

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

Ըմբռամարտի ամբիոն

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

**ՍԱՄԲՈ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՄԱՐԶԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՖԱԿՈՒԼՏԵՏԻ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ
I ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

Երևան 2013թ

ՄԱՄԲՈ ՇՄԲՇԱՄԱՐՏ

ՄՄԿ առարկայի բակալավրիատի ծրագրային նյութը I կուրս

Մոդուլները և բովանդակությունը	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալս. աշխ.	
		Դաս.	Մեթոդ.			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
ՄՈԴՈՒԼ I <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	104	2	4	46	4	20	28
1. Տեսական պատրաստություն	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	70			26		20	24
<i>Յուրազված նյութի ստուգում</i>	4				4		
ՄՈԴՈՒԼ II <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	104	2	4	46	4	20	28
1. Տեսական պատրաստություն	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	70			26		20	24
<i>Յուրազված նյութի ստուգում</i>	4				4		
ՄՈԴՈՒԼ III <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	104	2	4	46	4	20	28
1. Տեսական պատրաստություն	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	70			26		20	24
<i>Յուրազված նյութի ստուգում</i>	4				4		
ՄՈԴՈՒԼ IV <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	104	2	4	46	4	20	28
1. Տեսական պատրաստություն	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	10			10			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	70			26		20	24
<i>Յուրազված նյութի ստուգում</i>	4				4		
Ընդամենը	416	8	16	184	16	80	112

ԲԱՅԱՏՐՄԱԳԻՐ

Ծրագիրը մշակված է բակալավրիատի աստիճանի նոր ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն նախատեսված է սամբո ըմբշամարտով մասնագիտացող I կուրսի ուսանողների համար: Ծրագրում ընդգրկված են այն բոլոր պահանջները, որոնք անհրաժեշտ են «սպորտային մանկավարժական կատարելագործում» (այսուհետ՝ ՄՄԿ) առարկայի կրեդիտների հավաքման համար:

ՄՄԿ առարկայի ուսումնական գործընթացը իրականացվում է տեսական, գործնական, ստուգողական պարապմունքների, անհատական և ինքնուրույն աշխատանքների միջոցով:

Տեսական պարապմունքները անց են կացվում դասախոսությունների, գրույցների, քննարկումների և այլ ձևերով՝ գործնական պարապմունքի սկզբին՝ 10-20 րոպե տևողությամբ: Տեսական պարապմունքների յուրօրինակ ձև է հանդիսանում ապագա մրցակիցների մարզական վարպետության վերլուծությունը, մարզումների և մրցումների դիտումների ամփոփումը:

Գործնական պարապմունքների ժամանակ յուրացվում են հնարքների կատարման տեխնիկան, ուսուցման և կատարելագործման առանձնահատկությունները, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:

Ստուգողական պարապմունքների ժամանակ ստուգվում են տեսական և գործնական պարապմունքների ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքները, ունակությունները և հմտությունները, գնահատվում է ինքնուրույն կատարված աշխատանքների որակը, նրանց մոտ մարզիչ-մանկավարժի մասնագիտական և մանկավարժական հմտությունների ձևավորման աստիճանը:

Անհատական աշխատանքները անց են կացվում դասախոսի անմիջական ղեկավարությամբ: Այստեղ լուսաբանվում են հնարքների ուսուցման, կատարելագործման և շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն աշխատանքները կատարվում են ուսանողների կողմից. նրանք դասախոսի հանձնարարությամբ՝ որոշակի թեմաների շուրջ կատարում են աշխատանքներ, որոնք ներկայացվում են գրավոր տեսքով կամ անձնական ցուցադրմամբ:

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ

Գնահատման ընդհանրապես համակարգ

1.	Հաճախումները	10%
2.	Գիտելիքները, ունակությունները և հմտությունները	50%
3.	Ակտիվությունն ուսումնական գործընթացում (ուսանողի ակտիվությունը դասախոսությունների և գործնական դասերի ժամանակ, գիտաժողովների, մարզական միջոցառումների մասնակցություն և այլն)	15%
4.	Ինքնուրույն աշխատանք (մշակումներ, ինֆորմացիայի հավաքում, այլ առաջադրանքների կատարում) և մարզական հաջողությունները	25%
<i>Ընդամենը</i>		100%

Գնահատման բալային համակարգ

<i>Գնահատականը</i>	<i>Բալլ</i>
Գերազանց	86 – 100
Լավ	71 – 85
Բավարար	58 – 70
Անբավարար	57 և ցածր
Անբավարար՝ վերահանձնման իրավունքով	31 – 57
Անբավարար՝ ծրագրի կրկնակի ուսուցումով	30 և ցածր

