ՖԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Ըմբշամարտի ամբիոն

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

«ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱ»

ԱՌԱՐԿԱՅԻ

(I կուրս, բակալավր)

Երևան 2013թ.

Ծրագիրը կազմել են պրոֆեսոր՝ Բ.Զ.Սաղյան

ասիստենտ՝ Ա.Գ.Անդիկյան

ասիստենտ՝Ք.Մ.Նաջարյան

Հաստատված է ընբշամարտի

ամբիոնի նիստում _____

Արձանագրություն թիվ _____

Հաստատված է ինստիտուտի գիտական

խորհրդի նիստում_____

Արձանագրություն թիվ _____

Ձյուդո ըմբշամարտի տեսություն և մեթոդիկա առարկայի բակալավրիատի

ծրագրային նյութը

I կուրս

Մոդուլները և թեմաները	Ընդամենը	Դասախոս.	Մեթոդական.	Գործնակ.	Ուս. փորձ.	Սեմինար	Արտալսարանային	
							Ամ. աշխ.	Ինք. աշխ.
ՄՈԴՈՒԼ I *Տեսության ընդհանուր հիմունքները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը*	*64*	*8*	*8*	*14*		*4*	*12*	*18*
1. Ներածություն	*2*	2						
2. Ձյուդո ըմբշամարտը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	*2*	2						
3. Ձյուդո ըմբշամարտի ծագումը և զարգացումը	*8*	2	2					4
4. Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը սամբո ըմբշամարտում	*10*	2	4					4
5. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում	*36*			14			12	10
6. Մարզաշրջանի արդյունքների վերլուծությունը	*2*		2					
Յուրացված նյութի ստուգում	*4*					4		
ՄՈԴՈՒԼ II *Սանիտարահիգիենիկ պահանջները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը*	*64*	*2*	*6*	*14*	*10*	*2*	*14*	*16*
1. Անվտանգության ապահովումը և վնասվածքների կանխարգելումը սամբո ըմբշամարտում	*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	*48*			14	10		12	12
Յուրացված նյութի ստուգում	*2*					2		
ՄՈԴՈՒԼ III *Տեխնիկայի, տակտիկայի հիմունքները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը*	*68*	*4*	*4*	*16*	*10*	*2*	*14*	*18*
1.Ձյուդո ըմբշամարտի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքները	*4*	2	2					
2. Տակտիկայի բնութագրումը սամբո ըմբշամարտում	*14*	2	2	2			2	6
3.Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում և վերլուծություն	*48*			14	10		12	12
Յուրացված նյութի ստուգում	*2*					2		
ՄՈԴՈՒԼ IV *Գիտահետազոտական աշխատանքները, ուսուցման սկզբունքները և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը*	*66*	*4*	*6*	*14*	*10*	*2*	*14*	*16*
1. Ուսուցման խնդիրները, սկզբունքները և մեթոդները	*8*	2	4				2	
2. Գիտահետազոտական աշխատանքները ձյուդո ըմբշամարտում	*8*	2	2					4
3. Տեխնիկական գործողությունների ուսուցում և վերլուծություն	*48*			14	10		12	12
Յուրացված նյութի ստուգում	*2*					2		
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	*262*	*18*	*24*	*58*	*30*	*10*	*54*	*68*

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Ծրագիրը մշակված է բակալավրիատի աստիճանի նոր ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն նախատեսված է ձյուդո ըմբշամարտով մասնագիտացող I կուրսի ուսանողների համար: Ծրագրում ընդգրկված են այն բոլոր պահանջները, որոնք անհրաժեշտ են «ձյուդո ըմբշամարտի 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՝ ըմբշամարտի 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 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 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%
	Ընդամենը	100%

Գնահատման բալային համակարգ

Գնահատականը	**Բալը**
Գերազանց	90 – 100
Լավ	80 – 89
Բավարար	60 – 79
Անբավարար	40 -59
Անբավարաար՝ առանց վերահանձնման իրավունքի (ԱԱՎԻ)	39 և ցածր

Քննություն		
Գնահ.	Տառ. նշ.	Բալը
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

ՄՈԴՈՒԼ I

ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ԹԵՄԱ 1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դասախոսություն 2 ժամ

Չյուդո ըմբշամարտի մարզչի մասնագիտությունը, նրա գիտելիքների, ունակությունների և հմտությունների ծավալը:

Չյուդո ըմբշամարտը 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. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

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

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

Չյուդո ըմբշամարտի խմբակները մարզերում, քաղաքներում: Չյուդո ըմբշամարտի արդի վիճակը և դաստիարակչական նշանակությունը:

ԹԵՄԱ 3. ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԾԱԳՈՒՄԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ձյուդո ըմբշամարտի ծագումը և զարգացումը:

Հայ ձյուդոյիստների մասնակցությունը միջազգային մրցումներում:

Ձյուդո ըմբշամարտի արդի վիճակը Հայաստանում:

Ձյուդո ըմբշամարտի մասսայականացման և արդիականացման գործընթացը:

Ձյուդո ըմբշամարտի ֆեդերացիան՝ IJF:

Մեթոդական 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 ձյուդոյիստների ելույթները աշխարհի, Եվրոպայի և օլիմպիական խաղերում:

ԹԵՄԱ 4. ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ, ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՏԵՐՄԻՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

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

Դասակարգման ստեղծման պատմությունը:

Ձյուդո ըմբշամարտի տեսությունում և պրակտիկայում օգտագործվող դասակարգման վերլուծությունը. ըմբիշների տարիքային խմբերի և քաշային կարգերի դասակարգումը, տեխնիկայի, տակտիկայի, վարժությունների, մարզման մեթոդների և միջոցների դասակարգումը:

Մեթոդական 4 ժամ

Դասակարգման անհրաժեշտությունը ըմբշամարտում:

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

Հասկացություն գիտականորեն հիմնավորված «ճիշտ» դասակարգման մասին:

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

Ձյուդոյիստների տարիքային խմբերի, քաշային կարգերի, որակավորման դասակարգման վերլուծությունը:

Ձյուդո ըմբշամարտի ձևերի դասակարգումը:

Հնարքների անվանումների կազմավորման կարգը:

Արտալսարանային** (ինքնուրույն) **աշխատանք 4 ժամ

Հնարքների դասակարգման վերլուծությունը:

ԹԵՄԱ 5. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գործնական 14 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Պահում գլխի կողմից» հնարքի տեխնիկայի վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդիկայի մշակումը:

2. «Պահում հեծած» հնարքի տեխնիկայի վերլուծությունը, պաշտպանությունը, հակահնարքները:

3. Պահումների պաշտպանությունը և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ձյուդո ըմբշամարտում կոնքի վրայից կատարվող գցումների տեխնիկայի վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդիկան:

2. Ազդրի վրայից գցումների տեխնիկայի ուսուցանումը /ուսուցման մեթոդիկան, տեխնիկայի վերլուծությունը/:

3. “Գցում ուսի վրայից” հնարքի տեխնիկայի վերլուծութունը, թվարկել պաշտշանությունները 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 առաջնությունների) արդյունքների ամփոփում և վերլուծություն: Ձյուդո ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ ձյուդո ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ չեմպիոնատի և Ձեյթունի գավաթի արդյունքների ամփոփումը և վերլուծությունը:

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

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

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

1. ձյուդոյի 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. ձյուդոյի 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 ձյուդոյի զարգացումը Հայաստանում.

զ) ցույց տալ ձյուդո ըմբշամարտի տեղը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում.

է) դասակարգել քաշային կարգերը, տարիքային խմբերը, հնարքները .

ը) ներկայացնել հնարքների անվանումների առաջացման առանձնահատկությունները.

թ) Ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանութ-յունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.

ժ) վերլուծել տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:

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

Սեմինար 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՄՈԴՈՒԼ II

ՍԱՆԻՏԱՐԱՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ԹԵՄԱ 1. ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ապահովման և ինքնապահովման հոգեբանական նշանակությունը:

Վնասվածքների տեսակները. քերծվածքներ, սալջարդեր, հոդախախտումներ, փափուկ հյուսվածքների ձգումներ և կտրվածքներ, ոսկրերի և կռճիկների կոտրվածքներ:

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

Ձյուդո ընմբշամարտում առավել հաճախ հանդիպող վնասվածքները:

Մարզչի դերը վնասվածքների կանխարգելման գործում:

Անսարք մարզագույք որպես վնասվածքների առաջացման պատճառ:

Առաջին օգնությունը վնասվածքների առաջացման ժամանակ:

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐԶԱԴԱՀԼԻՃԻՆ ԵՎ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Մարզադահլիճի հիգիենան և ձյուդոյիստի անձնական հիգիենան որպես վնասվածքների կանխարգելման պայման:

Մարզադահլիճի կահավորման առանձնահատկությունները

ԹԵՄԱ 3. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Պարապմունքի հիմնական տեսակները. տեսական և գործնական:

Գործնական պարապմունքների նպատակը և խնդիրները:

Գործնական պարապմունքների ձևերը. ուսումնական, ուսումնա-մարզական, 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***

Պարպմունքի 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. Արմնկային հոդի գերծռում:

2.Ձեռքերով խեղդող հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3.Ոտքերով խեղդող հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունը և հակահնարքները :

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. “Գցում կոնքի վրայից քայլ կատարելով”: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. “Գցում կրծքի վրայից արտակորվելով հետ”: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. “Գցում մեջքի վրայից մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակում: 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. Զյուդոյիստին 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 պահաջները.

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 ներկա-յացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջները.

է) բնութագրել պարապողների անձնական հիգիենայի պահանջները.

ը) ներկայացնել մարզահագուստին ներկայացվող պահաջների յուրահատկությունները.

թ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանութ-յունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.

ժ) ներկայացնել ուսումնական փորձառության համար նախատեսված հնարքների ուսուցման մեթոդիկան:

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

Սեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՄՈԴՈՒԼ III

ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ, ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ԹԵՄԱ 1. ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

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

Տեխնիկական գործողությունների արդյունավետության մեխանիզմը ձյուդո ըմբշամարտում:

Հասկացություն «անհատական տեխնիկայի» մասին:

Ձյուդո ըմբշամարտի տեխնիկայի կենսամեխանիկական բնութագիրը:

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

Ձյուդո ըմբշամարտի 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 տեխնիկան որպես հուսալի միջոց «գցող գործոնների» դեմ:

ԹԵՄԱ 2. ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

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 տակտուկական 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 ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գործնական դաս 14 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. “Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից”:
2. “Շրջում մեջքի վրա մրցակցի երկու ձեռքը բռնելով կրծքի և ծոծրակի տակից”:
3. “Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ, մի ձեռքով սեղմելով մրցակցի ծածրակին մյուսով ազդրից բարձրացնելով դեպի առաջ:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. “Գցում կրծքի վրայից արտակորվելով հետ”: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. “Գցում մեջքի վրայից մրցակցի մեկ ձեռքը բռնած նույնանույն ուսի վրայից: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. “Գցում տակահատումներով”: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 10 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

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 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:

Սեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՄՈԴՈՒԼ IV

ԳԻՏԱՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ, ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ԹԵՄԱ 1. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ 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. ԳԻՏԱՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

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

Գիտական հետազոտությունները ըմբշամարտում:

Հետազոտման մեթոդները. մանկավարժական գիտափորձ (բնական, լաբորատոր, մոդելային), անմիջական գրանցման մեթոդ (մանկա

վարժական 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 ըմբշամարտում:

Արտալսարանային** (ինքնուրույն) **աշխատանք 4 ժամ

Հետազոտման մեթոդների վերլուծությունը:

ԹԵՄԱ 3. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գործնական դաս 14 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. “Պահում հեծած հնարքը ավարտելուց հետո լծակ ձեռքի վրա: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. “Լծակ արմնկի վրա, վերևից ոտքերի օգնությամբ”: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. “Գցում կրունկի հակադարձ բռնվածքով”: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. “Գցում կառչումներով” : 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 ձյուդո ըմբշամարտի 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:

Սեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Զ. Սաղյան – Ջյուդո ըմբշամարտ, Երևան, 2009
2. Վ.Բ. Առաքելյան, Բ.Զ. Սաղյան - Սամբո ըմբշամարտ, Երևան 2007
3. Հ.Գ. Գալստյան - «Դասակարգումը, համակարգումը և տերմի-նաբանությունը սպորտային ըմբշամարտում».- Երևան.- «Էդիթ Պրինտ», 2003- 74 էջ
4. Է.Գ. Գալտագազյան - «Ոտքերի բռնվածքներով կատարվող հնարքների դասակարգումը և ուսուցման մեթոդիկայի հիմնավորումը սամբո ըմբշամարտում».- Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2007.- 48 էջ
5. Ա.Ա. Լալայան - «Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչը».- Եր., 1969
6. Ֆ.Գ. Ղազարյան. Ա.Ա. Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության տեսություն».- Եր. 1997
7. Ս.Ա. Պրեոբրաժենսկի - «Ըմբշամարտը տղամարդու զբաղմունք է».- «Հայաստան» հրատ., - Եր., 1980
8. Վ.Մ. Իգումենով - Գոտեմարտ «Հայաստան», Երևան 1984,
9. Բ.Զ. Սաղյան, Հ.Գ. Գալստյան – Մարտավարությունը սպորտային ըմբշամարտում: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր. 2002
10. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան – Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Դասագիրք, պարբերական, Երևան Երևան 1997
11. Մարզական լրագրեր, թերթեր, տեսաժապավեններ:

451Ž1Š1 Ëfl‹` ",">/ Š1Ë1 Õ"³·¶"> 0 âÃ–«,"– »"…"«,–10 õ³‹…, ‹ý‹³…¶10 Ò Š/ 104<<;10684 …1

461Š1×1Ñ‹°¶·³"> 0É³"` •‹¶¿ ·¶‹ ¿ ³‹>„‰…»"³¿ …„–,">/Ò 1/× ·¤/4<;:

14. Ò 1Š‹^‰, í î/ †òfi"1ÿ…,">˘ ¿ ³–,–³">¶·®10Ò ·,…¶/4<;6

481½1¤1 ÷‰„‹,ý, 0 ¤»"³¿ ·>,‹ý «"³˙«‹= î÷–"³·ý/ „–¿ "fi·¶‹/ "³fl‹,·†‹´·ý¿ ³–,·³">¶‹®âÃ–«,"– »"…"«·–1Š170ˆ ¶,1Ë10Ò 1=¤">–¿ …»"³¿ /4<<: í 53; …1

491¤1×1Ò ‹¿ >––> í î÷³–,–³">¶‹ > fi†òfi"®1õÂ¥Š +†fi‹³">ý,4<;81

4:1½1É‹³^"„">·Ã 0ÿ…,">˘ ¶•‹……·Ã–…¶"fl" fi†òfi"

4;1Ë1É1õ‰•–°"> í É"†,"¶"„¿ –…˙ / †ò©fi"

4<1½1¤1 ÷‰„‹,ý, 0 ¤»"³¿ ·>,‹ý «"³˙«‹= î÷–"³·ý/ „–¿ "fi·¶‹/ "³fl‹,·†‹´·ý¿ ³–,·³">¶‹®âÃ–«,"– »"…"«·–1Š170ˆ ¶,1Ë10Ò 1=¤">–¿ …»"³¿ /4<<: í 53; …1

20. ½1¤1÷‰„‹,ý,/Š1Š1½"–·,0÷–^,·Ã–…¶‹ý »"fifl"¿ ">¶‹ «"³´‹1 õ,·fl‹ 46/Ò 1/î¤">–¿ …¶·‡ …»"³¿ ®/5334

541Õ–‡, Ž……·,fl í î/ †ò©fi"® +É–³1… fl"••‹,fi1 Ú1 Š"•"fi·,"‡,1 û× ·†1 · …»"³¿ ¼/4<:70453…1

22. Š1Š1É‰¿ ·, í î/ †òfi"=·…¿ ·³·ý/»³‹¶¿ ·¶‹®10Ë³^‹,fl·•–…¶/5333fl1

23. ½1¤1÷‰„‹,ý,/Š1Š1½"–·, í ¤·…¿ –„‹ ‰»³‹–,–,·‡

24. Ë1Ú–,´ 02÷‹¶¿ ·¶‹ > …»"³¿ ·>,"‡ «"³˙«–210Ò "…¶>‹/× ·¤/4<:;

25. Michel Brousse- David Matsumoto JUDO