

**«ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է»**  
**ՀՖԿՍՊ-Ի ՈՒՍՈՒՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ**  
**ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԳԾՈՎ ՊՐՈՈՒԵԿՏՈՐ,**  
**ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Ա.Ա. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ**  
**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_2018թ.**

**ՀԱՐՑԱՇԱՐ**

**«Սպորտ և մարզիկների պատրաստության համակարգ» (Մարմնամարզություն)  
կրթական ուղղության 2018-2019 ուս. տարվա ընդունելության քննության**

1. Մարմնամարզությունը՝ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում
2. Շարային վարժությունների հրամանները և կատարման տեխնիկան
3. Մարմնամարզական պարապունքներում վնասվածքների առաջացման հիմնական պատճառները
4. Մարզման ժամանակաշրջանների բնութագիրը և խնդիրները
5. ԸԶՎ- ի դասակարգումը
6. Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները
7. Մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող վարժությունների դասակարգումը
8. Դասը որպես մարմնամարզական պարապունքի կազմակերպման հիմնական ձև, դասի կառուցվածքը
9. Մարմնամարզական զանգվածային ելույթներ, նրանց ներկայացվող հիմնական պահանջները, ծրագրի բովանդակությունը
10. Մարմնամարզական պարապունքի առանձնահատկությունները կանանց հետ
11. Սպորտային ակրոբատիկայի բնութագիրը և վարժությունների դասակարգումը
12. Գիտահետազոտական աշխատանքների մեթոդիկական մարմնամարզությունում
13. Ընտրել և գրի առնել ձգողական բնույթի մեկ վարժություն իրանի մկանների համար /ներկայացնել գրավոր/
14. Մարմնամարզությունը Հայաստանում
15. Ակրոբատիկական վարժությունների հիմնական տերմինները
16. Մարմնամարզության ընդհանուր զարգացնող / առողջարարական/ ձևերը
17. Մարմնամարզական մրցումները և մրցավարությունը
18. Մարմնամարզությունը որպես ուսումնագիտական առարկա
19. Մարմնամարզության բովանդակությունը հանրակրթական դպրոցում
20. Գեղարվեստական մարմնամարզության վարժությունների բնութագիրը և դասակարգումը

21. Մարմնամարզության դասատուի պարտականությունները
22. Ուսումնական աշխատանքների պլանավորման հիմնական փաստաթղթերը
23. Դիմացկունության մշակման առանձնահատկությունները սպորտային մարմնամարզությունում
24. Մարմնամարզության տեսակները, ձևերը
25. Սպորտային կողմնորոշման հիմնական դրույթները
26. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների բնութագիրը և անցկացման մեթոդները
27. Ճկունության բնութագիրը և մշակման մեթոդները
28. Տղաներ – պտտածողի վրա վերելք ուղղվելով, պտույտ հետ վարցատկ աղելով կապակցության տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունը և ապահովումը
29. Տղաներ - զուգափայտերի վրա հենված դրությունից առաջ թափով վարցատկ դարձումով հետ վարժության տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունը և ապահովումը
30. Կախեր և հենումներ (բերել օրինակներ)
31. Դիմացկունության բնութագիրը և մշակման մեթոդիկան
32. Մարմնամարզիկի հոգեբանական պատրաստության բովանդակությունը
33. Ազատ վարժությունների բնութագիրը և նրանց նշանակությունը
34. Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման փուլերը
35. Ընտրել և գրի առնել ձգողական բնույթի մեկ վարժություն ձեռքերի և ուսագոտու մկանների համար
36. Կիրառական վարժությունների բնութագիրը և նշանակությունը
37. Ձեռքերի և ոտքերի դրությունները և շարժումները
38. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միասնությունը մարմնամարզությունում
39. Մարմնամարզության պարապմունքի առանձնահատկությունները տարեց մարդկանց մոտ
40. Մարմնամարզիկի տեխնիկական պատրաստության բովանդակությունը
41. Մարմնամարզության միջոցները և նրանց բնութագիրը
42. Սխալների վերացման մեթոդները տարրերի գործնական յուրացման փուլում
43. Մարմնամարզական ցատկերի դասակարգումը, նրանց բնութագիրը և նշանակությունը
44. Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման երկրորդ փուլի բնութագրումը
45. Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման նախապատրաստական փուլի բնութագրումը
46. Ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը և խնդիրները
47. Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման երրորդ փուլի բնութագրումը

48. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների գրառման կանոնները և պահանջները
49. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների դասակարգումը
50. Կիրառական ցատկերի նկարագիրը, ուսուցման հաջորդականությունը, օգնությունը և ապահովումը
51. Տղաներ – ցածր պտտածողի վրա մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով վերելք շրջվելով տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման հաջորդականությունը, օգնությունը և ապահովումը: Աղջիկներ – հավասարակշռության գերանի վրա կատարվող վարժությունների հինական տեսականները /վերցատկեր, ստատիկ դրություններ, տեղաշարժեր և այլն/
52. Տղաներ – պտտածողի վրա ‘վերելք ուղղվելով’ տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունն ու ապահովումը: Աղջիկներ–ցատկանց ոտքերին /կուրբետ/ տարրի կատարման տեխնիկայի նկարագիրը և ուսուցման մեթոդիկան
53. Տղաներ – ցածր պտտածողի վրա մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով վերելք շրջվելով տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման հաջորդականությունը, օգնությունը և ապահովումը: Աղջիկներ – հավասարակշռության գերանի վրա կատարվող վարժությունների հինական տեսականները /վերցատկեր, ստատիկ դրություններ, տեղաշարժեր և այլն/
54. Աղջիկներ – հենացատկ ‘շրջումով առաջ’ տարրի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունը և ապահովումը
55. Տղաներ – Պտտածողի վրա թափերի տարատեսակները:  
Աղջիկներ – Հավասարակշռության գերանի վրա քայլերի տարատեսակները
56. Հենացատկ ոտքերը զատած՝ լայնությամբ դրված նժույգի վրայով տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, ապահովումը
57. ‘Շրջում կողմ’ տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունը և ապահովումը
58. ‘Շրջում առաջ’ տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան և օգնության հնարքները
59. ‘Շրջում հետ’ տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունը և ապահովման հնարքները
60. Տղաներ – Օղակների վրա ‘խորը բռնվածքից վերելք ուժով’ վարժության տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունը և ապահովումը:  
Աղջիկներ – հավասարակշռության գերանի վրա ‘շրջում հետ’ տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, ապահովումը և օգնությունը
61. ‘Գլուխկոնձի առաջ’ տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման հաջորդականությունը և օգնությունը
62. Երկու և երեք հանգով պարանամագլցման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան

63. 'Վալսետ' տարրի կատարման տեխնիկայի բնութագիրը և ուսուցման հաջորդականությունը
64. Ընտրել և գրի առնել 16 հաշվով 1 ձգողական վարժություն ամբողջ մարմնի համար
65. Շարային վարժությունների բնութագրումը, դասակարգումը և նշանակությունը
66. 'Գլուխկոնձի հետ' տարրի բնութագիրը ,ուսուցման հաջորդականությունը և օգնությունը
67. Լայնությամբ դրված այծի վրայից ոտքերը ծալած ցատկի կատարման տեխնիկան, ուսուցման հաջորդականությունը, ապահովումը և օգնությունը
68. Գրառել 3 – 4 տարրից բաղկացած ակրոբատիկական կապակցություն, պահապանելով վարժությունների գրառման կանոնները /ներկայացնել գրավոր/
69. 'Կամուրջ' տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան, օգնությունը և ապահովումը
70. Կանգերի տեսակները /թիակներին, գլխին և ձեռքերի վրա/ տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման մեթոդիկան
71. 'Շրջում դարձումով,շրջում հետ'/ռոնդատ – ֆլյակ/ կապակցության տեխնիկայի նկարագիրը,ուսուցման մեթոդիկան
72. Ընտրել և գրի առնել 8 հաշվով 1 թուլացման վարժություն ամբողջ մարմնի համար
73. Տղաներ – օղակների վրա թափերից ոլորում առաջ ծալված վարժության տեխնիկայի նկարագիրը,ուսուցման հաջորդականությունը,օգնությունը և ապահովումը: Աղջիկներ – Վերցատկ սրունքներին վարցատկ ոտքերը զատած այծի կամ նժույգի վրայից, ուսուցման հաջորդականությունը,օգնությունը և ապահովումը
74. Հասարակ ցատկերի բնութագիրը և դասակարգումը
75. Տղաներ - 'Մեծ պտույտ հետ' տարրի տեխնիկայի նկարագիրը, ուսուցման հաջորդականությունը, օգնություն և ապահովումը: Աղջիկներ – ցատկերի հիմնական տերմինները