

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՈՒՐԱՅԻՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

Ըմբռամարտի ամբիոն

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

*ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՄԱՐԶԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՖԱԿՈՒԼՏԵՏԻ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ
III ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ*

Երևան 2015թ.

ՄՄԿ առարկայի բակալավրիատի ծրագրային նյութը III կուրս

Մոդուլները և բովանդակությունը	Ընդամենը	Տեսական		Գործնական	Ստուգող.	Արտալս. աշխ.	
		Դաս.	Մեթոդ.			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
ՄՈՂՈՒԼ I <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	71	2	4	32	4	7	22
1. Տեսական պատրաստություն	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	4			4			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	8			8			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	38			20			18
<i>Անհատական աշխատանք</i>	7					7	
<i>Յուրագլխած նյութի ստուգում</i>	4				4		
ՄՈՂՈՒԼ II <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	71	2	4	32	4	7	22
1. Տեսական պատրաստություն	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	8			8			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	38			20			18
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	7					7	
<i>Յուրագլխած նյութի ստուգում</i>	4				4		
Ընդամենը	142	4	8	64	8	14	44

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

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

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

Տեսական պարապմունքները անց են կացվում դասախոսությունների և մեթոդական պարապմունքների ձևով:

Դասախոսությունների ժամանակ տրվում է տեղեկություններ՝ մոդուլում ընդգրկված հնարքների, դրանց յուրացման և կատարելագործման առանձնահատկությունների մասին:

Մեթոդական պարապմունքներն ուղղված են մրցակիցների մարզական վարպետության, առանձին գոտեմարտերի, մարզումների և մրցումների վերլուծությանը:

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:

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

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

N	ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	ԳՆԱՆՍԱԿ.	ԳՆԱՆՍԱԿ.				
			55 կգ	63կգ	76 կգ	90 կգ	90 +
1.	Շրջավազքեր կամուրջ դրությունից 10 անգամ՝ յուրաքանչյուր կողմի վրա 5 անգամ (ժմկ. վրկ.)	5	20	21	22	24	26
		4	21	22	23	25	27
		3	22	23	24	26	28
2.	Շրջադարձեր կամուրջ դրությունից 10 անգամ (ժմկ. վրկ.)	5	16	17	19	22	25
		4	17	18	20	23	26
		3	18	19	21	24	27
3.	Ցատկ այծիկի վրա 10անգամ (ժմկ. վրկ.)	5	12	11	12	14	16
		4	13	12	13	15	17
		3	14	13	14	16	18
4.	Պարանի մազիցում նստած դիրքից, ոտքերը անկյուն պահած (ժմկ. վրկ.)	5	7	8	9	11	13
		4	8	9	10	12	14
		3	9	10	11	13	15
5.	Մարմնամարզական պատի վրա կախ վիճակից ոտքերը բարձրացնել մինչև ձեռքերի բռնվածքը (քանակ)	5	17	17	16	14	12
		4	16	16	15	13	11
		3	15	15	14	12	10
6.	Վերձգումներ պտտածողի վրա (քանակ)	5	23	23	22	19	16
		4	19	19	18	15	12
		3	15	15	14	11	8

<p style="text-align: center;">ՄՈԴՈՒԼ I <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնական	Մտուցողական	Արտա-լսարանային	
		Դաս.	Մեթոդական			Անհատ. աշխատ.	Ինքն. աշխատ.
<p style="text-align: center;">1. Տեսական պատրաստություն <i>1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</i> <i>1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</i></p>	10	2	4				4
<p style="text-align: center;">2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն <i>2.1. Կրոս</i> <i>2.2. Վարժություններ մարզասարքերով</i> <i>2.3. Սպորտային խաղեր</i></p>	4			4			
<p style="text-align: center;">3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն <i>3.1. Մարզական գոտեմարտեր</i> <i>3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ</i></p>	8			8			
<p style="text-align: center;">4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն 4.1. Պարտեր <i>4.1.1. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ</i> <i>4.1.2. Շրջում մրցակցի հետո ձեռքը բռնած ծնոտի տակից և հետո ազդրը մյուս ձեռքով:</i> <i>4.1.3. Շրջում մեջքի նրկու ձեռքերով մրցակցի հագուստը բռնելով:</i> <i>4.1.4. Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից</i> <i>4.1.5. Շրջում տապալելով հետ</i> <i>4.1.6. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ</i> <i>4.1.7. Շրջում գլորումով բռնած իրանը</i> <i>4.1.8. Շրջում գլորումով բռնած իրանը և ձեռքը</i> <i>4.1.9. Շրջում գլորումով մոտիկ ոտքի կաշռումով բռնած ձեռքը և իրանը</i> <i>4.1.10. Շրջում անցումով բռնած ձեռքը բանալի</i> 4.2. Կանգնած դրություն <i>4.2.1. Գցում գլխի վրայից սրունքի նստեցումով</i> <i>4.2.2. Գցում գլխի վրայից հետ, սրունքի նստախփումով</i> <i>4.2.3. Գցում ազդրի և կոնքի համատեղ խփումով</i> <i>4.2.4. Գցում կոնքի վրայից</i> <i>4.2.5. Գցում կոնքի վրայից քայլ կատարելով</i> <i>4.2.6. Կաշռում ոտքով ներսից</i> <i>4.2.7. Կաշռում կրունկով դրսից</i> <i>4.2.8. Գցում ոտքով մրցակցի ծնկատակին խփելով</i> <i>4.2.9. Խփում նրկու ոտքերից /դրսից/</i> <i>4.2.10. Գցում մեջքի վրայից նույնանույն ձեռքի բռնվածքով</i></p>	38			20			18
<i>Անհատական աշխատանք</i>	7					7	
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	4				4		
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	71	2	4	32	4	7	22

