

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ  
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

*Ըմբռամարտի ամբիոն*

**ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ Ծ Ր Ա Գ Ի Ր**

*ՍԱՄԲՈ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ  
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՄԱՐԶԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ*

**ՖԱԿՈՒՆԵՏԻ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ**

**II ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

**Երևան 2014թ.**

**ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ**  
ՄՄԿ առարկայի բակալավրիատի ծրագրային նյութը II կուրս

Մոդուլները և բովանդակությունը	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալս. աշխ.	
		Դաս.	Մեթոդ.			Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
<b>ՄՈՂՈՒԼ I</b> <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	<b>104</b>	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>Յուրազգիված նյութի ստուգում</i>	<b>4</b>				4		
<b>ՄՈՂՈՒԼ II</b> <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	<b>104</b>	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>Յուրազգիված նյութի ստուգում</i>	<b>4</b>				4		
<b>ՄՈՂՈՒԼ III</b> <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	<b>104</b>	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>Յուրազգիված նյութի ստուգում</i>	<b>4</b>				4		
<b>ՄՈՂՈՒԼ IV</b> <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	<b>104</b>	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>Յուրազգիված նյութի ստուգում</i>	<b>4</b>				4		
<b>Ընդամենը</b>	<b>416</b>	8	16	184	16	80	112

## ԲԱՅԱՏՐԱԳԻՐ

Ծրագիրը մշակված է բակալավրիատի աստիճանի նոր ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն նախատեսված է ազատ ընթացմամբ մասնագիտացող II 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 ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ**

**Գնահատման ռեյտինգային 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>	<b>Բալլ</b>
Գերազանց	90 – 100
Լավ	80 – 89
Բավարար	60 – 79
Անբավարար	40 -59
Անբավարար՝ առանց վերահանձնման իրավունքի (ԱԱՎԻ)	39 և ցածր

<b>Ստուգարք</b>		
Ստուգված	S	60-100
Չստուգված	U	59 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	76 կգ	90 կգ	90 +
1.	<i>Շրջափազրեր կամուրջ դրությունից 10 անգամ` յուրաքանչյուր կողմի վրա 5 անգամ (ժմկ. վրկ.)</i>	5	21	22	23	25	27
		4	22	23	24	26	28
		3	23	24	25	27	29
2.	<b>Շրջադարձեր կամուրջ դրությունից 10 անգամ (ժմկ. վրկ.)</b>	5	17	18	20	23	26
		4	18	19	21	24	27
		3	19	20	22	25	28
3.	<i>Ցատկ այծիկի վրա 10անգամ (ժմկ. վրկ.)</i>	5	13	12	13	15	17
		4	14	13	14	16	18
		3	15	14	15	17	19
4.	<b>Պարանի մազլցում նստած դիրքից, ոտքերը անկյուն պահած (ժմկ. վրկ.)</b>	5	8	9	10	12	14
		4	9	10	11	13	15
		3	10	11	12	14	16
5.	<i>Մարմնամարզական պատի վրա կախ վիճակից ոտքերը բարձրացնել մինչև ձեռքերի բռնվածքը (քանակ)</i>	5	16	16	15	13	11
		4	15	15	14	12	10
		3	14	14	13	11	9
6.	<b>Վերձգումներ պտտածողի վրա (քանակ)</b>	5	22	22	21	18	15
		4	18	18	17	14	11
		3	14	14	13	10	7

