

«ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է»
ՀՖԿՍՊ-Ի ՈՒՍՈՒՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԳԾՈՎ ՊՐՈՈՒԵԿՏՈՐ,
ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ **Ա.Ա.ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ**
«_____» _____2019թ.

ՀԱՐՑԱՇԱՐ

«Սպորտ և մարզիկների պատրաստության համակարգ» (Ծանրամարտ)
կրթական ուղղության 2019-2020 ուս. տարվա ընդունելության քննության

1. Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիները ծանրամարտում
2. 'Կքանիստ' վարժության տարատեսակները, վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
3. Բեռնվածության օպտիմալ չափավորումը դասական վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում
4. Կուլտուրիզմի և կշռաքարային մարզաձևերի բնութագրումը և նրանց զարգացման հեռանկարները
5. 'Ծանրաձողը կրծքին բարձրացնելու' վարժության տեխնիկայի կատարելագործման համար կիրառվող օժանդակ մասնագիտական վարժությունները, դրանց վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
6. Մարզման բեռնվածությունը, բաղադրամասերը, հաշվառումը և գնահատման ձևերը ծանրամարտում
7. Մարզման նախապատրաստական շրջանի բնութագիրը
8. 'Կրծքից' հրում' վարժության տեխնիկայի վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
9. Արագաուժային ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները ծանրամարտում
10. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները ծանրամարտում
11. Ծանրամարտի, ուժային եռամարտի և կուլտուրիզմի վարժությունների կիրառումը ուժային պատրաստության գործընթացում և ուսուցման մեթոդները
12. Նախավարժանքի առանձնահատկությունները ծանրամարտում
13. Շուրջտարյա մարզման պլանավորումը ծանրամարտում
14. 'Պայթուցիկ' ուժի մշակման համար օգտագործվող օժանդակ մասնագիտական վարժությունները և ուսուցման մեթոդները

15. Մարզման մեթոդների առանձնահատկությունները ծանրամարտում
16. Մարզասարքերի դերը և նշանակությունը ծանրամարտիկի պատրաստության գործընթացում
17. 'Պոկում' վարժության ուսուցման գործընթացում ի հայտ եկող հիմնական սխալները և նրանց շտկման ուղիները
18. Մրցավարությունը ծանրամարտում
19. Մկանային ուժը և նրա դրսևորման բնորոշ գործոնները
20. Հենակներից՝ 'պոկում և կրծքին բարձրացնել' վարժությունների կատարման տարատեսակները, նշանակությունը և ուսուցման մեթոդները
21. Ծանրորդի մարզման գործընթացում այլ մարզաձևերից վարժությունների կիրառման բնութագրումը և անհրաժեշտությունը
22. Մրցակցական շրջանի բնութագիրը ծանրամարտում
23. 'Հրման համար ծանրաձողը կրծքին բարձրացնելու' վարժության տեխնիկայի վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
24. Ուժային դիմացկունության մշակման առանձնահատկությունները ծանրամարտում
25. Համաշխարհային ծանրամարտի ժամանակակից արդյունքների վերլուծությունը
26. 'Սեղմում' վարժության տարատեսակները և ուսուցման մեթոդները
27. Բազմամյա մարզման պլանավորման առանձնահատկությունները ծանրամարտում
28. Մարզման անցման ծրագրի բնութագրումը ծանրամարտում
29. 'Պոկում' վարժության տեխնիկայի համար կիրառվող օժանդակ մասնագիտական վարժությունները, դրանց վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
30. Բարոյակամային և հոգեբանական պատրաստության առանձնահատկությունները ծանրամարտում
31. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները ծանրամարտում
32. 'Կախ' դրությունից կատարվող պոկում և հրում վարժությունների տարատեսակները, նշանակությունը և ուսուցման մեթոդները
33. Ծանրորդի սեփական քաշի կարգավորման ուղիները
34. Ծանրորդի պատրաստության բոլոր կողմերի փոխկապակցվածությունը
35. 'Պոկում' վարժության տեխնիկայի վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
36. Ճկունության մշակման առանձնահատկությունները ծանրամարտում
37. Ծանրամարտի ֆեդերացիայի խնդիրները, կառուցվածքը և գործունեությունը
38. 'Ձգում' վարժության տարատեսակները, նշանակությունը և ուսուցման մեթոդները
39. Մարզման և մրցակցական բեռնվածության առանձնահատկությունները ծանրամարտում