ՄՈՂՈՒԼ I

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ*

ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

/71 ժամ, 2 կրեդիտ/

1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 (4) ԺԱՄ

1.1. Մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկությունները

1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 4 ԺԱՄ

2.1. Կրոս

2.2. Վարժություններ մարզասարքերով

2.3. Սպորտային խաղեր:

3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 8 ԺԱՄ

3.1. Մարզական գոտեմարտեր

3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 38 (18) ԺԱՄ

4.1. Պատկած դրություն

4.1.1. Ծրջում գլխի վրայից դեպի առաջ

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

4.1.2. Ծրջում մրցակցի հետո ձեռքը բռնած ծնոտի տակից և հետո ազդրը մյուս ձեռքով:

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

4.1.3. Շրջում մեջքի նրկու ձեռքերով մրցակցի հագուստը բռնելով:

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածք և շրջում մեջքի վրա:

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

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածք և շրջում մեջքի վրա:

4.1.5. Շրջում տապալելով հետ

Պաշտպանություն- թույլ տալ ձեռքով բռնել մրցակցի հագուստի ուսամասերից և խաբուսիկ շարժումով փորձում մրցակցի գլուխը և իրանը շրջել դեպի կողմ:

4.1.6. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածք և կատարել գլորում:

4.1.7. Շրջում գլորումով բռնած իրանը

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

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

4.1.8. 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:

4.1.9. 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:

4.1.10. Շրջում անցումով բռնած ձեռքը բանալի

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, գլուխը բարձրացնել վեր ձեռքը տարածել կողմ:

Նակահենարք - Բանալի բռնած ձեռքով բռնել մրցակցի իրանը կամ ազդրը, իսկ մյուս ձեռքով բռնելով մրցակցի համանուն ձեռքի դաստակից՝ շրջել հնարքի կատարման հակառակ ուղղությամբ:

4.2. Կանգնած դրություն

4.2.1. Գցում գլխի վրայից սրունքի նստեցումով

4.2.2. Գցում գլխի վրայից հետ, սրունքի նստախփումով

Պաշտպանություն – Մրցակցի պաշտպանողական հնարավորությունը փոքրացնելու նպատակով հարձակվողը պարտավոր է մի ձեռքով մրցակցի նույնանուն ձեռքի վրայից բռնել նրա գոտուց, գլուխը կամ պարանոցը վերևից:

4.2.3. Գցում ազդրի և կոնքի համատեղ խփումով

4.2.4. Գցում կոնքի վրայից

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

4.2.5. Գցում կոնախի վրայից քայլ կատարելով

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

4.2.6. Կառչում ոտքով ներսից

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

4.2.7. Կառչում կրունկով դրսից

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

4.2.8. Գցում ոտքով մրցակցի ծնկատակին խփելով

Բնորոշ սխալները – Նարձակվող ըմբիշը եթե շատ թեքվի առաջ ապա կարող է կորցնել ինքնատիրապետումը:

4.2.9. Խփում նրկու ոտքերից /դրսից/

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

4.2.10. Գցում մեջքի վրայից նույնանուն ձեռքի բռնվածքով

Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ընդունել բարձր կանգնվածք:

Նակահենարք - գցում արտակարգ բռնած իրանը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 18 ժամ

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 7 ժամ

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Ստուգողական 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

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:

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

ՄՈՒՈՒԼ II <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտա- լսարանային	
		Դաս.	Մեթո- դական			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
1. Տեսական պատրաստություն <i>1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</i>	10	2	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն <i>2.1. Կրոս 2.2. Վարժություններ մարզասարքերով 2.3. Սպորտային խաղեր</i>	4			4			
3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն <i>3.1. Մարզական գոտեմարտեր 3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ</i>	8			8			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն <i>4.1. Պարտեր 4.1.1. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում թնջում հնարքով 4.1.2. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում գլորումով 4.1.3. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում թավազլորումով հնարքով 4.1.4. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում սրունքների խաչածև բռնվածքով հնարքով 4.1.5. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում անցումով հնարքով 4.1.6. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում թավազլորումով հնարքով 4.2. Կանգնած դրություն 4.2.1. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում ոտնախփում հնարքով 4.2.2. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում տակահատում հնարքով 4.2.3. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է ոտնախփում գցում հնարքով 4.2.4. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է կոնքի վրայից հնարքով 4.2.5. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում մեջքի վրայից հնարքով 4.2.6. Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է կառչում հնարքով</i>	38			20			18
<i>Անհատական աշխատանք</i>	7					7	
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	4				4		
<i>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</i>	71	2	4	32	4	7	22

ՄՈՂՈՒԼ II

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
/71 ժամ, 2 կրեդիտ/*

1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 (4) ԺԱՄ

1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 4 ԺԱՄ

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

3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 8 ԺԱՄ

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

4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 38 (18) ԺԱՄ

4.1. ՊԱՐՏԵՐ

4.1.1. Հնարքների կոմբիանացիա, որն ավարտվում է զգում թնքում հնարքով

4.1.1.1. Շրջում բռնելով մրցակցի հագուստի արմնկային մասերից և ուսով խփելով նրա ուսատակին

4.1.1.2. Շրջում երկու ձեռքերը բռնելով տակից

4.1.2. Հնարքների կոմբիանացիա, որն ավարտվում է շրջում գլորումով հնարքով

4.1.2.1. Շրջում բանալիով

4.1.2.2. Շրջում անցումով

4.1.3. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում թավազլորումով հնարքով*

4.1.3.1. Շրջում մեջքի վրա մրցակցի երկու ձեռքը բռնելով կրծքի և ծոծրակի տակից

4.1.3.2. Գցում արտակորված

4.1.4. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում սրունքների խաչաձև բռնվածքով հնարքով*

4.1.4.1. Շրջում մրցակցի հետ ձեռքը բռնած ծնոտի տակից և հետո ազդրը մյուս ձեռով

4.1.4.2. Շրջում անցումով

4.1.5. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում անցումով հնարքով*

4.1.5.1. Շրջում գլորումով

4.1.5.2. Շրջում տարածումով

4.1.5.3. Շրջում թավազլորումով

4.1.6. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է շրջում տարածումով հնարքով*

4.1.6.1. Շրջում գլորումով

4.1.6.2. Շրջում անցումով

4.1.6.3. Շրջում թավազլորումով

4.2. ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

4.2.1. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում ոտնախփում հնարքով*

4.2.1.1. Գցում ոտքի ծնկատակին խփելով

4.2.1.2. Գցում մրցակցի մեկ ոտքը բռնած դրսի կողմից, ներսից ծնկափոսին խփելով

4.2.1.3. Գցում հետ մրցակցի մեկ ոտքը բռնած դրսի կողմից, մյուս ոտքի ծնկատակին ներսից խփելով

4.2.2. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում տակահատում հնարքով*

4.2.2.1. Գցում տակահատում դեպի առաջ

4.2.2.2. Գցում տակահատում կողմ՝ կրունկից

4.2.2.3. Գցում տակահատում հետ

4.2.3. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է ոտնախփում գցում հնարքով*

4.2.3.1. Գցում ոտքի ծնկատակին խփելով

4.2.3.2. Գցում մրցակցի մեկ ոտքը բռնած դրսի կողմից, ներսից ծնկափոսին

4.2.3.3. Գցում հետ մրցակցի մեկ ոտքը բռնած դրսի կողմից, մյուս ոտքի ծնկատակին նեսից խփելով

4.2.4. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում կոնքի վրայից հնարքով*

4.2.4.1. Գցում ազդրի և կոնքի համատեղ խփումով

4.2.4.2. Գցում կոնքի վրայից քայլ կատարելով

4.2.5. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է գցում մեջքի վրայից հնարքով*

4.2.5.1. Գցում մեջքի վրայից նույնանուն ձեռքի բռնվածքով

4.2.5.2. Գցում մեջքի վրայից մրցակցի մեկ ձեռքը բռնած նույնանուն ուսի վրայից

4.2.5.3. Գցում արտակորված

4.2.6. *Հնարքների կոմբինացիա, որն ավարտվում է կառչում հնարքով*

4.2.6.1. Կառչում կրունկը և սրունքը /փաթաթումով/

4.2.6.2. Կառչում ոտքով ներսից

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 18 ժամ

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 7 ժամ

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Ստուգողական 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկություններին, առանձին գոտեմարտերի,

մարզումների և մրցումների վերլուծությանը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվներին:

Ուսումնասության 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:

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