նպատակը, խնդիրները, միջոցները, սկզբունքները և մեթոդները,
- ◆ մարզվողների մոտ ձևավորել համապատասխան շարժողական կարողություններ և հմտություններ,
- ◆ պլանավորել մարզական գործընթացը համապատասխան պայմաններում,
- ◆ անցկացնել մարզիկի ֆիզիկական և տեխնիկական վիճակի մոնիթորինգ,
- ◆ նպաստել մարզիկի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման ձևավորմանը,
- ◆ նպաստել մարզիկներին հասնելու մարզական բարձր ցուցանիշների օգտագործելով մարզման առաջատար ժամանակակից մեթոդները և տեխնիկական միջոցները,
- ◆ գիտականորեն հիմնավորված կարգով մշակել շարժողական ընդունակությունները և նպաստել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման առաջընթացին,
- ◆ կատարել քարոզչական աշխատանքներ բնակչության շրջանում տվյալ մարզաձևի հետագա մասսայականացման վերաբերյալ:

**բ/ Կազմակերպչական-կառավարչական գործունեություն**

- ◆ Կազմակերպել և անցկացնել տվյալ մարզաձևերից մարզական միջոցառումներ,
- ◆ պլանավորել և վերլուծել բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացը և կատարել համապատասխան առաջարկություններ,
- ◆ վերլուծել և ընդհանրացնել պետական և հասարակական մարմինների գործունեության արդյունքները տվյալ մարզաձևի բնագավառում,
- ◆ պլանավորել տվյալ մարզաձևի զարգացման և մոտավոր արդյունքների կանխատեսման հարցերը տարբեր մակարդակներով:

**գ/ Գիտահետազոտական գործունեություն**

- ◆ Ուսումնասիրել և բացահայտել սպորտի /տվյալ մարզաձևի/ բնագավառում արդիական և հրատապ գիտական ուղղությունները,
- ◆ վերլուծել տվյալ մարզաձևի բնագավառի հետազոտությունների վիճակը և ընդգծել նոր հետազոտությունների խնդիրները և մեթոդաբանությունը,

- ◆ գիտական հետազոտությունների կատարում, ստացված արդյունքների վերլուծում, ամփոփում օգտագործելով ժամանակակից հետազոտման մեթոդները և տեխնոլոգիաները,
- ◆ փաստացի գիտական տվյալների արդյունքում մոդելային չափորոշիչների և սանդղակների մշակում՝ գնահատելու տարբեր սեռի և տարիքի մարզիկների ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստության կողմերի վիճակը որոշելու նպատակով,
- ◆ մարզման տարբեր շրջանների բեռնվածության ծավալի բաղադրամասերի ուսումնասիրում, վերլուծում և հիմնավորում,
- ◆ մրցակցական գործունեության ուսումնասիրում, վերլուծում և հիմնավորում,
- ◆ հետազոտությունների արդյունքների հիման վրա նախապատրաստել ու տպագրել գիտական հոդվածներ, ձեռնարկներ, մենագրություններ, ինչպես նաև մասնակցել գիտաժողովներին զեկուցումներով:

**դ/ Գիտամանկավարժական գործունեություն**

- ◆ Չատուկ մասնագիտական դասընթացների և սեմինարների վարում մարզական քոլեջներում, մարզչական խորհուրդներում և ազգային հավաքական թիմերի անդամների շրջանում,
- ◆ մասնագիտական ուսումնամեթոդական նյութերի մշակում համապատասխան մարզադպրոցների և ազգային հավաքական թիմերի մարզչական անձնակազմերի համար,
- ◆ գիտամեթոդական կոնֆերանսերի կազմակերպում նվիրված „տվյալ մարզաձևի բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման համակարգին և նոր տեխնոլոգիաների ներդրման,, հարցերին:

Ուսումնառության մագիստրոսական փորձը ավարտվում է մագիստրոսական ատենախոսության աշխատանքի պաշտպանության «Սպորտ և մարզիկների պատրաստության համակարգ» առարկայից պետական քննության հանձնման, որոնք թույլ են տալիս բացահայտելու մագիստրոսի տեսական և գործնական պատրաստությունը և այն պետական չափորոշիչով սահմանված մասնագիտական խնդիրների լուծման բնագավառում:

ԲՈՒՋԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉ

«ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ» ԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ

Բովանդակություն	Առաջին կիսամյակ		Եկրորդ կիսամյակ	
	Ժամ. քան.	Կրեդիտ	Ժամ. քան.	Կրեդիտ
Դասախոսություն	30		18	
Մեթոդական և գործնական պարապմունք	30	4	10	2
Սեմինար պարապմունք	2		4	
Անհատական աշխատանք	18		10	
Ինքնուրույն աշխատանք	40		18	
Քննաշրջ. ինքն.աշխատանք	2		4	
Ընդամենը	120		60	

«ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ » ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ

ՄՈԴՈՒԼ	ԹԵՄԱՆԵՐԸ	ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	ԴԱՍԽՈՒՄԻ-ԹՅՈՒՆ	ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ և ԳՈՐԾՆԻԿԱՆ	ՍԵՄԻՆԱՐ ՊԼՈՎՊ.	ԱՆՀԱՏ. ԱՇԽ	ԻՆՔՆ. ԱՇԽ.	ՔՆՆՈՇՐԶ. ԻՆՔՆ. ԱՇԽ.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		<b>ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ /բուհի բաղադրիչ/</b>	48	36	4	28	58	6
1	1.1	Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգի և մեթոդաբանության կիրառումը սպորտային պատրաստության ոլորտում	6	4		2	10	
2		Մարզական գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման ուղղությունների բացահայտումը, հենվելով մանկավարժության օրինաչափությունների վրա	8	8		4	12	
	2.1	Գիտականորեն հիմնավորված ուսուցման սկզբունքների և մեթոդների կիրառումը մարզման գործընթացում	4	4			6	
	2.2	Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման կատարալագործման առանձնահատկությունների դրսևորման ձևերը և մեթոդները	4	4		4	6	
3		Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում	18	12	2	4	20	
	3.1	Հեռանկարային /բազմամյա/ մարզման պլանավորման առանձնահատկությանը ներկայացվող պահանջների հիմնավորում վերահսկումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում	4	4			6	
	3.2	Մեկ տարվա մարզման պլանավորմանը ներկայացվող գիտականորեն հիմնավորված պահանջները ելնելով մարզման շրջաններից՝ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	4			4	
	3.3	Օպերատիվ պլանավորման տեսակները /մակրո, միկրո/, բեռնվածության չափավորումը մարզական օրագրերի վարման կարգը, հաշվառման ձևերը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման համակարգում:	6	4		4	6	
	3.4	Մրցակցական գործունեության համակարգը տվյալ մարզաձևում:	4	4	2		4	
4	4.1	Տվյալ մարզաձևի վարժությունների տեխ-	4	2		6	16	