40. Մարզման շրջանների առանձնահատկությունները ծանրամարտում
41. 'Ճիգը' որպես դասական վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործման հիմնական բաղադրամաս և ուսուցման մեթոդները
42. Վերականգնողական միջոցների օգտագործումը ծանրորդների պատրաստության համակարգում
43. Տակտիկական պատրաստությունը ծանրամարտում և նրա դրսևորման ձևերը մրցումներում
44. Մարզման մեթոդիկայի բնոռշ գծերի առանձնահատկությունները ծանրամարտում
45. Մարզման լարվածության գոտիները ծանրամարտում և նրանց չափավորումը մարզման շրջաններում
46. Ծանրամարտի հայկական ,,դպրոցի, բնութագրումը և հեռանկարները
47. Ծանրորդների ֆիզիոլոգիական բնութագրումը
48. 'Ճիգը' որպես դասական վարժությունների տեխնիկայի հիմնական բաղադրամաս և նրա կատարելագործման ուղիները
49. Հայ գիտնականների հետազոտությունների ներդրումը ծանրամարտում
50. Հոգեբանական պատրաստության առանձնահատկությունները ծանրամարտում
51. Կանանց ծանրամարտի առանձնահատկությունները և զարգացման հեռանկարները
52. Ծանրամարտը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում
53. Հատուկ օժանդակ մասնագիտական վարժությունների դերը դասական վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործման գործում
54. Ծանրամարտի մարզումներում և մրցումներում առաջացած բնորոշ վնասվածքները և կանխման ուղիները
55. Ընտրության համակարգը ծանրամարտում
56. 'Կրծքից' հրում' վարժության տեխնիկայի կատարելագործման համար օգտագործվող օժանդակ վարժությունները, վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
57. Մրցումների կազմակերպումը և անցկացումը ծանրամարտում
58. Խմբակային և անհատական պարապմունքների պլանավորման ձևերը ծանրամարտում
59. Դասական վարժությունների և քաշային կարգերի փոփոխությունների պատճառները ծանրամարտի զարգացման գորընթացում
60. Շտապ տեղեկատվության մեթոդների կիրառումը և նշանակությունը ծանրամարտում
61. Կազմել մարզման օրինակելի միկրոցիկլ /ըստ հանձնախմբի հանձնարարության/
62. Ելման դրության տարատեսակների /մեկնարկ/ վերլուծությունը և ուսուցման մեթոդները
63. Մեծ և առավելագույն մկանային լարվածության ստեղծման ուղիները

64. Դասական վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործման համար անհրաժեշտ վարժությունների ընտրությունը՝ կախված ծանրորդների անհատական առանձնահատկություններից
65. Մարզման անհատական օրագրի բովանդակությունը և վարման կարգը
66. Ծանրորդի պատրաստության առաձնահատկությունները կախված մրցումների տարատեսակներից
67. Մարզման տարբեր շրջաններում բեռնվածության ծավալի և լարվածության փոփոխարարությունները
68. ‘Հրում’ կրծքից՝ վարժության ուսուցման գործընթացում ի հայտ եկող բնորոշ սխալները և նրանց շտկման ուղիները
69. Ծանրամարտի մարզչի օրինակելի մոդելը
70. Վարժությունների դասակարգումը ծանրամարտում
71. ‘Կքանիստը’ որպես օժանդակ մասնագիտական վարժություն, նշանակությունը և բեռնվածության չափավորումը
72. Գիտահետազոտական աշխատանքների մեթոդաբանությունը ծանրամարտում և ստացված տվյալների ներդրումը ծանրամարտի մարզման գործընթացում
73. Պատանի ծանրորդների հետ տարվող աշխատանքների առանձնահատկությունները
74. ‘Թեքում’ օժանդակ մասնագիտական վարժության տարատեսակները, նշանակությունը և ուսուցման մեթոդները
75. Ուժային ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները ծանրամարտում:

ԱՄԲԻՈՆԻ ՎԱՐԻՉ, ԴՈՅԵՆՏ՝

Ա.ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