

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՈՒՐԱՅԻՆ ՏՆՎԱԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

Ըմբռանարտի ամբիոն

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՏԻ Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

«ՄԱՄԲՈ ՂՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱ»

ԱՌԱՐԿԱՅԻ

(II կուրս, բակալավր)

Երևան 2014թ.

Ծրագիրը կազմել են պրոֆեսոր՝ Բ.Զ. Սաղյան

դոցենտ՝ Ա. Պ. Մարտիրոսյան

ասիստենտ՝ Ի. Լ. Բաղդասարյան

Հաստատված է ըմբռնարտի

ամբիոնի նիստում _____

Արձանագրություն թիվ _____

Հաստատված է ինստիտուտի գիտական

խորհրդի նիստում _____

Արձանագրություն թիվ _____

Մամբո ըմբշամարտի տնտություն և մեթոդիկա առարկայի բակալավրիատի

ծրագրային նյութը

II կուրս

ՄՈՂՈՒՆԵՐԸ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐԸ	Ընդամենը	Դասախոս.	Մեթոդավ.	Գործնավ.	Ուս. փորձ.	Մեմինար	Արտալսարանային	
							Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
ՄՈՂՈՒՆ I <i>Մարզման հիմունքները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը</i>	72	6	8	16	6	2	12	22
1. Մպորտային մարզման նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը	8	2	2					4
2. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը սամբո ըմբշամարտում	22	4	4	6				8
3. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում	26			10	6			10
4. Մարզաշրջանի արդյունքների վերլուծությունը սամբո ըմբշամարտում	2		2					
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	2					2		
<i>Անհատական աշխատանք ուսանողի հետ</i>	12						12	
ՄՈՂՈՒՆ II <i>Պարապմունքի կազմակերպման ձևերը և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը</i>	72	2	10	14	8	2	14	22
1. Պարապմունքի կազմակերպման ձևերը սամբո ըմբշամարտում	18	2	6					10
2. Տեխնիկայի ուսումնասիրման և հետազոտման մեթոդիկան	4		2	2				
3. Մամբո ըմբշամարտում տեխնիկական միջոցների և շտապ տեղեկատվության կիրառումը	2		2					
4. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում	32			12	8			12
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	2					2		
<i>Անհատական աշխատանք ուսանողի հետ</i>	14						14	
ՄՈՂՈՒՆ III <i>Մրցակցական գործունեությունը և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը</i>	72	6	10	14	6	2	12	22
1. Մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները սամբո ըմբշամարտում	10	2	4					4
2. Մրցականոնները սամբո ըմբշամարտում	22	4	6	4				8
3. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում	26			10	6			10
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	2					2		
<i>Անհատական աշխատանք ուսանողի հետ</i>	12						12	
ՄՈՂՈՒՆ IV <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցումը և կատարելագործման ուղիները</i>	72	2	6	20	6	2	14	22
1. Տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները	20	2	2	6				10
2. Տակտիկայի կատարելագործման ուղիները	4		2	2				
3. Տակտիկայի արդյունավետության գնահատման չափանիշները	2		2					
4. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում	30			12	6			12
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	2					2		
<i>Անհատական աշխատանք ուսանողի հետ</i>	14						14	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	288	16	34	64	26	8	52	88

ԲԱՅԱՏՐԱԳԻՐ

Ծրագիրը մշակված է բակալավրիատի աստիճանի նոր ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն նախատեսված է սամբո ըմբռնարտով մասնագիտացող II կուրսի ուսանողների համար: Ծրագրում ընդգրկված են այն բոլոր պահանջները, որոնք անհրաժեշտ են «սամբո ըմբռնարտի տեսություն և մեթոդիկա» (այսուհետ՝ մասնագիտություն) առարկայի կրեդիտների հավաքման համար:

«Մասնագիտություն» առարկայի ուսումնական գործընթացը իրականացվում է դասախոսությունների, մեթոդական և գործնական պարապմունքների, ուսումնական փորձառության, սեմինարների և արտալսարանային պարապմունքների միջոցով:

Դասախոսությունների ժամանակ տրվում է տեղեկություններ՝ ըմբռնարտի տեսության և մեթոդիկայի հանգուցային և սկզբունքային նշանակություն ունեցող հարցերի մասին:

Մեթոդական և գործնական պարապմունքների ժամանակ քննարկվում, վերլուծվում և փորձարկվում են այն հիմնական դրույթները, որոնք շարադրվել են դասախոսությունների ժամանակ:

Ուսումնական փորձառությունն իրականացվում է գործնական պարապմունքների ընթացքում: Ուսանողները, որպես մարզիչներ կամ մարզչի օգնականներ անց են կացնում պարապմունքներ, կազմում են դասի պլան կոնսպեկտը, անցկացնում են մանկավարժական դիտումներ, վերլուծում են ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդյունքները և այլն: Ուսումնական պրակտիկայի ընթացքում ուսանողների մոտ ձևավորվում են պրոֆեսիոնալ մանկավարժական հմտություններ և գիտելիքներ, որոնք ամրապնդվում են մանկավարժական և մարզչական պրակտիկայի ժամանակ:

Սեմինար պարապմունքների ժամանակ ստուգվում են դասախոսությունների, մեթոդական և գործնական պարապմունքների, ուսումնական պրակտիկայի ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքները, գնահատվում է ինքնուրույն կատարված աշխատանքների որակը, նրանց մոտ մարզիչ-մանկավարժի մասնագիտական և մանկավարժական հմտությունների ձևավորման աստիճանը:

Արտալսարանային պարապմունքներն անցկացվում են ինքնուրույն և դասախոսի ղեկավարությամբ՝ անհատական աշխատանքի ձևով:

Անհատական աշխատանքների ժամանակ լուսաբանվում են այն հիմնական դրույթները, որոնք լսվել և մշակվել են դասախոսությունների,

մեթոդական, գործնական պարապմունքների և ինքնուրույն աշխատանքների ժամանակ:

Ինքնուրույն աշխատանքները կատարվում են ուսանողների կողմից. նրանք դասախոսի հանձնարարությամբ՝ որոշակի թեմաների շուրջ կատարում են աշխատանքներ, որոնք ներկայացվում են գրավոր տեսքով կամ անձնական ցուցադրման և բացատրման միջոցով: Այդ աշխատանքները ստուգվում և գնահատվում են դասախոսի կողմից:

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ

Գնահատման ընդհանրային 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>	Բալլ
Գերազանց	90 – 100
Լավ	80 – 89
Բավարար	60 – 79
Անբավարար	40 -59
Անբավարարաբ` առանց վերահանձնման իրավունքի (ԱԱՎԻ)	39 և ցածր

Քննություն		
Գնահ.	Տար. նշ.	Բալլ
Գերազ.	A ⁺	95-100
	A	90-94
Լավ	B ⁺	85-89
	B	80-84
Բավ.	C ⁺	70-79
	C	60-69
Անբավ.	F	40-59
ԱԱՎԻ	Fx	39և ցածր

ՄՈՂՈՒԼ I

ՄԱՐԶՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄԸ

/72 ժամ, 2 կրեդիտ/

ԹԵՄԱ 1. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ, ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԵՎ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

Հասկացություն մարզման մասին:

Մարզման նպատակը. հիմք ստեղծել սպորտային բարձր արդյունքների նվաճման համար:

Մարզման խնդիրները. առողջության պահպանում և ամրապնդում, համակողմանի ֆիզիկական զարգացում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, շարժողական հմտությունների կատարելագործում:

Սպորտային մարզման կողմերը. ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և տեսական:

Մարզման օրինաչափությունները.