		նիկայի տարածաժամանակային բնութագրի նկատմամբ ներկայացվող ժամանակակից պահանջները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:						
	4.2	Շտապ տեղեկատվության միջոցների և մեթոդների տիրապետման կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	4			6	
5	5.1	Մոդելավորման ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության հիմնավորումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	2		6	6	
6	6.1	Միջազգային մրցումների արդյունավետության վերլուծում և արդյունքների կանխատեսում:	4	2	2		4	
		<b>ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ</b>						
<b>1</b>		<b>ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՄՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ</b>	16	10	2	10	22	
	1.1	Մկանային ուժի տարատեսակները նրանց մշակման առանձնահատկությունը մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	6		2		
	1.2	Արագաշարժության կարևորությունը, նրա մշակման ժամանակակից միջոցները և մեթոդները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4			4		
	1.3	Ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության /ուժային/ կարևորությունը, ժամանակակից միջոցները և մեթոդները մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4			2		
	1.4	Մյուս շարժողական ընդունակությունների /ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն, ցատկունակություն և այլն/ մշակման կարևորությունը և առանձնահատկությունները մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	4		2		
		<b>ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ</b>						
<b>I</b>		<b>ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՄՊՈՐՏ</b>	16	10	2	10	22	
	1.1	Պրոֆեսիոնալ սպորտի ակունքները և նրա զարգացման փուլերը	6	2		2		
	1.2	Պրոֆեսիոնալ սպորտը, որպես շահույթ հետապնդող գործունեություն	2	2		2		
	1.3	Պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստության առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում:	4	2		2		
	1.4	Մրցումների անցկացման յուրահատկությունը պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտում:	2	2		2		
	1.5	Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի մարզիկների պատրաստության առանձնահատկությունները:	2	2	2	2		

## ԱՌԱՋԻՆ ԿԻՍԱՄՅԱԿ

### **ՄՈՂՈՒԼ 1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ**

#### **ԹԵՄԱ 1.1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

*/Դասախոսություն 6 ժամ/*

Մարզման գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման սկզբունքների և մեթոդների կիրառման կարևորությունը տվյալ մարզաձևում, բարձրակարգ մարզիկների բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման և չափավորման կարևորությունը: Մարզման պլանավորման տեսակները, հիմնավորումը և կարևորությունը: Մրցակցական գործունեության գիտականորեն հիմնավորված պլանավորման առանձնահատկությունները:

### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 153-160
2. И.П.Дектярев - „Учебник для институтов физической культуры,, Москва, ФИС, 1979, см. 126-131

#### **ԹԵՄԱ 1.1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

*/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/*

Ցուցադրել և վերլուծել վարժությունների ուսուցման հերթականությունը, օգտագործել ուսուցման մեթոդները, սկզբունքները և միջոցները: Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման և հաշվառման ձևերը: Փորձարարական մրցումների կազմակերպում և վերլուծում:

### **ՄՈՂՈՒԼ 2.**

#### **ԹԵՄԱ 2.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈՂՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՄԱՐՁՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

*/Դասախոսություն 4 ժամ/*

Ուսուցման մեթոդները եվ սկզբունքները: Սկզբնական ուսուցման փուլ, խորացված ուսուցում, տեխնիկայի ամրապնդում և հետագա կատարելագործում: Սկզբնական



ուսուցման փուլի տևողությունը և հիմնական խնդիրները: Խորացված ուսուցման փուլի առանձնահատկությունները, տեխնիկայի ամրապնդման և կատարելագործման ուղիները տվյալ մարզաձևում:

### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 77-80
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքներ», Երևան 1993թ, էջ 107-112

### **ԹԵՄԱ 2.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՅԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

*/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/*

Ուսուցանել դասական վարժությունների առանձին տարրերը, փուլերը, մասերը: Օժանդակ մասնագիտական վարժությունների ցուցադրում, ուսուցում: Ուսուցման սկզբնական փուլում օգտագործվող մեթոդները և դիդակտիկ նյութերը: Վարժությունների ուսուցման հերթականության ճիշտ ընտրում և նրանց կատարման չափավորումը: Կատարել մասնագիտական խորը վերլուծություն ուսուցանված վարժությունների վերաբերյալ և նշել դրանց կատարելագործման ուղիները:

### **ԹԵՄԱ 2.2. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԳՆԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ**

*/Դասախոսություն 4 ժամ/*

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության կողմերի առանձնահատ-կությունները, ֆիզիկական պատրաստություն, տեխնիկական պատրաստություն, տակտիկական, բարոյահոգեբանական և տեսական, նրանց կատարելագործման առանձնահատկությունները, միջոցները և մեթոդները: Պատրաստության կողմերի փոխկապվածությունը և ազդեցությունը բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների աճման գործում:

### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 153-160
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքներ», Երևան 1993թ, էջ 167-175

### **ԹԵՄԱ 2.2. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԳՆԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ**

*/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/*

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման դերը և նշանակությունը: Վարժություններ, որոնք նպաստում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը: Դասական

վարժությունների ցուցադրում և կատարում՝ մասնատված և ամբողջական մեթոդների իրագործումով: Տակտիկայի մշակման կարևորությունը մարզումների ընթացքում՝ փորձամրցումների միջոցով՝ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Բարոյահոգեբանական հատկությունների ձևավորման առանձնահատկությունները՝ տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների հետ մարզման գործընթացում: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ընթացքում իրագործվող միջոցների և մեթոդների կիրառման կարևորությունը՝ մարզման գործընթացում:

**ՍՈՂՈՒԼ 3. ՄԱՐՁՄԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՋՆԱՅԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**  
**ԹԵՄԱ 3.1. ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ /ԲԱՁՄԱՍՅԱ/ ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՋՆԱՅԿՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՋԱՆՋՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՎԵՐԱՀՍԿՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**  
*/Դասախոսություն 2 ժամ/*