Բնություն		
Գնահ.	Տառ. նշ.	Բալլ
Գերազ.	A ⁺	95-100
	A	90-94
	A ⁻	86-89
Լավ	B ⁺	80-85
	B	76-79
	B ⁻	71-75
Բավ.	C ⁺	65-70
	C	61-64
	C ⁻	58-60
Ավհ	F	31-57
ԱԾԿՈՒ	Fx	30 և ցածր

Ստուգարք		
Ստուգված	S	58-100
Չստուգված	U	57 և ցածր

Ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը ստուգվում է յուրաքանչյուր կիսամյակի վերջում՝ նախօրոք կազմված նորմատիվների միջոցով, որոնք ներկայացված են ստորև:

N	ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	ԳՆԱՀԱՏԱԿ.	55 կգ	63կգ	75 կգ	90 կգ	90 +
1.	Ծրջավազքեր կամուրջ դրությու- նից 10 անգամ՝ յուրաքանչյուր կողմի վրա 5 անգամ (ժմկ. վրկ.)	5	22	23	24	26	28
		4	23	24	25	27	29
		3	24	25	26	28	30
2.	Ծրջադարձեր կամուրջ դրությու- նից 10 անգամ (ժմկ. վրկ.)	5	18	19	21	24	27
		4	19	20	22	25	28
		3	20	21	23	26	29
3.	Ցատկ այծիկի վրա 10անգամ (ժմկ. վրկ.)	5	14	13	14	16	18
		4	15	14	15	17	19
		3	16	15	16	18	20
4.	Պարանի մագլցում նստած դիր- քից, ոտքերը անկյուն պահած (ժմկ. վրկ.)	5	9	10	11	13	15
		4	10	11	12	14	16
		3	11	12	13	15	17
5.	Մարմնամարզական պատի վրա կախ վիճակից ոտքերը բարձրաց- նել մինչև ձեռքերի բռնվածքը (քանակ)	5	15	15	14	12	10
		4	14	14	13	11	9
		3	13	13	12	10	8
6.	Վերձգումներ պտտածողի վրա (քանակ)	5	21	21	20	17	14
		4	17	17	16	13	10
		3	13	13	12	9	6

<p style="text-align: center;">ՄՈԴՈՒԼ I</p> <p style="text-align: center;"><i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալս.	
		Դաս.	Մեթ.			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
<p>1. Տեսական պատրաստություն</p> <p>1.1. Մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկությունները</p> <p>1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</p>	10	2	4				4
<p>2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p>2.1. Կրոս</p> <p>2.2. Վարժություններ մարզասարքերով</p> <p>2.3. Սպորտային խաղեր</p>	10			10			
<p>3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p>3.1. Մարզական գոտեմարտեր</p> <p>3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ</p>	10			10			
<p>4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն</p> <p>4.1. Կանգնած դրություն</p> <p>4.1.1. Գցում գլխի վրայից սրունքի նստեցումով</p> <p>4.1.2. Գցում գլխի վրայից հետ, սրունքի նստախփումով</p> <p>4.1.3. Գցում ազդրի և կոնքի համատեղ խփումով</p> <p>4.1.4. . Գցում կոնքի վրայից</p> <p>4.1.5. Գցում կոնքի վրայից քայլ կատարելով</p> <p>4.2. Պառկած դրություն</p> <p>4.2.1. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ</p> <p>4.2.2. Շրջում մրցակցի հետո ձեռքը բռնած ծնոտի տակից և հետո ազդրը մյուս ձեռքով:</p> <p>4.2.3. Շրջում մեջքի երկու ձեռքերով մրցակցի հագուստը բռնելով:</p>	70			26		20	24
<i>Յուրազված նյութի ստուգում</i>	4				4		
<i>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</i>	104	2	4	46	4	20	28

ՄՈՂՈՒԼ I

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ*

1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 (4) ԺԱՄ

- 1.1. Մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկությունները
- 1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

Ինքնուրույն աշխատանք 4 ժամ

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

- 2.1. Կրոս
- 2.2. Վարժություններ մարզասարքերով
- 2.3. Սպորտային խաղեր:

3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

- 3.1. Մարզական գոտեմարտեր
- 3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 70 (20, 24) ԺԱՄ