- բարձր սպորտային նվաճումների ուղղվածությունը,
- ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնությունը,
- մարզման պրոցեսի անընդհատությունը,
- մարզման պահանջների աստիճանական և առավելագույն աճը,
- բեռնվածության դինամիկայի ալիքաձևությունը,
- մարզման գործընթացի ցիկլայնությունը:

Մարզման մեթոդները. խոսքի, զննական, պրակտիկ:

Պրակտիկ մեթոդ. խաղային, մրցակցական և վարժությունների:

Մարզման մեթոդները ըստ ուղղվածության լինում են. մրցակցական, հատուկ նախապատրաստական և ընդհանուր նախապատրաստական:

Մարզման մեթոդները ըստ բեռնվածության լինում են. հեշտացված, օպտիմալ, դժվարացված:

Մարզման մեթոդները ըստ ցիկլայնության լինում են. միանգամյա, «սերիաներով» և բազմակի անգամ կրկնվող «սերիաներով»:

Մարզման միջոցներն են. ընդհանուր նախապատրաստական, հատուկ նախապատրաստական և հիմնական մրցակցական վարժությունները:

Մեթոդական 2 ժամ

Սպորտային մարզման կողմերի վերլուծությունը:

Մարզման օրինաչափությունների վերլուծությունը:

Մարզման մեթոդները. խոսքի, զննական, պրակտիկ:

Պրակտիկ մեթոդների և միջոցների վերլուծությունը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Մարզման օրինաչափությունների պահպանումը որպես սպորտային բարձր արդյունքների նվաճման նախապայման:

ԹԵՄԱ 2. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 4 ժամ

Ուժի մշակումը. հաղթահարման մեթոդ, իզոմետրիկ մեթոդ և զիջող մեթոդ:
Հաղթահարման մեթոդի տարատեսակները.

- կրկնողության մեթոդ (ոչ սահմանային քաշերով՝ մաքսիմումի 40-60% վարժության կատարումը մինչև հրաժարվելը),
- մեծ կամ մաքսիմալ ճիզերի մեթոդ (վարժությունները կատարվում են 1-3 անգամ, մեծ՝ մաքսիմումի 60-80% և մաքսիմալ՝ 90-100% ծանրություններով),
- աճող դիմադրության մեթոդ (վարժությունները սկսում են փոքր՝ և վերջացնում մեծ կամ մաքսիմալ դիմադրությամբ):

Արագության մշակումը. հաշտացված մեթոդ, դժվարացված մեթոդ:

Շարժողական ռեակցիայի մշակումը (անսպասելի ազդանշանով կատարվող վարժություններ):

Դիմացկունության մշակումը.

- ծավալի մեծացման մեթոդ,
- լարվածության մեծացման մեթոդ,
- փոփոխական մեթոդ (մարզումից մարզում մեծանում է վարժությունների կատարման լարվածությունը),
- ինտերվալային մեթոդ,
- կրկնողության մեթոդ (կրկնվում են միևնույն ծավալով և լարվածությամբ կատարվող վարժությունները):

Ճարպկության մշակումը. բարդ կոորդինացիոն շարժումների ժամանակ արագ կողմնորոշվելու և մարմինը տիրապետելու ընդունակություն:

Ճկունության մշակումը. մեծ լայնությամբ կատարվող շարժումներ:

Մեթոդական 4 ժամ

Ուժի մշակման առանձնահատկությունները սամբո ըմբշամարտում:

Արագության մշակման առանձնահատկությունները սամբո ըմբշամարտում:

Ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մշակման առանձնահատկությունները սամբո ըմբշամարտում:

Ճարավիության մշակման առանձնահատկությունները սամբո ըմբշամարտում:

Ճկունության մշակման առանձնահատկությունները սամբո ըմբշամարտում:

Գործնական 6 ժամ

Առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժությունների կիրառման մեթոդիկան ըմբշամարտում:

Վարժությունների կատարման շրջանաձև մեթոդի առանձնահատկությունները ըմբշամարտում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 8 ժամ

Առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժությունների համալիրների կազմում:

ԹԵՄԱ 3. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Գործնական 10 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Շրջում երկու ձեռքերը բռնելով տակից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Ունդիր առաջ բռնած նույնանույն ձեռքի թևքը և գոտին հետևից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Ուտնդիր առաջ ծունկը գորգին դնելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 6 ժամ

Ուսանողների կողմից ուսումնական դասի անցկացում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 10 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 4. ՄԱՐԶԱՇՐՁԱՆԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Տարվա խոշոր մրցումների (Եվրոպայի և աշխարհի առաջնությունների) արդյունքների ամփոփում և վերլուծություն: Սամբո ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ սամբո ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: Աշխարհի չեմպիոն Գառնիկ Հովհաննիսյանի հուշամրցաշարի արդյունքների ամփոփումը և վերլուծությունը:

Մեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Անհատական աշխատանք առանձին ուսանողների հետ:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մարզման հիմունքներին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

1. մարզման առանձնահատկությունները ըմբշամարտում.

2. մարզման օրինաչափությունները.

3. մարզման մեթոդներն ու միջոցները.

4. շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները.

5. մողուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները.

6. տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) ներկայացնել մարզման նպատակը և խնդիրները.

բ) թվարկել մարզման օրինաչափությունները և վերլուծել դրանց կիրառման առանձնահատկությունները.

գ) թվարկել մարզման մեթոդներն ու միջոցները և վերլուծել դրանց կիրառման առանձնահատկությունները.

դ) ներկայացնել շարժողական ընդունակությունները և վերլուծել դրանց մշակման առանձնահատկությունները.

ե) ներկայացնել շարժողական ընդունակությունների միջև գոյություն ունեցող փոխադարձ կապը.

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

է) վերլուծել տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:

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

ՄՈՂՈՒԼ II

ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄԸ

/72 ժամ, 2 կրեդիտ/

ԹԵՄԱ 1. ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ՍԱՄԲՈ

ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Պարապմունքի հիմնական ձևերը. դասային և ինքնուրույն:

Դասային պարապմունքները լինում են տեսական և գործնական:

Տեսական պարապմունքների նպատակը, խնդիրները և կազմակերպման ձևերը (դասախոսություններ, զրույցներ, մարզումների և մրցումների դիտումներ, տեխնիկայի վերլուծություն և այլն):

Գործնական պարապմունքների նպատակը, խնդիրները և կազմակերպման ձևերը (ուսումնական, ուսումնամարզական, մարզական):

Ինքնուրույն պարապմունքների նպատակը, խնդիրները և ձևերը (առավոտյան նախաՎարժանք, մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մրցավարական աշխատանքներ, երեկոյան զբոսանքներ և այլն):

Մեթոդական 6 ժամ

Տեսական պարապմունքների վերլուծությունը:

Գործնական պարապմունքների վերլուծությունը, ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական պարապմունքների օրինակելի պլան կոնսպեկտի կազմման առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն պարապմունքների վերլուծությունը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 10 ժամ

Ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական պարապմունքների պլան կոնսպեկտի կազմում:

ԹԵՄԱ 2. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ԵՎ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ

ՄԵԹՈՂԻԿԱՆ

Մեթոդական 2 ժամ

Հետազոտման հիմնական մեթոդները (մանկավարժական, գործիքային, բժշկականաբանական) և նրանց բնութագիրը:

Ընդհանուր և հատուկ նշանակության գործիքներ. չափող և գրանցող գործիքներ:

Շտապ տեղեկատվության միջոցները:

Գործնական 2 ժամ

«Տեխնիկա», «հնարք», «հնարքի մասեր» «հնարքի դետալներ» հասկացությունների որշում: Ըմբիշների շարժումների (թեքում, արտակորում, ոլորում, գլորում, անցում և այլն) կենսամեխանիկական պարամետրերի ճշտում:

«Հենման դաշտ», «կայունության անկյուն», «հենման կետեր», «ծանրության կենտրոն» հասկացությունների բնորոշում:

Ուսումնասիրվող հնարքների առանձնահատկությունների կենսամեխանիկական վերլուծություն:

ԹԵՄԱ 3. ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ

ՇՏԱՊ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ

Մնթողական 2 ժամ

Ուսուցման տեխնիկական միջոցների, դիդակտիկ նյութերի (պլակատներ, սլայդներ, տեսաժապավեններ, մարզական մանեկեններ և այլն) բնութագրումը և նրանց կիրառման նշանակությունը ուսումնամարզական գործընթացում:

Շտապ տեղեկատվության միջոցների (հեռուստատեսություն, ռադիո, մամուլ, ինտերնետ և այլն) կիրառումը սամբո ըմբշամարտում:

ԹԵՄԱ 4. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄ

Գործնական 12 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Շրջում մեջքի վրա մրցակցի երկու ձեռքը բռնելով կրծքի և ծոծրակի տակից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Շրջում բանալիով՝ հարձակվողը կողքից մի ձեռքը դնում է իր մրցակցի ծոծրակին, մյուս ձեռքը նրա թևատակից մտնում և բռնում է իր դաստակը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Շրջում մրցակցի հեռու ձեռքը բռնած ծնոտի տակից և հեռու ազդրը մյուս ձեռքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Ուտնդիր առաջ ծունկը գորգին դնելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Ուտնդիր հետ երկու ոտքերից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձաձուլություն 8 ժամ

Ուսանողների կողմից ուսումնական դասի անցկացում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Մեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 14 ժամ

Անհատական աշխատանք առանձին ուսանողների հետ:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի պարապմունքի կազմակերպման ձևերին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

- 1. պարապմունքի կազմակերպման հիմնական ձևերը.*
- 2. ըմբիշների շարժումների (թեքում, արտակորում, ոլորում, գլորում, անցում և այլն) կենսամեխանիկական պարամետրերը.*
- 3. ուսուցման տեխնիկական միջոցների, դիդակտիկ նյութերի (պլակատներ, սլայդներ, տեսաժապավեններ, մարզական մանեկեններ և այլն) կիրառման նշանակությունը ուսումնամարզական գործընթացում.*
- 4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները.*

*Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝
ա) թվարկել և բնութագրել պարապմունքի կազմակերպման հիմնական ձևերը.*

բ) ներկայացնել ընթացակարգում պարապմունքների կազմակերպման հիմնական առանձնահատկությունները.

գ) ճշտել ընթիշների շարժումների (թերում, արտակորում, ոլորում, գլորում, անցում և այլն) կենսամեխանիկական պարամետրերը.

դ) ճշգրտորեն որոշել ուժի ազդման ուղղությունը (ուղղությունները) ուսուցանվող հնարքներում.

ե) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք:

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

ՄՈՂՈՒԼ III

ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄԸ

/72 ժամ, 2 կրեդիտ/

ԹԵՄԱ 1. ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ

ԱՌԱՆՁՆԱՏԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲԾԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Մրցումների դերն ու նշանակությունը. ի հայտ բերել ուժեղագույն ըմբիշներին կամ թիմին, նպաստել ըմբիշների սպորտային վարպետության կատարելագործմանը, լուծել մանկավարժական, դաստիարակչական և ազիտացիոն խնդիրներ:

Մրցումների մանկավարժական նշանակությունը. ամփոփում են ուսումնամարզական աշխատանքի արդյունքները, բացահայտում են աշխատանքի թերի կողմերը:

Մրցումների դաստիարակչական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ նպաստում է բարոյականային հատկանիշների դաստիարակմանը:

Մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները. նախնական մրցակցական փուլ և բուն մրցակցական փուլ:

Մրցումների ժամանակ մարզիկների առջև դրվող «մինիմում» և «մաքսիմում» խնդիրները:

Մրցումների ժամանակ ըմբիշներին ներկայացվող պահանջները. ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և տնտեսական գիտելիքների պահանջները:

Մրցման փուլերը. նախնական, բուն մրցակցական (հիմնական և օժանդակ):

Մեթոդական 4 ժամ

Մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունների վերլուծությունը:

Ըմբիշների առջև դրվող խնդիրների համապատասխանությունը նրանց անհատական առանձնահատկություններին:

Մրցակցական գործունեությունը որպես տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործման միջոց:

Մրցակցական գործունեությունը որպես հոգեբանական և բարոյականային հատկանիշների դաստիարակման միջոց:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

- Գոտեմարտերին ներկայացվող պահանջները:
- Նախապարժանքի դերը մրցակցական գործունեությունում:
- Նախնական և բուն մրցակցական փուլերի առանձնահատկությունները:

1. ՄՐՅԱԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 4 ժամ

Մրցականոնների հիմնական բաժինները, մրցումների տեսակները, մասնակիցների կազմը, մրցավարական հանձնաժողովը, հաղթողների որոշման կարգը և այլն:

Գորգի չափսերը, տեխնիկական գործողությունների գնահատման կարգը, հաղթանակի տեսակները:

Մեթոդական 6 ժամ

- Կշռման և վիճակահանության արձանագրությունը և նրա վարման կարգը:
- Մրցումների ընթացքի արձանագրությունը և նրա վարման կարգը:

Գործնական 4 ժամ

Միավորների գնահատման կարգը և առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 8 ժամ

- Կշռման և վիճակահանության արձանագրության վարում:
- Մրցումների ընթացքի արձանագրության վարում:

ԹԵՄԱ 3. ՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄ

Գործնական 10 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Շրջում տապալելով հետ»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
2. «Շրջում մեջքի երկու ձեռքերով մրցակցի հագուստը բռնելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Տակահատում դեպի առաջ»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Տակահատում կողմ՝ կրունկից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 6 ժամ

Ուսանողների կողմից ուսումնական դասի անցկացում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 10 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Մեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Անհատական աշխատանք առանձին ուսանողների հետ:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մրցակցական գործունեության առանձնահատկություններին, մրցականոններին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

- 1. մրցումների դերն ու նշանակությունը.*
- 2. մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները.*
- 3. ըմբռամարտում գործող մրցականոնները.*
- 4. մրցականոնների էվոլյուցիոն փոփոխությունները.*
- 5. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները,*

պաշտպանությունները և հակահնարքները.

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) ներկայացնել մրցումների դերն ու նշանակությունը.

բ) ներկայացնել ըմբռամարտում ընդունված մրցակցական փուլերը և վերլուծել դրանք.

գ) ներկայացնել ըմբռամարտի մրցականոնները և դրանց էվոլյուցիոն փոփոխությունները.

դ) ներկայացնել մրցումների համակարգը.

ե) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք:

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

ՄՈՂՈՒԼ IV

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ*

/72 ժամ, 2 կրեդիտ/

ԹԵՄԱ 1. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

Հասկացություն ընդհանուր և հատուկ տեխնիկական պատրաստության մասին:

Տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները, սլավների ուղղում, հնարքների կատարում տարբեր մրցակիցների վրա, հնարքների կատարմանը մասնակցող մկանախմբերի զարգացում, հնարքի կատարման նոր տակտիկական տարբերակների մշակում, կամային հատկանիշների ամրապնդում, տեխնիկայի համապատասխանությունը ըմբիշի անհատական առանձնահատկություններին:

Մեթոդական 2 ժամ

Տեխնիկայի կատարելագործման մեթոդները և մեթոդական հնարքները, կրկնողության, պայմանների փոփոխման, մասնատման, տարբերակման, չափազանցման, ֆիքսման և այլն:

Գործնական 6 ժամ

Տեխնիկայի կատարելագործման մեթոդների և մեթոդական հնարքների կիրառում գործնական դասի ժամանակ:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 10 ժամ

Տեխնիկայի տիրապետման փուլերը:

Տեխնիկայի կատարելագործման վրա ազդող գործոնները:

ԹԵՄԱ 2. ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Որոշել «տակտիկա», «տակտիկական պատրաստություն» հասկացությունները:

Տակտիկական պատրաստության նպատակը և խնդիրները:

Տակտիկական մտածողությունը (ինֆորմացիան արագ ընկալելու և վերամշակելու, մրցակցի գործողությունները կանխագուշակելու, տակտիկական

խնդիրների օպտիմալ տարբերակներ գտնելու ընդունակությունը):
Տակտիկական մտածողության ձևավորման և կատարելագործման ուղիները:

Ըմբիշի տակտիկական վարպետությունը (տակտիկական մտածողության ճկունությունը, ռեալ տակտիկական պլան մշակելու կարողությունը, տակտիկական պլանի իրագործման հմտությունը):

Բարդ տեխնիկատակտիկական գործողությունների (ԲՏՏԳ) դերը ժամանակակից սամբո ըմբշամարտում:

Հարձակողական գործողությունների կառուցվածքի և կատարման վրա ազդող գործոնները, նախապատրաստական և ավարտական հնարքների բնութագիրը, նրանց մեջ գոյություն ունեցող ժամանակային ինտերվալը:

Գրոհող և պաշտպանվող ըմբիշների ռեակցիայի արագության նշանակությունը ԲՏՏԳ վրա:

Ըմբիշի տեխնիկատակտիկական պատրաստության մեթոդները, իրավիճակների կրկնման մեթոդ, պայմանների փոփոխման մեթոդ, էլեմենտների մասնատման մեթոդ:

Գործնական 2 ժամ

Գործնական դասի անցկացում դնելով հետևյալ մանկավարժական խնդիրները. ուսուցանել գոտեմարտի տակտիկական պլանի իրագործում կոնկրետ մրցակցի հետ, տակտիկական պլանի փոփոխում՝ կախված իրավիճակի կտրուկ փոփոխման հետ:

ԹԵՄԱ 3. ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ

ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Ըմբիշի մշակած տակտիկական պլանի օպտիմալությունը:

Ըմբիշի տակտիկական պլանի իրագործման ուղիները:

Ըմբիշի տակտիկական վարպետությունը և տակտիկական մտածողության ճկունությունը որպես տակտիկական պլանի իրագործման նախապայման:

Ըմբիշի հոգեբանական, ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստության նշանակությունը տակտիկական պլանի իրագործման գործում:

ԹԵՄԱ 4. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄ

Գործնական 12 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Պահում մեջքով կողքից հակառակ բնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Պահում կողքից բնած մրցակցի գլուխը, ձեռքը և ոտքը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1.«Կառչում կրունկով և սրունքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Կառչում ոտքով ներսից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Կառչում ոտքով դրսից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 6 ժամ

Ուսանողների կողմից ուսումնական դասի անցկացում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Մեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 14 ժամ

Անհատական աշխատանք առանձին ուսանողների հետ:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործման առանձնահատկություններին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

- 1. տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները.*
- 2. տակտիկայի կատարելագործման ուղիները.*
- 3. տակտիկայի արդյունավետության գնահատման չափանիշները.*
- 4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները.*

կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

- ա) թվարկել և վերլուծել տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները.*
- բ) ներկայացնել տեխնիկայի կատարելագործման նպատակով կիրառվող մեթոդական հնարները.*

գ) թվարկել և վերլուծել տակտիկայի կատարելագործման ուղիները.

- դ) ներկայացնել տակտիկական մտածողության ձևավորման և կատարելագործման ուղիները.*

ե) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք:

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