<p style="text-align: center;"><b>ՄՈԴՈՒԼ I</b>  <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ը նդամներ	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալ-սարանա-յին	
		Դասախոս.	Մեթոդական			Անհատական աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
<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. Պարկաձ դրություն</p> <p>4.1.1. Արմնկահողի գերծռում ազդրի վրայից</p> <p>4.1.2 Կոնքազդրային հողի ցավեցնում</p> <p>4.1.3 Ծնկահողի գերծռում մրցակցի ոտքը սեխամելով ոտքերի արանքում</p> <p>4.1.4. Ծնկահողի գերծռում մրցակցի ոտքը բռնած ոտքերի արանքում</p> <p>4.2. Կանգնած դրություն</p> <p>4.2.1. Գցում ներսից կրունկի հակադարձ կտրումով</p> <p>4.2.2. Գցում ներսից ոտքերի սրունքների բռնվածքով</p> <p>4.2.3. Գցում նույնանույն սրունքի տակահատումով ներսից</p>	70			26		20	24
<i>Յուրագլխի նյութի ստուգում</i>	4				4		
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>104</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>28</b>

## ՄՈՂՈՒԼ I

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ  
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ 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. ՊԱՐԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*4.1.1. Արմնկահողի գերծռում ազդրի վրայից*

*Պաշտպանություն – Թույլ չտալ, որ արմնկահողը տեղադրվի և ֆիկսվի աղդրի վրա:*

*4.1.2. Կոնքազդրային հողի ցավեցնում- Բարենպաստ պայմաններ, Հնարքը արդյունավետ կատարելու համար հարձակվողը ձեռքերով ու ոտքերով աշխատում է ֆիկսել մյուս ոտքը և իրանը:*

*4.1.3 Ծնկահողի գերծռում մրցակցի ոտքը սեխմելով ոտքերի արանքում-Բարենպաստ պայմաններ- Հարձակվողն իր ձախ ձեռքի արմնկային ծավաձքում բռնում է մրցակցի աջ սրունքը ներսից, որից հետո իր ձախ կրունկը դնում է մրցակցի աջ նստատեղի մոտ:*

Այնուհետև սահուն շարժումով արտակորվելով հետ, հողը ծռում է իր բնական ծալման հակառակ ուղղությամբ:

*4.1.4. Ծնկահողի գերծռում մրցակցի ոտքը բռնած ոտքերի արանքում*

## 4.2. ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*4.2.1. Գցում ներսից կրունկի հակադարձ կտրումով*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, Թեքվել դեպի առաջ և կքանստել:

*4.2.2. Գցում երկու ոտքերի սրունքների բռնվածքով*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, աջ ձեռքով բռնել թևատակից իսկ ձախ ձեռքով գոտկատեղից:

*4.2.3. Գցում նույնանույն սրունքի տակահատումով ներսից*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը:

### ***Անհատական աշխատանք 20 ժամ***

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

### ***Ինքնուրույն աշխատանք 24 ժամ***

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

### ***Ստուգողական 4 ժամ***

Յուրացված նյութի ստուգում:

*Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկություններին, առանձին գոտևարտերի, 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:*

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

<p style="text-align: center;"><b>ՄՈԴՈՒԼ II</b>  <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալ-սարանային	
		Դասախոս.	Մեթոդական			Անհատական աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
<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. 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 նրկու ոտքերից /դրսից/</p> <p>4.2. Պսակած դրություն</p> <p>4.2.1. Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հազուստր 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>Յուրագլած նյութի ստուգում</i>	4				4		
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>104</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>28</b>

## ՄՈՂՈՒԼ II

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

### 1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 (4) ԺԱՄ

1.1. Մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարման առանձնահատկությունները

1.2. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

#### *Ի նքնություն 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 եթե շատ թեքվի առաջ ապա կարող է կորցնել ինքնատիրապետումը:*

*4.1.4. Խփում երկու ոտքերից /դրսից/*

*Բնորոշ սխալները – Հարձակվող ըմբիշը իր ձայն 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:

***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:

ՄՈԴՈՒԼ III <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալ-սարանա-յին	
		Դասախոս.	Մեթոդական			Անհատական աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1. Տեսական պատրաստություն 1.1. Մոդուլում 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. Պարկաժ դրություն 4.1.1. Պահում հակառակ դիրքով գլխի կողմից 4.1.2. Պահում ուսի կողմից  4.2. Կանգնած դրություն 4.2.1. Ոտնդիր առաջ՝ մրցակցի ազդերը բռնած նույնանույն ձեռքի թևքը 4.2.2. Ոտնդիր առաջ՝ ծունկը դնելով գորգին	70			26		20	24
<i>Յուրագված նյութի ստուգում</i>	4				4		
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>104</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>28</b>

### ՄՈՂՈՒԼ III

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ  
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ 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. Պատկած 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. Ոտնդիր առաջ՝ մրցակցի ազդրը բռնած նույնանույն ձեռքի թևքը

*Բնորոշ սխալները- հարձակվողը ոտքը քիչ է ծալում, ծնկափոսով տակից թույլ է հարվածում մրցակցի ոտքին, ձեռքերով մրցակցին լավ չի ձգում դեպի առաջ կամ կողմ:*

4.2.2. Ուտնդիր առաջ՝ ծունկը դնելով գորգին

*Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը:*

**Անհատական աշխատանք 20 ժամ**

*Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:*

**Ինքնուրույն աշխատանք 24 ժամ**

*Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:*

**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:

<p style="text-align: center;"><b>ՄՈԴՈՒԼ IV</b>  <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական		Գործնակ.	Ստուգող.	Արտալ-սարանա-յին	
		Դասախոս.	Մեթոդական			Անհատական աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
<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. Պարկաձ դրություն</p> <p>4.1.1. Շրջում թավազլորումով ազդրի հակադարձ բռնվածքով</p> <p>4.1.2. Գցում արտակորված ազդրի հակադարձ բռնվածքով</p> <p>4.1.3. Շրջում ոլորումով բռնած պարանոցը և ձեռքը առջևից</p> <p>4.2. Կանգնած դրություն</p> <p>4.2.1. Գցում գլխի վրայից սրունքի նստախփումով</p> <p>4.2.2. Գցում ներսից կոնքի և սրունքի խփումով</p> <p>4.2.3. Գցում ազդրի , մեջքի և ուսի վրայից</p>	70			26		20	24
<i>Յուրագված նյութի ստուգում</i>	4				4		
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>104</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>28</b>

## ՄՈՂՈՒԼ IV

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ  
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ 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. ՊԱՐԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*4.1.1. Շրջում թավազլորումով ազդրի հակադարձ բռնվածքով*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, պառկել կողքի և արմունկով հենվելով մրցակցին հեռանալ նրանից:

*Հակահենարք* - ազատ ոտքով կառչել մրցակցի ոտքից:

*4.1.2. Շրջում ռորումով բռնած պարանոցը և ձեռքը առջևից*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ձեռքերը լայն դնել, ոտքերը տարածել:

*Վակահնարք* - բռնած ձևերով բռնել մրցակցի արմունկը, իսկ մյուսով՝ բռնել իրանը և գլուխն ազատելով բռնվածքից՝ շարժվել մրցակցի ոտքերի կողմը:

*4.1.3. Գցում արտակարգից ազդրի հակադարձ բռնվածքով*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, պառկել կողքի և արմունկով հենվելով մրցակցին հենանալ նրանից:

*Վակահնարք* - բռնել տարանուն ոտքի կրունկը և կատարել տարանուն ոտքի ներսից կառչում:

**4.2. ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ**

*4.2.1. Գցում գլխի վրայից սրունքի նստախփումով*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ոտքը հետ տանել և ազատել ձեռքը:

*Վակահնարք* - շրջում ոլորումով բռնած ձեռքը և պարանոցը վերևից:

*4.2.2. Գցում ներսից կռնքի և սրունքի խփումով*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, աջ ոտքը մեկ քայլ դնել առաջ:

*4.2.3. Գցում ազդրի , մեջքի և ուսի վրայից*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, պաշտպանվողին զրիկել հենման դաշտից:

***Անհատական աշխատանք 20 ժամ***

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

***Ինքնուրույն աշխատանք 24 ժամ***

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

***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:

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:

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