

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՄԱՐԶԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ

ԸԲՇԱՄԱՐՏԻ ԱՄԲԻՈՆ

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ ԾՐԱԳԻՐ

ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱ
I ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԵՐԵՎԱՆ 2013

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ ԵՆ՝
ՊՐՈՖԵՍՈՐՆԵՐ՝

Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆԸ
Հ.Գ.ԳԱԼՍՏՅԱՆԸ

ԱՍԻՍՏԵՆՏՆԵՐ՝
Խ.Թ.ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆԸ

Վ.Բ.ՀԱՍՐԱԹՅԱՆԸ

Հ.Լ.ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆԸ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԱՄԲԻՈՆԻ

ՆԻՍՏՈՒՄ «-----»----- 2013 Թ.

ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ ԹԻՎ-----

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ

ՆԻՍՏՈՒՄ «-----» ----- Թ.

ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ ԹԻՎ-----

Ազատ ըմբռամարտի տեսություն և մեթոդիկա առարկայի բակալավրիատի
ծրագրային նյութը
I կուրս

Մոդուլները և թեմաները	Ընդամենը	Դասախոս.	Մեթոդակ.	Գործնակ.	Ուս. փորձ.	Մեմիմար	Արտալսարանային	
							Ան. աշխ.	Ինք. աշխ.
ՄՈԴՈՒԼ I <i>Տեսության ընդհանուր հիմունքները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը</i>	64	8	8	14		4	12	18
1. Ներածություն	2	2						
2. Ըմբռամարտը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	2	2						
3. Ըմբռամարտի ծագումը և զարգացումը	8	2	2					4
4. Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը ազատ ըմբռամարտում	10	2	4					4
5. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում	36			14			12	10
6. Մարզաշրջանի արդյունքների վերլուծությունը <i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	2 4		2			4		
ՄՈԴՈՒԼ II <i>Սահիտարահիզիենիկ պահանջները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը</i>	64	2	6	14	10	2	14	16
1. Անվտանգության ապահովումը և վնասվածքների կանխարգելումը ազատ ըմբռամարտում	4	2	2					
2. Մարզադահլիճին և ըմբիշին ներկայացվող հիգիենիկ պահանջները	2		2					
3. Ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը	8		2				2	4
4. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում և վերլուծություն <i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	48 2			14	10	2	12	12
ՄՈԴՈՒԼ III <i>Տեխնիկայի, տակտիկայի հիմունքները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը</i>	68	4	4	16	10	2	14	18
1. Ազատ ըմբռամարտի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքները	4	2	2					
2. Տակտիկայի բնութագրումը ազատ ըմբռամարտում	14	2	2	2			2	6
3. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում և վերլուծություն <i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	48 2			14	10	2	12	12
ՄՈԴՈՒԼ IV <i>Գիտահետազոտական աշխատանքները, ուսուցման սկզբունքները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը</i>	66	4	6	14	10	2	14	16
1. Ուսուցման խնդիրները, սկզբունքները և մեթոդները	8	2	4				2	
2. Գիտահետազոտական աշխատանքները ազատ ըմբռամարտում	8	2	2					4
3. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում և վերլուծություն <i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	48 2			14	10	2	12	12
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	262	18	24	58	30	10	54	68

ԲԱՅԱՏՐԱԳԻՐ

Ծրագիրը մշակված է բակալավրիատի աստիճանի նոր ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն նախատեսված է ազատ ընթացմարտով մասնագիտացող I կուրսի ուսանողների համար: Ծրագրում ընդգրկված են այն բոլոր պահանջները, որոնք անհրաժեշտ են «ազատ ընթացմարտի 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՝ ընթացմարտի 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 մարզչման կարողությունները 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 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 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>	Բալլ
Գերազանց	90 – 100
Լավ	80 – 89
Բավարար	60 – 79
Անբավարար	40 -59
Անբավարար՝ 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

ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ԹԵՄԱ 1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ազատ ըմբռամարտի մարզչի մասնագիտությունը, նրա գիտելիքների, ունակությունների և հմտությունների ծավալը:

Ազատ ըմբռամարտը որպես ուսումնական առարկա:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողի մարզական, ուսումնական, գիտական, հասարակական գործունեության ռեժիմը և բովանդակությունը:

Սոցիալ-տնտեսական, բժշկակենսաբանական, հոգեբանական, մանկավարժական գիտելիքների նշանակությունը մարզչի պրոֆեսիոնալ պատրաստման գործում:

Ծրագրային նյութի բովանդակությունը, ստուգարքային և քննական նյութի պահանջները ըստ ուսումնառության տարիների:

ԹԵՄԱ 2. ԸՄԲՐԱՄԱՐՏԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ըմբռամարտը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում (անտիկ աշխարհ, միջնադար, մեր օրեր):

Ազատ ըմբռամարտը որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներից մեկը, նրա զարգացման ուղղությունները. որպես մարզաձև, որպես դասավանդման առարկա, որպես գիտական հետազոտությունների օբյեկտ:

Ազատ ըմբռամարտի խմբակները մարզերում, քաղաքներում: Ազատ ըմբռամարտի արդի վիճակը և դաստիարակչական նշանակությունը:

ԹԵՄԱ 3. ԱԶԱՏ ԸՄԲՐԱՄԱՐՏԻ ԾԱԳՈՒՄԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ըմբռամարտի ծագումը և զարգացումը:

Ըմբռամարտը հնագույն աշխարհում (Եգիպտոս, Հունաստան, Հռոմ):

Ըմբռամարտը հայաստանում:

Ըմբռամարտը Ֆրանսիայում, Անգլիայում և այլ երկրներում:

Ըմբռամարտը հնագույն և ժամանակակից օլիմպիական խաղերի ծրագրում, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններում:

Ըմբռամարտի բարձրագույն մարմինը՝ ՖԻԼԱ:

Մնթողական 2 ժամ

Վերլուծել հայազգի ըմբիշների ելույթները ԽՍՀՄ առաջնություններում, միջազգային խոշոր մրցաշարերում, Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում:

Նրանց հաջողությունների վերլուծությունը և անհաջողությունների պատճառները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Հայաստանցի և հայ ըմբիշների ելույթները օլիմպիական խաղերում:

ԹԵՄԱ 4. ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ, ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱԶԱՏ ԸՄԲՐԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Բնորոշել «դասակարգում», «համակարգում» և «տերմինաբանություն» հասկացությունները:

Դասակարգման ստեղծման պատմությունը:

Ազատ ըմբռամարտի տեսությունում և պրակտիկայում օգտագործվող դասակարգման վերլուծությունը. ըմբիշների տարիքային խմբերի և քառային կարգերի դասակարգումը, տեխնիկայի, տակտիկայի, վարժությունների, մարզման մեթոդների և միջոցների դասակարգումը:

Մնթողական 4 ժամ

Դասակարգման անհրաժեշտությունը ըմբռամարտում:

Դասակարգման, համակարգման և տերմինաբանության նշանակությունը ըմբռամարտի տեսության և պրակտիկայի համար:

Հասկացություն գիտականորեն հիմնավորված «ճիշտ» դասակարգման մասին:

Տեխնիկայի, տակտիկայի, վարժությունների, մարզման մեթոդների և միջոցների դասակարգման վերլուծությունը:

Ըմբիշների տարիքային խմբերի, քաշային կարգերի, որակավորման դասակարգման վերլուծությունը:

Ըմբշամարտի ձևերի դասակարգումը:

Հնարքների անվանումների կազմավորման կարգը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Հնարքների դասակարգման վերլուծությունը:

ԹԵՄԱ 5. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄ ԵՎ

ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գործնական 14 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Շրջում ոլորումով բռնված հեռու ձեռքը և մոտիկ ոտքի ազդրը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Շրջում ոլորումով բռնված պարանոցը լծակով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Շրջում վազանցումով բռնած պարանոցը թևատակից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և իրանը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Փոխադրում ձգումով բռնած ձեռքը և ոտքը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 10 ժամ

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 6. ՄԱՐԶԱՇՐՋԱՆԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Տարվա խոշոր մրցումների (Եվրոպայի, աշխարհի կամ օլիպիական խաղերի) արդյունքների ամփոփում և վերլուծություն: Ազատ ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ ազատ ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ չեմպիոնատի և Ս.Սարգսյանի գավաթի արդյունքների ամփոփումը և վերլուծությունը:

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

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

1. ազատ ըմբշամարտի մարզչի մասնագիտության առանձնահատկությունները.

2. ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողի մարզական, ուսումնական, գիտական, հասարակական գործունեության ռեժիմը և բովանդակությունը.

3. սոցիալ-տնտեսական, բժշկակենսաբանական, հոգեբանական, մանկավարժական գիտելիքների նշանակությունը մարզչի արհեստավարժ պատրաստման գործում.

4. ծրագրային նյութի բովանդակությունը, կրեդիտների հավաքման պայմանները.

5. ըմբշամարտի ծագման և զարգացման պատմական փուլերը.