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում հեռանկարային պլանավորման հիմնական սկզբունքները: Բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների օբյեկտիվ պլանավորումը հենվելով աթլետի արդյունքների աճի դինամիկայից: Հիմնվելով վերջին տարիների գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալները պահպանել հեռանկարային պլանավորման օրինաչափությունները:

Հեռանկարային պլանավորման դերը և նշանակությունը բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացում՝ բարձր արդյունքների հասնելու համար: Բազմամյա մարզման կարևորությունը պլանավորման այլ տեսակների համար:

### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 127-144
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 156-158

**ԹԵՄԱ 3.1. ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ /ԲԱՁՄԱՍՅԱ/ ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՋՆԱՅԿՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՋԱՆՋՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՎԵՐԱՀՍԿՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**  
*/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/*

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում պլանավորման հիմնական դրույթների իմացության դրսևորումը: Բեռնվածության բաղադրամասերի և /90-100%/ քաշերի ճիշտ պլանավորումը չորս տարվա ընթացքում: Պոկում և հրում /մրցակցական/ վարժությունների գիտականորեն հիմնավորված արդյունքների պլանավորումը ըստ տարիների:

**ԹԵՄԱ 3.2. ՄԵԿ ՏԱՐՎԱ ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ՝ ԵԼՆԵԼՈՎ ՄԱՐՁՄԱՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻՑ՝ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում գիտականորեն հիմնավորված կատարվելիք վարժությունների ճիշտ ընտրումը, պլանավորումը մեկ տարվա մարզման ընթացքում: Բեռնվածության բաղադրամասերի օբյեկտիվ ցուցանիշների ճիշտ պլանավորում: Հիմնվելով մարզման շրջանների խնդիրներից ճիշտ տեղաբաշխել բեռնվածության բաղադրամասերը: Հաշվի առնելով մրցումների կարևորությունը և քանակը, ճիշտ պլանավորել մրցակցական վարժությունների արդյունքները: Պլանավորման ժամանակ հաշվի առնել մանկավարժական սկզբունքների և օրինաչափությունների պահպանումը: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մարզման ինտենսիվության գործակցի պահպանման կարևորությունը:

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 127-144
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքներ», Երևան 1993թ, էջ 167-175

**ԹԵՄԱ 3.2. ՄԵԿ ՏԱՐՎԱ ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ՝ ԵԼՆԵԼՈՎ ՄԱՐՁՄԱՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻՑ՝ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մարզման պլանավորման ժամանակակից պահանջների կիրառումը, անհրաժեշտությունը մեկ տարվա ընթացքում: Մարզական օրացույցային պլանի և այլ պլանների առկայությունը, որպես հիմք և ուղեցույց՝ մարզիկների տարեկան պլանի կազմման համար: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում հաշվի առնել մարզման շրջանների յուրահատկությունները: Նախորդ մրցումների արդյունքների վերլուծությունը և հիմնավորված պլանավորումը՝ մրցակցական վարժությունների արդյունքները:

**ԹԵՄԱ 3.3. ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ /ՄԱԿՐՈ, ՄԻԿՐՈ/ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՄԱՐՁԱԿԱՆ ՕՐԱԳՐԵՐԻ ՎԱՐՄԱՆ ԿԱՐԳԸ, ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

/Դասախոսություն 6 ժամ/

Մարզիկների պատրաստման գործընթացում մակրո /ամսական/ ցիկլի բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները: Միկրոցիկլի /շաբաթական/

մարզման պլանավորման առանձնահատկությունները՝ հաշվի առնելով մարզման շրջանները: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մարզական օրագրերի կարևորությունը, նրանց վարման, հաշվառման կարգը: Օպերատիվ պլանավորման դերը և նշանակությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:

### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 128-144
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքներ», Երևան 1993թ, էջ 175-190
3. А.И.Булычев- „Учебное пособие для занятий с начинающими,, ФИС, Москва, 1959, см. 9-13

### **ԹԵՄԱ 3.3. ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ /ՄԱԿՐՈ, ՄԻԿՐՈ/ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓՎՈՐՈՒՄԸ, ՄԱՐՋԱԿԱՆ ՕՐԱԳՐԵՐԻ ՎԱՐՄԱՆ ԿԱՐԳԸ, ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԲԱՐՋՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ / Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/**

Մարզման շաբաթական, մեկ ամսվա պլանների կազմում՝ հաշվի առնելով բեռնվածության բաղադրամասերի և կատարվելիք վարժությունների չափավորումը: Մարզական օրագրերի կարևորությունը, վարման և հաշվառման կարգը, բեռնվածության ճիշտ պլանավորումը: Մեկ օրվա, մեկ շաբաթվա և մեկ ամսվա բեռնվածության բաղադրամասերի հաշվառում և վերլուծում: Մարզական պլանների հաջորդականության կարևորությունը և պահպանումը:

### **ԹԵՄԱ 3.4. ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ՏՎՅԱԼ ՄԱՐՋԱՁԵՎՈՒՄ /Դասախոսություն 4 ժամ/**

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում մրցակցական գործունեության յուրահատկությունները տվյալ մարզաձևում: Արձանագրությունների վրա աշխատելու ունակությունների դրսևորում և վերլուծում: Մրցումների գործնական և տեսական նշանակությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Փորձամրցումների կարևորությունը մարզիկներին մոտակա մրցումներին իր հնարավորությունները գնահատելու, լավ մասնակցելու համար: Մրցումների ժամանակ մարզիկների հնարավորությունների օգտագործումը ճիշտ տակտիկական պայքար վարելու համար:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզչական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004թ, էջ 110-112
2. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 105-107
3. И.П.Дектярев - „Учебник для инструкторов физической культуры“, Москва, ФИС, 1979, стр. 146-147

#### **ԹԵՄԱ 3.4. ՄՐԾԱԿԳԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ՏՎՅԱԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՒՄ** /Սեմինար 2 ժամ/

Մրցակցական գործունեության համակարգի կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Փորձամրցումների նշանակությունը մարզիկի պատրաստության բոլոր կողմերի վիճակը տվյալ պահին գնահատելու համար: Փաստաթղթերի լրացման կարևորությունը մրցումների կազմակերպման և անցկացման համար: Փորձամրցումներում և տվյալ մրցումներում ցույց տված արդյունքների համեմատական վերլուծություն:

#### **ՄՈԴՈՒԼ 4.**

#### **ԹԵՄԱ 4.1. ՏՎՅԱԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՏԱՐԱԾԱԺԱՄԱՆԱԿԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ՝ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ** /Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության հիմնական դրույթները: Մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածության կախվածությունը պատրաստության մյուս կողմերից: Դասական /մրցակցական/ վարժությունների տարածական բնութագիրը: Ծանրաթևտիկական վարժությունների ժամանակատարածական բնութագիրը: Բարձրակարգ մարզիկների մոտ վերահսկման մեթոդների օգտագործումը՝ տեխնիկական պատրաստության նկատմամբ: Տեխնիկական պատրաստվածության կախվածությունը մարզման պլանավորման դրույթներից ելնելով: Ծանրաթևտիկական վարժությունների տեխնիկայի զարգացման էվոլյուցիան, նրա հաջորդականությունը և փուլերը:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 32-52
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքներ», Երևան 1993թ, էջ 167
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», Երևան, 1997թ, էջ 96-107
4. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Ս.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 58-155

**ԹԵՄԱ 4.1. ՏՎՅԱԼ ՄԱՐՁԱԶԵՎԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՏԱՐԱԾԱԺԱՄԱՆԱԿԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՊԱՅԱՆՁՆԵՐԸ՝ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության մշակման մեթոդները և միջոցները: Տեխնիկայի բնութագրումը և կարևորությունը: Ծանրաթլետիկական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և դրանց կիրառումը մարզման գործընթացում: Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության կատարելագործումը՝ ելնելով տարածաժամանակային բնութագրերից: Օժանդակ մասնագիտական վարժությունների դերը՝ դասական /մրցակցական/ վարժությունների կատարելագործման գործում: Տեխնիկական պատրաստվածության կախվածությունը բարձրակարգ մարզիկների մոտ՝ ելնելով մարզման շրջաններից: Փորձամրցումների անցկացման կարևորությունը տեխնիկայի կատարելագործման գործում՝ բարձրակարգ մարզիկների մոտ:

**ԹԵՄԱ 4.2. ՇՏԱՊ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Շտապ տեղեկատվության մեթոդների և միջոցների իմացությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Տեսողական վերահսկողության մեթոդների կիրառման կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Տեխնիկական միջոցների օգտագործման մեթոդների կիրառումը մարզման գործընթացում: Շտապ տեղեկատվության սարքավորումների օգտագործման կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերի կատարելագործման գործում: Ժամանակակից գիտական և մեթոդական գրականության մեջ եղած տվյալների վերլուծում և ստացված արդյունքների ներդրումը մարզման գործընթացում:

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 153-161
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», Երևան, 1997թ, էջ 158-161

**ԹԵՄԱ 4.2. ՇՏԱՊ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մրցակցական վարժությունների տեխնիկայի բնութագրում և վերլուծում: Ժամանակատարածային կատարվող վարժությունների տեխնիկայի գնահատումը և

վերլուծումը: Ժամանակակից շտապ տեղեկատվության մեթոդները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում տեսախցիկի, հետագծի, արագությանը նպաստող սարքերի կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալների ներդրումը մարզման գործընթացում:

#### **ՄՈԴՈՒԼ 5.**

#### **ԹԵՄԱ 5.1. ՄՈԴԵԼԿՎՈՐՄԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

*/Դասախոսություն 4 ժամ/*

Բարձրակարգ մարզիկի տեխնիկական մոդելավորման բնութագիրը: Մարզիկների ֆիզիկական մոդելավորման բնութագիրը: Ստուգողական վարժությունների ընտրումը, որոնցով բնութագրվում են մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստականության կողմերը: Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստականության ընթացքում կարևորել տվյալ մարզաձևի պլանավորման առանձնահատկությունները: Մրցակցական գործունեության կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների ճիշտ մոդելային բնութագրերը ներկայացնելու համար:

#### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 158-165
2. Վերջին տարիների Հայաստանի Հանրապետության և միջազգային խոշոր մրցումների արձանագրությունների արդյունքների վերլուծում:

#### **ԹԵՄԱ 5.1. ՄՈԴԵԼԿՎՈՐՄԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

*/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/*

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության մոդելային բնութագրերի որոշման կարևորությունը և նրա նշանակությունը բարձր արդյունքների հասնելու գործում: Թեստային վարժությունների միջոցով, տարբեր մարզաձևերից համապատասխան վարժությունների ընտրման գիտականորեն հիմնավորված համակարգի իմացությունը, որպես մարզիկների պատրաստության մոդելային բնութագրի կարևոր կողմերից մեկը: Վարժություններ, որոնք նպաստում են մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը: Վարժություններ, որոնք նպաստում են բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործմանը: Մրցակցական համակարգը, որպես բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների դինամիկ և օրինաչափ աճին խթանող կարևոր գործոն, իսկ մրցման արդյունքների վերլուծումը որպես ուղեցույց մարզման

ճիշտ պլանավորման և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման մոդելավորման չափորոշիչ:

**ՍՈՂՈՒԼ 6.**

**ԹԵՄԱ 6.1.ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒՄ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄ**

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության համակարգում միջազգային խոշոր մրցումների արդյունքների վերլուծումը որպես կարևոր գործոն՝ ճիշտ հետևություններ անելու և հետագա մարզման գործընթացը օբյեկտիվ պլանավորելու համար: Խոշոր մրցումների արդյունքների վերլուծումը որպես ինացության հիմք՝ տեսական և գործնական նոր գիտելիքների ձևավորման գործում: Մրցումների արդյունքների վերլուծման կանոնակարգված մոտեցումները /չեմպիոնների, 1-3-րդ, կամ՝ 1-6-րդ տեղերի իրավիճակը մարզիկների/ ռեալ իրավիճակը գնահատելու համար: Միջազգային խոշոր մրցումների /աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ, օլիմպիական խաղեր/ արդյունքների ռեալ վերլուծումը որպես հիմք՝ մոտակա տարիների /1-3/ արդյունքների օբյեկտիվ, գիտականորեն հիմնավորված կանխատեսման համար: Արդյունքների կանխատեսումը հանդիսանում են որպես ուղեցույց՝ բարձրակարգ մարզիկների մարզման պլանավորումը, մրցումներում ցույց տրվելիք արդյունքները ներկայացնելու ռեալ ցուցանիշներից ելնելով: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում արդյունքների կանխատեսումը, որպես նպաստող գործոն՝ նրանց որակական մակարդակի օրինաչափ բարձրացման համար:

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Միջազգային խոշոր մրցումների /աշխարհի և Եվրոպայի, օլիմպիական խաղերի/ արձանագրությունների արդյունքների /հայ մարզիկների/ վերլուծություն
2. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002թ, էջ 193-203

**ԹԵՄԱ 6.1. ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒՄ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Միջազգային խոշոր մրցումների արդյունքների վերլուծման ձևերը և մեթոդները /չեմպիոններ, 1-3-րդ, 1-6-րդ տեղեր/՝ հիմք ընդունելով մրցումների արձանագրությունները: Վերլուծման արդյունքում Հայաստանի Հանրապետության մարզիկների արդյունքների ռեալ գնահատում: Մրցումների արդյունքներից ելնելով բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ընթացքում դրական և բացասական կողմերի, բացթողումների օբյեկտիվ բացահայտում և համապատասխան գնահատում: Արդյունքների գիտականորեն հիմնավորված կանխատեսումը որպես բարձրակարգ



մարզիկների որակական մակարդակի բարձրացման և արդյունքների օրինաչափ դիմամիկ աճին նպաստող կարևոր գործոն, ուղենիշ:

**ԹԵՄԱ 6.1. ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒՄ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄ**

/Սենիմար պարապմունք 2 ժամ/

Միջազգային խոշոր մրցումների /աշխարհի, Եվրոպայի առաջնություններ, օլիմպիական խաղեր/ արդյունքների վերլուծման ձևերը և մեթոդները: Հայ ծանրորդների մասնակցության արդյունքների վերլուծում /վերջին 5 տարվա ընթացքում/ և օբյեկտիվ գնահատում: Մրցակցական արդյունքներից ելնելով նախապատրաստման գործընթացի դրական և բացասական կողմերի ուսումնասիրում, բացահայտում և գնահատում: Մրցումներում ցույց տված արդյունքները, որպես հիմք մոտակա 1-3 տարվա արդյունքների կանխատեսման համար: Փորձամրցումներում ցույց տված արդյունքները որպես ուղեցույց՝ մարզման հետագա ընթացքը /մինչև հաջորդ մրցումը/ պլանավորելու համար: Բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների գիտականորեն հիմնավորված կանխատեսումը որպես օրինաչափ դրսևորում՝ արդյունքների համաչափ զարգացման, բարելավման գործում:

**Ե Ր Կ Ր Ո Ր Դ Կ Ի Ս Ա Մ Յ Ա Կ**  
**ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ**

**ՍՈՂՈՒԼ 1. ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ**

**ԹԵՄԱ 1.1. ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՈՒԺԻ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԸ, ՆՐԱՆՑ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՋՆԱԳՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/ Դասախոսություն 4 ժամ/

Հասկացողություն մարդու /մարզիկի/ շարժողական ընդունակությունների մասին: Գործոններ, որոնք որոշում են մկանային ուժը: Ժամանակակից մասնագիտական գրականության մեջ հիմնավորված դրույթները մկանային ուժի տարատեսակների մասին: Գիտականորեն հիմնավորված տեսակները մկանային ուժի մշակման վերաբերյալ մարզման գործընթացում: Սարքավորումների դերը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում՝ ընդհանուր և հատուկ ուժային կարողությունների մշակման համար: Ուժային վարժությունների կիրառման մեթոդները տարբեր տարիքային խմբերի և սեռի ներկայացուցիչների ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում:

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 80-83

2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 131-141
3. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Ս.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 187-190
4. Խիզանցյան Ռ.Ս., Աբրահամյան Մ.Ս. - «Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստությունը», Երևան 2007, էջ 5-17

**ԹԵՄԱ 1.1. ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՈՒԺԻ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԸ, ՆՐԱՆՑ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**  
/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մկանային ուժի մշակման մեթոդները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Մկանային ուժի արտահայտման ձևերը, ռեժիմները: Ժամանակակից սարքավորումները մարզիկների մկանային ուժի տարատեսակների մշակման գործընթացում: Բազմաքանակ վարժությունների ճիշտ ընտրության կատարում՝ ուղղված համապատասխան մկանախմբերի ուժային կարողությունների մշակման համար: Ուժային ընդունակությունների մշակում՝ հաշվի առնելով մարզվողների տարիքային խմբերի և սեռի առանձնահատկությունները:

**ԹԵՄԱ 1.2. ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՆՐԱ ՄՇԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՍԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**  
/Դասախոսություն 4 ժամ/

Արագաշարժության կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Արագաշարժության նշանակությունը տվյալ մարզաձևում մասնագիտացող բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Սարքավորումների կարևորությունը արագաշարժության մշակման համար: Այլ մարզաձևերից վարժությունների ընտրում և կատարում, որոնք կնպաստեն տվյալ մարզաձևում ընդհանուր և հատուկ պատրաստականության խնդիրների լուծմանը: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում արագաշարժության փոխկապակցությունը և փոխազդեցությունը մյուս շարժողական ընդունակությունների հետ:

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 83-85
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 134-136
3. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Ս.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 190-192

4. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 141-144

**ԹԵՄԱ 1.3. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ /ՈՒԺԱՅԻՆ/ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում դիմացկունության /հատուկ և ընդհանուր/ կարևորությունը: Ընդհանուր դիմացկունությունը, որպես բազա՝ բարձր արդյունքների հասնելու համար: Հատուկ դիմացկունության մշակման առանձնահատկությունները տարբեր մարզածներում: Ժամանակակից սարքավորումների կարևորության դերը՝ հատուկ դիմացկունության մշակման համար: Դիմացկունությունը, որպես անընդհատ մշակման գործընթաց՝ ողջ մարզման ընթացքում: Հատուկ և ընդհանուր դիմացկունության մշակման միջոցները և մեթոդները: Այլ մարզածներից համապատասխան վարժությունների ընտրում և կիրառում՝ տվյալ մարզածում ընդհանուր դիմացկունությունը մշակելու համար: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում դիմացկունության մշակման առանձնահատկությունները՝ ելնելով մարզման շրջաններից: Մրցակցական գործունեությունը, որպես հատուկ դիմացկունության դրսևորման ստուգատես:

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 85-88
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 123-126
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 144-150
4. Գ.Ն.Ազիզյան , Հ.Ս.Վանեսյան - «Ֆիզիկական պատրաստություն» Երևան, 2007, էջ 34-73