- 4.1. Կանգնած դրություն
 - 4.1.1. *Գցում գլխի վրայից սրունքի նստեցումով*
 - 4.1.2. *Գցում գլխի վրայից հետ, սրունքի նստախփումով*
Պաշտպանություն – Մրցակցի պաշտպանողական հնարավորությունը փոքրացնելու նպատակով հարձակվողը պարտավոր է մի ձեռքով մրցակցի նույնանույն ձեռքի վրայից բռնել նրա գոտուց, գլուխը կամ պարանոցը վերևից:
 - 4.1.3. *Գցում ազդրի և կոնքի համատեղ խփումով*
 - 4.1.4. *Գցում կոնքի վրայից*

Պաշտպանություն – պաշտպանվող ըմբիշը զրկվում է հենման կետից, նրա ծանրության կենտրոնի/ պրոյեկցիան/ հենվում , նրբ հենման դաշտից առաջ, կողմ կամ դեպի հետ:

4.1.5. Գցում կոնաի վրայից քայլ կատարելով

Պաշտպանություն – պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է ձախ, իսկ հարձակվողը՝ աջ կանգնվածքով:

4.2. Պատկած դրություն

4.2.1. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ընդունել ցածր կանգնվածք, ոտքը հետ տանել:

4.2.2. Շրջում մրցակցի հետո ձեռքը բռնած ծնտի տակից և հետո ազդրը մյուս ձեռքով:

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ձեռքը ձգել հետ և շրջել մեջքի վրա:

4.2.3. Շրջում մեջքի նրկու ձեռքերով մրցակցի հագուստը բռնելով:

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածք և շրջում մեջքի վրա:

Անհատական աշխատանք 20 ժամ

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն աշխատանք 24 ժամ

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկություններին, առանձին գոտեմարտերի, մարզումների և մրցումների վերլուծությանը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվներին:

Ուսումնառության արդյունքները. այս մոդուլը յուրացնելուց հետո ուսանողը պետք է իմանա՝

1. մրցումների, առանձին գոտեմարտերի և իրավիճակների վերլուծության սկզբունքները.

2. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

3. հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) վերլուծել առանձին իրավիճակներ և գոտեմարտեր.

բ) ներկայացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

գ) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

դ) ներկայացնել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

ե) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

զ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.

է) բացատրել մոդուլում ընդգրկված հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները.

ը) ցուցադրել հնարքների կատարման տակտիկական միջոցները.

թ) կատարել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվները:

Գնահատման կարգը. մոդուլի ընդունելի կատարողականը կատարման չափանիշների բավարար մակարդակի իմացությունն է:

Ստուգողական 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

<p align="center">ՄՈՂՈՒԼ II</p> <p align="center"><i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալս.	
		Դաս.	Մեթ.			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
<p>1. Տեսական պատրաստություն</p> <p>1.1. Մտղություն ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկությունները</p> <p>1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</p>	10	2	4				4
<p>2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p>2.1. Կրոս</p> <p>2.2. Վարժություններ մարզասարքերով</p> <p>2.3. Սպորտային խաղեր</p>	10			10			
<p>3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p>3.1. Մարզական գոտեմարտեր</p> <p>3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ</p>	10			10			
<p>4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն</p> <p>4.1. Կանգնած դրություն</p> <p>4.1.1. Կառչում ոտքով ներսից</p> <p>4.1.2. Կառչում կրունկով դրսից</p> <p>4.1.3. Գցում ոտքով մրցակցի ծնկատակին խփելով</p> <p>4.1.4. Խփում երկու ոտքերից /դրսից/</p> <p>4.2. Պառկած դրություն</p> <p>4.2.1. Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից</p> <p>4.2.2. Շրջում տապալելով հեն</p> <p>4.2.3. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ</p>	70			26		20	24
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	4				4		
<i>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</i>	104	2	4	46	4	20	28

ՄՈՂՈՒԼ II

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ*

1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 (4) ԺԱՄ

1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

Ինքնուրույն աշխատանք 4 ժամ

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

2.1. Կրոս

2.2. Վարժություններ մարզասարքերով

2.3. Սպորտային խաղեր:

3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

3.1. Մարզական գոտեմարտեր

3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 70 (20, 24) ԺԱՄ

4.1. Կանգնած դրություն

4.1.1. Կառչում ոտքով ներսից

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը և հարձակվող ըմբիշին թույլ չտալ որպեսզի կատարի ոտքով փաթաթում:

4.1.2. Կառչում կրունկով դրսից

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, թույլ չտալ որպեսզի հարձակվող ըմբիշը կրունկով/ վերին մասով/ դրսի կողմից կատարի կառչում:

4.1.3. Գցում ոտքով մրցակցի ծնկատակին խփելով

Բնորոշ սխալները – Հարձակվող ըմբիշը նթև շատ թերվի առաջ ապա կարող է կորցնել ինքնատիրապետումը:

4.1.4. Խփում երկու ոտքերից /դրսից/

Բնորոշ սխալները – Նարձակվող ըմբիշը իր ձախ ոտքը երբեմն հիմնական գծից զգալի հեռ է դնում:

4.2. Պատկած դրություն

4.2.1. Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից

4.2.2. Շրջում տապալնյով հեռ

4.2.3. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ

Անհատական աշխատանք 20 ժամ

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն աշխատանք 24 ժամ

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկություններին, առանձին գոտեմարտերի, մարզումների և մրցումների վերլուծությանը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվներին:

Ուսումնառության արդյունքները. այս մոդուլը յուրացնելուց հետո ուսանողը պետք է իմանա՝

1. մրցումների, առանձին գոտեմարտերի և իրավիճակների վերլուծության սկզբունքները.

2. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

3. հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) վերլուծել առանձին իրավիճակներ և գոտեմարտեր.

բ) ներկայացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

գ) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

դ) ներկայացնել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

ե) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

զ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.

է) բացատրել մոդուլում ընդգրկված հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները.

ը) ցուցադրել հնարքների կատարման տակտիկական միջոցները.

թ) կատարել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվները:

Գնահատման կարգը. մոդուլի ընդունելի կատարողականը կատարման չափանիշների բավարար մակարդակի իմացությունն է:

Ստուգողական 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

<p align="center">ՄՈՂՈՒԼ III</p> <p align="center"><i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնական	Ստուգող	Արտալս.	
		Դաս.	Մեթ.			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
<p>1. Տեսական պատրաստություն</p> <p>1.1. Մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկությունները</p> <p>1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</p>	10	2	4				4
<p>2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p>2.1. Կրոս</p> <p>2.2. Վարժություններ մարզասարքերով</p> <p>2.3. Սպորտային խաղեր</p>	10			10			
<p>3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p>3.1. Մարզական գոտեմարտեր</p> <p>3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ</p>	10			10			
<p>4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն</p> <p>4.1. Պարկաժ դրություն</p> <p>4.1.1. Շրջում գլորումով բռնած իրանը</p> <p>4.1.2. Շրջում գլորումով բռնած իրանը և ձեռքը</p> <p>4.1.3. Շրջում գլորումով մոտիկ ոտքի կառչումով բռնած ձեռքը և իրանը</p> <p>4.2. Կանգնած դրություն</p> <p>4.2.1. Գցում մեջքի վրայից նույնանույն ձեռքի բռնվածքով</p> <p>4.2.2. Գցում մեջքի վրայից</p> <p>4.2.3. Գցում մեջքի վրայից մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակից</p>	70			26		20	24
<i>Յուրագլխի ստուգում</i>	4				4		
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	104	2	4	46	4	20	28

ՄՈՂՈՒԼ III

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ*

1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 (4) ԺԱՄ

1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

Ինքնուրույն աշխատանք 4 ժամ

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

2.1. Կրոս

2.2. Վարժություններ մարզասարքերով

2.3. Սպորտային խաղեր:

3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

3.1. Մարզական գոտեմարտեր

3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 70 (20, 24) ԺԱՄ

4.1. ՊԱՐՏԵՐ

4.1.1. Շրջում գլորումով բռնած իրանը

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ձեռքերը տարածել կողմ, գլուխը բարձրացնել վեր, կոնքը չկտրել գորգից, ոտքերով մեծացնել հենման դաշտը:

Հակահենարք - ա/ մարմինը տանել առաջ և կատարել նստավերելք, բ/ բռնել մրցակցի ձեռքը և հնարքի կատարման ուղղությանը հակառակ նստելով մրցակցին շրջել մեջքի:

4.1.2. Շրջում գլորումով բռնած իրանը և ձեռքը

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ձեռքերը տարածել կողմ, գլուխը բարձրացնել վեր, կոնքը չկտրել գորգից, ոտքերով մեծացնել հենման դաշտը:

Նակահնարք - ազատ ձեռքով բռնել մրցակցի ձեռքը, իսկ մյուսով՝ բռնել նույնանուն ոտքը և հնարքի կատարման ուղղությանը հակառակ նստելով մրցակցին շրջել մեջքի:

4.1.3. Շրջում գլորումով մոտիկ ոտքի կաշռումով բռնած ձեռքը և իրանը

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ձեռքը տարածել կողմ, գլուխը բարձրացնել վեր, կոնքը չկտրել գորգից, ոտքերով մեծացնել հենման դաշտը:

Նակահնարք - ազատ ձեռքով բռնել մրցակցի ձեռքը, իսկ մյուսով՝ բռնել նույնանուն ոտքը և հնարքի կատարման ուղղությանը հակառակ նստելով մրցակցին շրջել մեջքի:

4.2. ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

4.2.1. Գցում մեջքի վրայից նույնանուն ձեռքի բռնվածքով

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ընդունել բարձր կանգնվածք:

Նակահնարք - գցում արտակորված բռնած իրանը:

4.2.2. Գցում մեջքի վրայից

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ընդունել ցածր կանգնվածք:

Նակահնարք - գցում արտակորված բռնած ձեռքը և իրանը:

4.2.3. Գցում մեջքի վրայից մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակից

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ընդունել ցածր կանգնվածք:

Անհատական աշխատանք 20 ժամ

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն աշխատանք 24 ժամ

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկություններին, առանձին գոտեմարտերի, մարզումների և մրցումների վերլուծությանը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվներին:

Ուսումնաստության արդյունքները. այս մոդուլը յուրացնելուց հետո ուսանողը պետք է իմանա՝

1. մրցումների, առանձին գոտեմարտերի և իրավիճակների վերլուծության սկզբունքները.

2. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

3. հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) վերլուծել առանձին իրավիճակներ և գոտեմարտեր.

բ) ներկայացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

գ) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

դ) ներկայացնել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

ե) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

զ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.

է) բացատրել մոդուլում ընդգրկված հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները.

ը) ցուցադրել հնարքների կատարման տակտիկական միջոցները.

թ) կատարել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվները:

Գնահատման կարգը. մոդուլի ընդունելի կատարողականը կատարման չափանիշների բավարար մակարդակի իմացությունն է:

Ստուգողական 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՄՈՂՈՒԼ IV <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնական	Ստուգող	Արտալս.	
		Դաս.	Մեթ.			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
1. Տեսական պատրաստություն 1.1. Մտրույում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկությունները 1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 2.1. Կրոս 2.2. Վարժություններ մարզասարքերով 2.3. Սպորտային խաղեր	10			10			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 3.1. Մարզական գոտեմարտեր 3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ	10			10			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն 4.1. Պարկաձ դրություն 4.1.1. Շրջում գլորումով բռնած իրանը 4.1.2. Շրջում գլորումով բռնած իրանը և ձեռքը 4.1.3. Շրջում գլորումով մոտիկ ոտքի կառչումով բռնած ձեռքը և իրանը 4.2. Կանգնած դրություն 4.2.1. Գզում մեջքի վրայից նույնանույն ձեռքի բռնվածքով 4.2.2. Գզում մեջքի վրայից	70			26		20	24
<i>Յուրագված նյութի ստուգում</i>	4				4		
<i>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</i>	104	2	4	46	4	20	28

ՄՈՂՈՒԷԼ IV

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ*

1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 (4) ԺԱՄ

1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

Ինքնուրույն աշխատանք 4 ժամ

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

2.1. Կրոս

2.2. Վարժություններ մարզասարքերով

2.3. Սպորտային խաղեր:

3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

3.1. Մարզական գոտեմարտեր

3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 70 (20, 24) ԺԱՄ

4.1. Պառկած դրություն

4.1.1. Պահում հակառակ դիրքով գլխի կողմից

4.1.2. Պահում ուսի կողմից

Հիշեցում- Պահում կատարելու ժամանակ մրցակցի մեջքի մի որոշ մաս կարող է կտրվել գորգից, սակայն նրա մեջքի հարթության և գորգի միջև անկյունը չպետք է գերազանցի 90 աստիճանը:

4.2. ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

4.2.1. Ուղնդիր առաջ՝ մրցակցի ազդրը բռնած նույնանույն ձեռքի թևքը

Անհատական աշխատանք 20 ժամ

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն աշխատանք 24 ժամ

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկություններին, առանձին գոտեմարտերի, մարզումների և մրցումների վերլուծությանը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվներին:

Ուսումնաստության արդյունքները. այս մոդուլը յուրացնելուց հետո ուսանողը պետք է իմանա՝

1. մրցումների, առանձին գոտեմարտերի և իրավիճակների վերլուծության սկզբունքները.

2. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

3. հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.

4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) վերլուծել առանձին իրավիճակներ և գոտեմարտեր.

բ) ներկայացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

գ) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

դ) ներկայացնել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.

ե) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.

զ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.

է) բացատրել մոդուլում ընդգրկված հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները.

ը) ցուցադրել հնարքների կատարման տակտիկական միջոցները.

թ) կատարել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվները:

Գնահատման կարգը. մոդուլի ընդունելի կատարողականը կատարման չափանիշների բավարար մակարդակի իմացությունն է:

Ստուգողական 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