6. դասակարգման ստեղծման պատմությունը.

7. հնարքների անվանումների առաջացման կարգը.

8. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները.

9. տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) թվարկել ազատ ըմբշամարտի մարզչի կարևորագույն հատկանիշները.

բ) ցույց տալ մանկավարժական, բժշկակենսաբանական և սոցիալտնտեսական գիտելիքների տեղը մարզչի արհեստավարժ գործունեությունում.

գ) բացատրել կրեդիտի հավաքման առանձնահատկությունները.

դ) ներկայացնել ըմբամարտի զարգացման փուլերը.

ե) ներկայացնել ըմբամարտի զարգացումը հայաստանում.

զ) ցույց տալ ըմբռամարտի տեղը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում.

է) դասակարգել քաշային կարգերը, տարիքային խմբերը, հնարքները .

ը) ներկայացնել հնարքների անվանումների առաջացման առանձնահատկությունները.

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

ժ) վերլուծել տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:

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

Մեմինար 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՄՈՂՈՒԼ II

ՍԱՆԻՏԱՐԱՏԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՏԱՆՁՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ԹԵՄԱ 1. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՏՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ԱԶԱՏ ԸՄԲԾԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ապահովման և ինքնապահովման հոգեբանական նշանակությունը:

Վնասվածքների տեսակները. քերծվածքներ, սալջարդեր, հողախախտումներ, փափուկ հյուսվածքների ձգումներ և կտրվածքներ, ոսկրների և կռճիկների կտրվածքներ:

Վնասվածքների առաջացման պատճառները. մարզման կանոնների, բժշկական հսկողության կանոնների խախտումը, անբավարար դաստիարակչական աշխատանքները, մթնոլորտային անբարենպաստ պայմանները և այլն:

Վնասվածքների կանխարգելումը:

Առաջին օգնությունը վնասվածքների ժամանակ:

Վնասվածքները որպես սպորտային գործունեության առաջընթացը արգելակող գործոն:

Մեթոդական 2 ժամ

Ըմբռնարտում առավել հաճախ հանդիպող վնասվածքները:

Մարզչի դերը վնասվածքների կանխարգելման գործում:

Անսարք մարզագույք որպես վնասվածքների առաջացման պատճառ:

Առաջին օգնությունը վնասվածքների առաջացման ժամանակ:

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐԶԱԴԱՏՎԻՃԻՆ ԵՎ ԸՄԲԻՇԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՅՎՈՂ

ՏԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՏԱՆՁՆԵՐԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Մարզադահլիճի հիգիենան և ըմբիշի անձնական հիգիենան որպես վնասվածքների կանխարգելման պայման:

Մարզադահլիճի կահավորման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 3. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՂՆԹԱՅԻ ԿԱՌՈՒՅՎԱԾՔԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Պարապմունքի հիմնական տեսակները, տեսական և գործնական:

Գործնական պարապմունքների նպատակը և խնդիրները:

Գործնական պարապմունքների ձևերը, ուսումնական, ուսումնամարզական, մարզական:

Ուսումնական և ուսումնամարզական պարապմունքների մասերը, ներածական, նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ:

Մարզական պարապմունքի մասերը, նախավարժանք, հիմնական և եզրափակիչ:

Դասի պլան-կոնսպեկտի կազմման առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Պարապմունքի մասերը, և դրանց խնդիրները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

ԹԵՄԱ 4. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ ԵՎ

ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գործնական 14 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Շրջում գլորումով բռնած իրանը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Շրջում ազդրի հակադարձ բռնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Գցում ազդրի հակադարձ բռնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և պարանոցը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և իրանը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 10 ժամ

Ուսանողների կողմից ուսումնական դասի անցկացում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի ըմբիշներին և մարզադահլիճին ներկայացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջներին, ապահովման և ինքնաապահովման հնարքներին, ինչպես նաև մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

- 1. ապահովման և ինքնաապահովման հնարքների հոգեբանական նշանակությունը.*
- 2. վնասվածքների առաջացման պատճառները.*
- 3. ըմբիշին և մարզադահլիճին ներկայացվող հիգիենիկ պահանջները.*
- 4. մարզադահլիճի կահավորման առանձնահատկությունները.*
- 5. ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը.*
- 6. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները.*
- 7. ուսումնական փորձառության համար նախատեսված հնարքների ուսուցման մեթոդիկան:*

կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) ներկայացնել վնասվածքների առաջացման պատճառները.

բ) թվարկել վնասվածքների տեսակները.