**ԹԵՄԱ 1.3. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ /ՈՒԺԱՅԻՆ/ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Սեմինար պարապմունք 2 ժամ/

Հասկացողություն ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության վերաբերյալ: Ուժային դիմացկունության մշակման մեթոդները և միջոցները: Մարզասարքերի և ուժային վարժությունների կարևորությունը ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մշակման համար: Դիմացկունության մշակման յուրահատկությունները տարբեր մարզածներում:

Տարբեր մարզաձևերից համալիր վարժությունների ընտրումը և կիրառումը տվյալ մարզաձևում:

**ԹԵՄԱ 1.4. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ /ԾԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՃԱՐՊՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՈՐՐԴԻՆԱՑԻԱ, ՌԻԹՄԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒ-ԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՅԼՆ/ ՄՇԱԿՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱ-ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում շարժողական ընդունակությունների կարևորությունը: Ճարպկության մշակման մեթոդները եվ միջոցները: Եկուսության ձևերը, մշակման միջոցները և մեթոդները: Ռիթմայնության մշակակությունը տարբեր մարզաձևերում: Կոորդինացիայի մշակման կարևորությունը և եղանակները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Թեստային վարժությունների միջոցով բոլոր շարժողական ընդունակություններից ստացված արդյունքների վերահսկում, վերլուծում և գնահատում:

### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 88-94
2. И.П.Дектярев - „Учебник для инструкторов физической культуры,, Москва, ФИС, 1979, сm. 90-105
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան 2007, էջ 34-73

**ԹԵՄԱ 1.4. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ /ԾԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՃԱՐՊՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՈՐՐԴԻՆԱՑԻԱ, ՌԻԹՄԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒ-ԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՅԼՆ/ ՄՇԱԿՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱ-ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Շարժողական ընդունակությունների բնութագրումը և նրանց մշակակությունը մարզիկների արդյունքների աճման գործում: Շարժողական ընդունակությունների փոխկապվածությունը և նրանց` միմյանց վրա ազդեցությունը, որպես արդյունքների համաչափ աճման կարևոր գործոնի: Նշված շարժողական ունակությունների մշակման միջոցները և մեթոդները մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Ժամանակակից տեխնիկական միջոցների, մարզասարքերի դերը բարձրակարգ մարզիկների շարժողական ընդունակության մշակման գործում: Տվյալ մարզաձևին յուրահատուկ շարժողական ընդունակությունների ընտրումը և նրանց մշակման միջոցների և մեթոդների կիրառումը մարզման գործընթացում:

## ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ

### ՍՈՂՈՒԼ I ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԿՈՍԵՐՑԻՈՆ ՍՊՈՐՏ

#### ԹԵՄԱ 1.1. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԻ ԱԿՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՆՐԱ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՓՈԻԼԵՐԸ

/Դասախոսություն 6 ժամ/

Պրոֆեսիոնալ մարզական կազմակերպությունները /լիգաներ, ակումբներ, թիմեր/, սպորտը՝ որպես մասնագիտություն: Պրոֆեսիոնալ սպորտի առաջացման պատճառները: Պրոֆեսիոնալ սպորտի կազմավորման և զարգացման փուլերը: Տարբեր երկրներում պրոֆեսիոնալ սպորտի կազմակերպությունների, լիգաների, ակումբների առաջացման նախադրյալները: Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի պատմականորեն ստեղծված փոխկապվածության դրսևորումները:

#### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բնօրգամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106
2. Валерий Штеинбах - „Бизнес большого ринга,, Москва „Физкультура и спорт,, 1982
3. Գ.Ն.Ազիզյան, Զ.Ս.Վանեսյան - «Ծանրամարտ» Երևան, 2004, էջ 3-25

#### ԹԵՄԱ 1.1. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԻ ԱԿՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՆՐԱ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՓՈԻԼԵՐԸ

/Սեթողական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Հասկացողություն պրոֆեսիոնալ սպորտի մասին, որպես մասնագիտություն: Պրոֆեսիոնալ սպորտի ստեղծման նախադրյալները Հայաստանում: Պրոֆեսիոնալ սպորտի զարգացման փուլերը: Պրոֆեսիոնալ սպորտի առաջացման և զարգացման առանձնահատկությունները տարբեր երկրներում: Ակումբների, լիգաների և կազմակերպությունների ստեղծման պատճառները: Պրոֆեսիոնալ սպորտի ազդեցությունը սիրողական սպորտի վրա և հակառակը:

#### ԹԵՄԱ 1.2. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԸ ՈՐՊԵՍ ՇԱՀՈՒՅԹ ՀԵՏԱՊՆԴՈՂ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Բիզնեսը և պրոֆեսիոնալ սպորտը: Կոմերցիոն և պրոֆեսիոնալ սպորտում գովազդի դերը և նշանակությունը: Հեռուստատեսությունը և պրոֆեսիոնալ սպորտը: Իրավաբանական հարցերի կարևորությունը կոմերցիոն և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Ֆինանսները և դրանց աղբյուրները տվյալ մարզածևի և մարզիկների պատրաստման

գործընթացում: Պրոֆեսիոնալ մարզիկների բարեգործական նպատակների իրականացման դրդապատճառները:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Իսախիրյան, Վ.Առաքելյան - «Մարզական հանրագիտարան», Երևան 2007, էջ 314
2. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բնօրգամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106
3. Валери́й Ште́йнбах - „Бизнес большого ринга“, Москва „Физкультура и спорт“, 1982

### **ԹԵՄԱ 1.2. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԸ ՈՐՊԵՍ ՇԱՐՈՒՅԹ ԴԵՏԱՊՆԴՈՂ ԳՈՐԾՈՒՆԵՆՈՒԹՅՈՒՆ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Հասկացողությունն պրոֆեսիոնալ սպորտի մասին: Լրատվամիջոցների դերը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Պրոֆեսիոնալ մարզիկների գործունեության ընթացքում իրավաբանական հարցերի և պայմանագրերի կնքման կարևորությունը: Պրոֆեսիոնալ մարզիկների բարեգործական գործունեությունը: Բիզնեսի դերը պրոֆեսիոնալ սպորտում ակումբների և մարզիկների ֆինանսավորման գործում:

### **ԹԵՄԱ 1.3. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՒՄ**

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Պրոֆեսիոնալ սպորտում մարզիկների պատրաստման հիմնական դրույթները: Տարբեր մարզաձևերում պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման առանձնահատկությունները: Մարզման բեռնվածության պլանավորումը պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Մարզչի դերը պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Պրոֆեսիոնալ սպորտում տարբեր մրցումների պատրաստման առանձնահատկությունները: Պրոֆեսիոնալ սպորտի վարչարարական կառուցվածքը և գործունեությունը: Սոնիթորինգը պրոֆեսիոնալ սպորտում:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բնօրգամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան, 2007
3. Валери́й Ште́йнбах - „Бизнес большого ринга“, Москва „Физкультура и спорт“, 1982

**ԹԵՄԱ 1.3. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՄԱՐՁԻՎՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐՁԱԶԵՎԵՐՈՒՄ**

*/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/*

Պրոֆեսիոնալ սպորտում մարզման պլանավորման ծավալի, լարվածության և այլ բաղադրամասերի առանձնահատկությունները՝ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Մարզիչը որպես գլխավոր անձ պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Ժամանակակից տեխնիկական միջոցների օգտագործումը պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Տարբեր մարզաձևերում մարզիկների պատրաստման առանձնահատկությունները: Ընտրած մարզաձևում մարզիկների մրցումներին պատրաստման առանձնահատկությունները: Վերականգնիչ միջոցների դերը պրոֆեսիոնալ մարզիկների մոտ:

**ԹԵՄԱ 1.4. ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՅՈՒՐԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՄՊՈՐՏՈՒՄ**

*/Դասախոսություն 2 ժամ/*

Մրցակցական համակարգը պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտում: Յուրաքանչյուր մրցման կազմակերպման և անցկացման առանձնահատկությունները: Ամեն մի մարզիկի սպասարկող կազմի դերը և նշանակությունը մրցմանը լավագույն ձևով մասնակցելու համար: Մրցավարությունը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Լրատվությունների դերը մրցումների անցկացման գործում: Ակումբների և համապատասխան կազմակերպությունների դերը մրցումների կազմակերպման և անցկացման գործում: Մրցումների անցկացման ֆինանսական աղբյուրները: Գովազդը որպես կարևոր գործոն մրցումների կազմակերպման և անցկացման համար: Տոտալիզատորը որպես լրացուցիչ շահույթի աղբյուր պրոֆեսիոնալ սպորտում:

**ԹԵՄԱ 1.4. ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՅՈՒՐԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՄՊՈՐՏՈՒՄ**

*/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/*

Մրցակցական համակարգի կարևորությունը և դերը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Յուրաքանչյուր մրցման կազմակերպման և անցկացման առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ սպորտում: Ակումբների և սպասարկող անձնակազմի դերը մրցումների կազմակերպման և անցկացման գործում: Մրցումների անցկացման ֆինանսավորումը և շահույթը: Տվյալ մրցման անցկացման ժամանակ կազմակերպիչների, ակումբների և մարզիկի շահագրգռվածությունը՝ լրատվամիջոցների ներգրավման համար:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106
2. Валери́й Ште́йнбах - „Бизнес большого ринга“, Москва „Физкультура и спорт“, 1982
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան, 2007

#### **ԹԵՄԱ 1.5. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԴԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Մարզիկների պատրաստման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մարզիկների հոգեբանական պատրաստակամության յուրահատկությունները մրցումների նախապատրաստման ընթացքում: Տակտիկայի և ստրատեգիայի առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում և մրցումների ժամանակ: Սրցակցի տվյալների և պատրաստման կողմերի իմացության կարևորությունը տվյալ մրցմանը նախապատրաստվելու համար՝ պրոֆեսիոնալ սպորտում: Խթանիչները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մրցումների համակարգը պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004, էջ 110-112
2. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Ս.Վանեսյան - «Ծանրամարտ» Երևան, 2004, էջ 351-355

#### **ԹԵՄԱ 1.5. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԴԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում կիրառվող մարզման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները: Մարզիկների պատրաստման գործընթացում ֆինանսական աղբյուրների օգտագործումը պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մարզիկների պատրաստման ընթացքում հատկացված միջոցների, ծախսերի տարբեր կողմերը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Մարզիկների տեխնիկական կայունության խնդիրների լուծումը սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Մարզիկների բարոյահոգեբանական պատրաստակամության մշակման առանձնահատկությունները սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Տարբեր մարզաձևերում հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման յուրահատկությունները:



**ԹԵՄԱ 1.5. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԶԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

*/Սեմինար պարապմունք 2 ժամ/*

Հասկացողություն պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի յուրահատկությունների մասին: Ֆինանսական խնդիրները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մարզիկների պատրաստման յուրահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Լրատվամիջոցների դերը մրցումների պատրաստման և անցկացման գործում: Հոգեբանական մեթոդների յուրահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Տեխնիկական միջոցների, ժամանակակից սարքավորումների և մեթոդների կիրառումը սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Խթանիչները և վերականգնիչ միջոցների առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ սպորտում:

## ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

«ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ» ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԸ ՊԵՏՔ Է՝

### ԳԻՏԵՆԱ՝

1. «Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանությունը» առարկայի դասավանդման նպատակը և խնդիրները:
2. «Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանության» կիրառումը սպորտային պատրաստության ոլորտում:
3. Գիտականորեն հիմնավորված ուսուցման և կատարելագործման ուղղությունների կիրառումը մարզման գործընթացում:
4. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության և կատարելագործման առանձնահատկությունները:
5. Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
6. Բազմամյա պլանավորման առանձնահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
7. Օպերատիվ պլանավորման տեսակները /մակրո, միկրո/ և բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորման առանձնահատկությունները:
8. Մարզական օրագրերի վարման կարգի, հաշվառման ձևերը, բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության համակարգում:
9. Մրցակցական գործունեության համակարգը, կանոնները և նրանց իրականացման ուղղությունները:
10. Տվյալ մարզաձևի վարժությունների տեխնիկայի տարածաժամանակային բնութագրերի նկատմամբ ներկայացվող պահանջները:
11. Շտապ տեղեկատվությանը ներկայացվող միջոցները և մեթոդները:
12. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության մոդելային բնութագրի հիմնահարցերը:
13. Միջազգային մրցումների արդյունքների վերլուծությունը և արդյունքների կանխատեսումը:
14. Բարձրակարգ մարզիկների մկանային ուժի մշակման համար իրագործվող մեթոդները և միջոցները:
15. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մյուս շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:
16. Գիտահետազոտական աշխատանքների կազմակերպման մեթոդները:
17. Մարզչամանակավարժական առաջավոր մեթոդների ուղղությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
18. Դասավանդման առաջավոր մեթոդների իրականացման ուղղությունները բուհերում:
19. Մանկավարժական և բժշկական վերահսկողության մեթոդիկան:
20. Տվյալ մարզաձևի կիրառական նշանակությունը:

## ԿԱՆՈՂԱՆԱ՝

1. Մասնագիտական գրական աղբյուրների գիտականորեն հիմնավորված վերլուծությունը:
2. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում կիրառել մարզման առաջավոր մեթոդները և միջոցները:
3. Տիրապետել ուսուցման մեթոդներին և սկզբունքներին:
4. Պլանավորեն բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացը՝ մարզման նախապատրաստական, մրցակցական և անցման շրջաններում:
5. Վարել բարձրակարգ մարզիկների անհատական օրագրերը և կատարել խորը և բազմակողմանի վերլուծություն:
6. Կարողանալ հաշվարկել և ամփոփել բեռնվածության բաղադրամասերը:
7. Կարողանալ կազմակերպել և անցկացնել մրցումներ և փորձամրցումներ:
8. Կարողանալ անսխալ ցուցադրել և վերլուծել մարզումներում պլանավորված վարժությունները:
9. Անցկացնել բարձրակարգ մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության վիճակի մոնիթորինգ:
10. Շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոցով նպաստել բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների առաջընթացին:
11. Տարբեր մասշտաբի մրցումներում մրցավարական պարտականության իրագործում:
12. Հետազոտական աշխատանքների մեթոդների իրագործում մագիստրոսական ատենախոսության թեմայի կատարման ընթացքում:
13. Բնութագրել բարձրակարգ մարզիկներին հավաքական թիմում ընդգրկելու համար:

## ՏԻՐԱՊԵՏԻ՝

1. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստում մարզման տեսությանն ու մեթոդիկային:
2. Գիտականորեն հիմնավորված վարժությունների տեխնիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը:
3. Պատանի մարզիկների գիտականորեն հիմնավորված ընտրությունը:
4. Բարձրակարգ մարզիկների մարզումների անցկացման առանձնահատկություններին և մեթոդներին:
5. Բարձրակարգ մարզիկների մարզումների պլանավորման և բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորմանը /մարզման տարբեր շրջաններում/:
6. Բարձրակարգ մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդներին:
7. Ուսումնական ծրագրերի բովանդակությանը և ժամերի բաշխմանը:
8. Տիրապետել և վերլուծել բարձրակարգ մարզիկների մարզման անհատական օրագրերը:
9. Ուսումնական փաստաթղթերի վարման և լրացման կարգին:
10. Տիրապետել և վերլուծել բարձրակարգ մարզիկների արդյունքները և կատարել կանխատեսում:
11. Միջազգային մրցումների կազմակերպման և անցկացման փաստաթղթերին և նրանց վարման կարգին:
12. Մրցումների կանոնադրության բովանդակությանը:
13. Տիրապետել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստությանը ներկայացված բոլոր պահանջներին:

## ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

- Մասնագիտական հիմնական դասագրքերը, ուսումնական և մեթոդական ձեռնարկները, որոնք ներկայացված են ծրագրային պահանջներից հետո:
- Գիտահետազոտական աշխատանքների կատարման հիման վրա գրված մենագրությունները:
- Գիտաժողովներում կատարված զեկուցումների նյութերը, որոնք ուղղված են բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության հարցերին:
- Ծրագրային պահանջներին համապատասխան գրված դասախոսությունները, ցուցադրական միջոցները:
- Տեսաժապավեններ, որոնք վերաբերվում են տեխնիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը:
- Համակարգիչ-ինտերնետ:
- Մարզական գործընթացի կազմակերպման համար համապատասխան գույք և միջոցներ:

## ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աթոյան Կ.Պ. – Ռազմասպորտային մեծամարտերը» /1965թ. Երևան/
2. Աթոյան Կ.Պ. - «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Յայաստանում» / Երևան, Լույս հրատարակչություն, 1985թ./
3. Ղազարյան Ֆ.Գ. - «Սպորտային պատրաստության հիմունքներ» /Երևան, 1993թ./
4. Դավթյան Դ.Ս. - «Բռնցքամարտի տեխնիկան և տակտիկան» /Երևան, Յայաստան, 1992թ./
5. Дектярев И.П. - „Учебник для институтов физкультуры, / Москва, ФИС. 1972г/
6. Шатков Г.И., Шириев А.Г. - „Юнный боксер, /Москва, ФИС. 1982г/
7. Тараторин Н.Н. - „Энциклопедия бокса, /, Терраспорт, 1998г. Москва/
8. Филимонов В.И. - „Физическая подготовка боксера, /Москва, 1990г.
9. Булычев А.И. - „Бокс, /Москва, ФИС, 1965г./
10. Градополов К.В. - „Бокс. Учебное пособие для институтов физкультуры, /Москва, ФИС. 1939г., 1951г., 1961г., 1965г./
11. Джероян Г.О. - „Тактическая подготовка боксера, /Москва, ФИС. 1970г./
12. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. - „Ностроение тренировки в боксе, /Москва, ФИС. 1978г./
13. Худадов Н.А. - „Психологическая подготовка боксера, /Москва, ФИС. 1968г/
14. Худадов Н.А. - „К составлению психологических характеристик боксеров, /Москва, ФИС. 1971г./
15. Огуренков Е.И. - „Ближний бой в боксе, /Москва, ФИС, 1969г./
16. Романенко М.И. - „Бокс. Учебник для институтов физкультуры, /Киев, 1978г./
17. Огуренков Е.И. - „Современный бокс, /Москва, ФИС, 1968г./
18. Фомин И.Н., Вавилов Ю.Н. - „Физиологические основы двигательной деятельности, /Москва, ФИС, 1991г./
19. Спортивная физиология: Учебник для институтов физкультуры, ФИС, 1986г.
20. Дмитриев А.В., Фралов О.П., Худатов И.А. - „Анализ манер боя в современном боксе, Ежегодник, Москва, ФИС, 1975г./