գ) բացատրել առաջին օգնության կանոնները.

դ) բացատրել մարզադահլիճի կահավորմանը ներկայացվող ժամանակակից պահանջները.

ե) ներկայացնել մարզադահլիճին և նրա օժանդակ տարածքներին ներկայացվող նորմատիվային պահանջները (դահլիճի չափերը, գույքով հագեցվածությունը, մեկ մարզիկի հաշվով հատկացվելիք տարածությունը).

զ) թվարկել մարզադահլիճին և նրա օժանդակ տարածքներին ներկայացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջները.

է) բնութագրել պարապորտների անձնական հիգիենայի պահանջները.

ը) ներկայացնել մարզահագուստին ներկայացվող պահանջների յուրահատկությունները.

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

ժ) ներկայացնել ուսումնական փորձառության համար նախատեսված հնարքների ուսուցման մեթոդիկան:

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

Մեխնար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՄՈՂՈՒԼ III

*ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ, ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ*

ԹԵՄԱ 1. ԱԶԱՏ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԸՆԴՀԱՆՈՐ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

«Տեխնիկա», «հնարք», «հնարքի մասեր», «հնարքի դետալներ» հասկացությունների բնորոշումը:

Տեխնիկական գործողությունների արդյունավետության մեխանիզմը ազատ ըմբռնարտում:

Հասկացություն «անհատական տեխնիկայի» մասին:

Ազատ ըմբռնարտի տեխնիկայի կենսամեխանիկական բնութագիրը:

Որոշել «հենման դաշտ», «ընդհանուր ծանրության կենտրոն», «կայունության անկյուն», «հենման կետեր», «գույզ ուժեր» հասկացությունները:

Ազատ ըմբռնարտի տեխնիկայի փուլային հաջորդականությունը:

Մեթոդական 2 ժամ

Տեխնիկայի գնահատման չափանիշները: Տեխնիկայի արդյունավետության ցուցանիշները:

Տեխնիկայի կապը ֆիզիկական պատրաստվածության հետ:

Տեխնիկայի և տակտիկայի կապը:

Տեխնիկայի կապը հոգեբանական և ինտելեկտուալ պատրաստության հետ:

Կայուն տեխնիկական որակես հուսալի միջոց «զգոց գործոնների» դեմ:

ԹԵՄԱ 2. ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԱԶԱՏ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Բնութագրել «տակտիկա» տերմինը:

Տակտիկայի տեսակները. հնարքի կատարման տակտիկա, գոտեմարտի վարման տակտիկա, մրցումների մասնակցության տակտիկա:

Տակտիկական հնարքները. «հետախուզում», «կանչ», «կեղծ գրոհ», «կրկնակի գրոհ», «ծուղակ» և այլն:

Գոտեմարտի վարման տակտիկայի տեսակները. հարձակողական, հակահարձակողական և պաշտպանողական:

Մեթոդական 2 ժամ

Տակտիկայի տեսակների (հնարքների կատարման տակտիկա, գոտեմարտի վարման տակտիկա, մրցումների մասնակցության տակտիկա) բովանդակությունը և վերլուծությունը:

Գոտեմարտի վարման և մրցումների մասնակցության տակտիկական պլանի կառուցման համար անհրաժեշտ տվյալների հավաքագրում, մասնակիցների կազմը, մասնակիցների վարպետության աստիճանը, վիճակահանությունը:

Առանձին տեխնիկա-տակտիկական գործողությունների և նրանց արդյունավետության մեխանիզմների վերլուծություն:

Գործնական 2 ժամ

Կոնկրետ գոտեմարտի տակտիկական պլանի վերլուծություն:

Գոտեմարտի տակտիկական պլանի կազմում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Գոտեմարտի վարման տակտիկական պլանի առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 6 ժամ

Գոտեմարտի վարման տակտիկական պլանի կազմում:

ԹԵՄԱ 3. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄ ԵՎ

ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գործնական դաս 14 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Շրջում գլորումով սրունքների խաչաձև բռնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Շրջում ոլորումով սրունքների խաչաձև բռնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Շրջում վազանցումով բռնած ձեռքը բանալի»:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ձեռքը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Գցում պտուտանաձև բռնած ձեռքը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Փոխադրում պտուտանաձև բռնած ոտքը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 10 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

Ուսանողների կողմից ուսումնական դասի անցկացում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (հնրնություն) աշխատանք 12 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի տեխնիկայի և տակտիկայի ընդհանուր հիմունքներին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

- 1. տեխնիկայի կենսամեխանիկական բնութագրերը.*
- 2. հնարքների կատարման կենսամեխանիկական օրինաչափությունները.*
- 3. տեխնիկայի գնահատման չափանիշները.*
- 4. տակտիկայի տեսակները.*
- 5. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները.*
- 6. ուսումնական փորձառության համար նախատեսված հնարքների ուսուցման մեթոդիկան:*

- Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝*
- ա) թվարկել տեխնիկայի կենսամեխանիկական օրինաչափությունները.*
 - բ) ներկայացնել հնարքների կատարման կենսամեխանիկական օրինաչափությունները.*
 - գ) հիմնավորել տեխնիկայի գնահատման չափանիշները.*
 - դ) ներկայացնել «տեխնիկա», «հնարք», «հնարքի մասեր», «հնարքի դետալներ» հասկացությունները.*
 - ե) նկարագրել տակտիկայի տեսակները և ներկայացնել դրանց առանձնահատկությունները.*
 - զ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.*
 - է) ներկայացնել ուսումնական փորձառության համար նախատեսված հնարքների ուսուցման մեթոդիկան:*

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

Մեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՄՈՂՈՒԼ IV

ԳԻՏԱՏԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ, ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄԸ

ԹԵՄԱ 1. ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ուսուցման նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը:

Ուսուցման սկզբունքները՝ գիտակցականության, ակտիվության, զննականության, պարբերականության, մատչելիության և կայունության:

Տեխնիկայի ուսուցման օրինաչափությունները. պարզ և բարդ հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները, պաշտպանությունների և հակահնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները: Ուսուցման մեթոդները (խոսքի, ցուցադրման, մասնատված, ամբողջական և այլն) և միջոցները:

Մեթոդական 4 ժամ

Ուսուցման նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը:

Ուսուցման սկզբունքների վերլուծությունը:

Ուսուցման մեթոդների վերլուծությունը:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Ուսուցման մեթոդների և սկզբունքների կիրառումը հնարքների ուսուցման գործընթացում:

ԹԵՄԱ 2. ԳԻՏԱՏԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ԱԶԱՏ

ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ըմբռանարտի գիտական պոտենցիալը: Գիտական պոտենցիալի բաղադրամասերը. ինֆորմացիոն, կազմակերպչական և նյութատեխնիկական:

Գիտական հետազոտությունները ըմբռանարտում:

Հետազոտման մեթոդները. մանկավարժական գիտափորձ (բնական, լաբորատոր, մոդելային), անմիջական գրանցման մեթոդ (մանկավարժական դիտում, տեխնիկայի սղագրում, գրանցման գործիքային մեթոդ և այլն), գրական աղբյուրների վերլուծություն, անկետավորում:

Մեթոդական 2 ժամ

Հետազոտման մեթոդների՝ մանկավարժական գիտափորձ, անմիջական գրանցման մեթոդ, գրական աղբյուրների վերլուծություն, անկետավորում, կիրառման առանձնահատկությունները ըմբռնարտում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Հետազոտման մեթոդների վերլուծությունը:

ԹԵՄԱ 3. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄ ԵՎ

ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գործնական դաս 14 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Շրջում անցումով մոտիկ ոտքի մկրատաձև բռնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. Շրջում անցումով հեռու ոտքի մկրատաձև բռնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Գցում պտտումով բռնած ձեռքը և ոտքը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Գցում թերումով բռնած ոտքը և իրանը»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 10 ժամ

Ուսանողների կողմից ուսումնական դասի անցկացում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ

Դասի պլան կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի գիտահետազոտական աշխատանքների կատարման հիմնական մեթոդներին, ուսուցման սկզբունքներին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

- 1. ուսուցման նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը.*
- 2. ուսուցման սկզբունքները.*
- 3. ուսուցման մեթոդները.*
- 4. գիտական պոտենցիալի բաղադրամասերը.*
- 5. հետազոտության մեթոդները.*
- 6. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները.*
- 7. ուսումնական փորձառության համար նախատեսված հնարքների ուսուցման մեթոդիկան:*

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝
ա) թվարկել ուսուցման սկզբունքները.

բ) ներկայացնել ուսուցման խնդիրներն ու բովանդակությունը.

գ) ներկայացնել ուսուցման մեթոդները.

դ) ներկայացնել ըմբռամարտի գիտական պոտենցիալը.

ե) թվարկել հետազոտության մեթոդները.

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

է) ներկայացնել ուսումնական փորձառության համար նախատեսված հնարքների ուսուցման մեթոդիկան:

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

Մեխանար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում: