

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

**ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ, ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻ, ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏԻ ԵՎ ԲԱԶԿԱՄԱՐՏԻ
ԱՄԲԻՈՆ**

**ՀԵՏԲՈՒՀԱԿԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ «ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ
ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ»**

**ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ «ՍՊՈՐՏ ԵՎ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳ»**

ԵՐԵՎԱՆ - 2013

Չետբուհական մասնագիտական կրթական ծրագիրը հաստատված է
ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական
խորհրդի կողմից

Կազմող՝ պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան

Ծրագիրը քննարկվել և հաստատվել է ծանրամարտի, բռնցքամարտի,
սուսերամարտի և բազկամարտի ամբիոնի նիստում
Արձանագրություն թիվ 2013թ.

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Չետբուհական կրթությունը հանդիսանում է մասնագիտական որակի բարձրացման ձևերից մեկը: «Ծանրամարտի մարզման տեսության և մեթոդիկայի արդի հիմնահարցերը» առարկայի հետբուհական կրթական ծրագիրը կազմված է «սպորտ և մարզիկների պատրաստության համակարգ» ուղղության չափորոշիչներին համապատասխան: Սույն ծրագրում ընդգրկված են ծանրաթլետիկական մարզաձևի առավել արդի հիմնահարցերը՝

- ընտրության համակարգը,
- բարձրակարգ մարզիկների բեռնվածության չափավորումը,
- բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման հիմնահարցերը,
- ուսուցման գործընթացի կազմակերպման ժամանակակից մեթոդաբանությունը,
- բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկատակտիկական պատրաստության առանձնահատկությունները:

Չետբուհական կրթական ծրագիրը կազմված է դասախոսություններից, գործնական, մեթոդական և սեմինար պարապմունքներից:

Ռասախոսությունների ժամանակ հաղորդվում են հիմնական հանգուցային և սկզբունքային նշանակություն ունեցող արդիական հարցեր, ուղղված գիտականորեն հիմնավորված բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակակից համակարգի մեթոդաբանությանը և նրանց պարզաբանմանը:

Մեթոդական և գործնական պարապմունքներում վերլուծում և գիտականորեն հիմնավորում են՝ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակակից համակարգի մեթոդաբանությունը, ուսուցման գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման բացահայտման ուղիները, մարզական բեռնվածության բաղադրամասերի հիմնավորված պլանավորումը մարզման տարբեր շրջաններում, տվյալ մարզաձևի տեխնիկայի տարածաժամանակային բնութագրերի խորը և բազմակողմանի վերլուծում և քննարկում, շտապ տեղեկատվության մեթոդները օգտագործել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում, շարժողական ընդունակությունների մշակման գիտական հիմնավորված հարցերի վերլուծում և քննարկում:

Սեմինարին – ստուգվում են դասախոսությունների, մեթոդական, գործնական պարապմունքներից ստացված գիտելիքները:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ, ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻ, ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏԻ ԵՎ ԲԱԶԿԱՄԱՐՏԻ ԱՄԲԻՈՆԻ «ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՀԵՏԲՈՒՀԱԿԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ (ԱՄՊԻՐԱՆՏՈՒՐԱ)

ԲԱԺԻՆ	ԹԵՄԱ	ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	Ընդհանր ընդհանր	Լսարան.	Գործնական մեթոդ.	Ուսում. պրակտիկա	Սեմինար	Անհատ. աշխատանք
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ	60	24	20	12	4	60
1		ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ	22	4	4	4		10
	1-1	Գիտականորեն հիմնավորված ընտրության համակարգին առնչվող պահանջները և նրանց իրագործման մեթոդները	4	2	2			
	1-2	Պատանի մարզիկների հետ տարվող պարապմունքների առանձնահատկությունները	4	2	2			
2		ՈւՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՊՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈւԹՅՈՒՆԸ	18	4	4			10
	2-1	Ուսուցման գործընթացի կազմակերպման հիմնահարցերը	4	2	2			
	2-2	Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկատարողական պատրաստության և կատարելագործման առանձնահատկությունների դրսևորման արդի ձևերը և մեթոդները	4	2	2			
3		ԲԱՐՉՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ	20	6	4			10
	3-1	Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման արդի հիմնահարցերի կիրառումը սպորտային պատրաստության ոլորտում	6	4	2			
	3-2	Գիտականորեն հիմնավորված ուղղությունների կիրառումը բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացում	4	2	2			
4		ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴԻ ՀԱՐՑԵՐԸ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏՈՒՄ	16	2	4		2	8
	4.1	Բեռնվածության բաղադրամասերի օգտագործումը մարզման պլանավորման գործընթացում (հեռանկարային, տարեկան և ընթացիկ)	6	2	4		2	
5		ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏՈՒՄ	44	8	4	8	2	22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	5-1	Ժամանակակից գիտական մեթոդների և միջոցների օգտագործումը հետազոտական աշխատանքների կատարման համար	12	4	2	4	2	
	5-2	Ժամանակակից տեղեկատվության օգտագործումը գիտական աշխատանքների կատարման ժամանակ (էլեկտրոնային գրադարան, աշխատանք գրականության հետ և կարողանալ շարադրել և ամփոփել ստացված տեղեկատվությունը)	10	4	2	4		
		ԸՆԴԱՄԵՆԸ	120	24	20	12	4	60

ՍՈՂՈՒԼ 1. ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ

ԹԵՄԱ 1.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՆ ԱՌՆՉՎՈՂ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԻՐԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Ընտրության համակարգը, որպես կարևոր բաժիններից մեկը, ծանրորդների պատրաստության գործում: Հասկացություն հեռանկարային և բարձր ունակություններով օժտված ծանրորդների մասին: Ընտրության սկզբունքները: Ընտրության հիմնական ուղղությունները և փուլերը նախնական, ընթացիկ և երկարաժամկետ: Կանխատեսում սկսնակի հնարավորությունների մասին: Կարճաժամկետ սկսնակ ծանրորդների մարզման և հեռանալու պատճառները: Ընտրության հիմնական փուլերը: Ընտրության հիմնական ցուցանիշները /չափանիշները/: Պատանիների սպորտային արդյունքները և աճի դինամիկան վերջին տարիներում: Տարիքը, առողջական վիճակը: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վիճակը: Օրգանիզմի պոտենցիալ հնարավորությունները մասնագիտական կամ հատուկ մարզումներ կատարելու համար: Ընտրության միջոցները և մեթոդները: Ընտրության համար սահմանված ստուգողական վարժությունները: Մարզական պատրաստության բոլոր կողմերի բնութագրում: Ընտրության համակարգը հավաքական թիմերում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ա.Յայլոյան «Պատանի ծանրորդների մարզման մեթոդները», Երևան 1981թ.
2. Գ.Ն.Ազիզյան « Պատանի ծանրորդների ընտրությունը և մարզումը », Երևան 1983թ.
3. Л.С.Дворкин ,, Тяжелая атлетика ,, М., 2005г.

ԹԵՄԱ 1.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՆ ԱՌՆՉՎՈՂ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԻՐԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

(Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ)

Ընտրության խնդիրները, նպատակը և նշանակությունը ծանր աթլետիկա մարզաձևում: Ուսումնական խմբերի հավաքագրում՝ բացատրական և ազդեցիկ աշխատանքներ, ցուցադրական ելույթներ, հաճախում հանրակրթական դպրոցների ֆիզկուլտուրայի դասերին: Ընտրության փուլերը՝ տարբեր փուլերի ընտրության

նպատակը և խնդիրները: Ընտրության սկզբունքները: Մորֆոլոգիական արտաքին նշանները՝ հասակի ցուցանիշը, ձեռքերի, ոտքերի և մատների երկարությունը: Ֆիզիկական հնարավորությունների ուսումնասիրումը: Ուժային հնարավորությունները և կարողությունները: Առանձին մկանախմբերի ուժի որոշում՝ դինամիկ, ստատիկ, պայթուցիկ: Արագային ընդունակությունները՝ նրանց չափման մեթոդները: Կոորդինացիոն հնարավորությունների ստուգում: Ճկունության ընդունակության որոշումը տարբեր սարքավորումների միջոցով: Բժշկակենսաբանական բնութագրերի ուսումնասիրությունը ընտրության ժամանակ, որոշելու սկսնակ ծանրորդների հնարավորությունների մակարդակը: Արդյունքների աճի դինամիկան: Ծանր ատլետների մարզումների պատճառները: Ընտրության համակարգը հավաքական թիմերում (մրցումներ, հավաքներ):

ԹԵՄԱ 1. 2. ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՀԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ՊԱՐԱՊՄՈՆԻՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

/Դասախոսություն/ 4 ժամ

Ֆիզիկական պատրաստության ստուգման համար գիտականորեն հիմնավորված թեստային վարժությունները սկզբում մեկ տարի և երկու տարի հետո: Պատանի մարզիկների անատոմո-ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները: Հենաշարժողական ապարատը և նրա ֆունկցիաները: Սիրտանոթային համակարգի կարգավորումը մարզումների ընթացքում: Ոսկրամկանային համակարգի ձևավորման առանձնահատկությունները պատանի մարզիկների և ազգիկների մոտ: Բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացման համար օգտագործվող միջոցները (մարմնամարզություն, աթլետիկա, մարզախաղեր, շարժախաղեր, լող և այլն):

Մարզման մեթոդիկան և նրա առանձնահատկությունները պատանի մարզիկների հետ տարվող աշխատանքներում: Պատանիների հետ մարզումներում լուծվող հիմնական խնդիրները.

- Առողջության ամրապնդում և ֆիզիկական պատրաստության ամրապնդում
- Շարժողական ընդունակությունների մշակում
- Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բացահայտում
- Պլանավորված մարզումների աստիճանական ավելացում և բեռնվածության բաղադրամասերի բացատրում

Պատանիների մարզումների կազմակերպման համար տարիքային խմբերը՝ դեռահասների խումբ 13-14 տարեկան, կրտսեր պատանիների խումբ 15-16 տարեկան, ավագ պատանիների խումբ 16-17 տարեկան: Ուսուցման մեթոդները և սկզբունքները: Առանձին վարժությունների տարրերի ուսուցման հերթականությունը: Պատանի ծանրորդների ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորման առանձնահատկությունները: Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության փոխհարաբերությունը մարզման տարբեր շրջաններում: Մրցումների կազմակերպման առանձնահատկությունները պատանիների և աղջիկների մեկ տարվա մրցակցական բեռնվածությունը և նրա առանձնահատկությունները: Մանկավարժական վերահսկողության իրագործում՝ պատանիների և աղջիկների մարզման ընթացքում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազիզյան Գ.Ն. - «Պատանի ծանրորդների ընտրությունը և մարզումը», Երևան 1983թ, էջ 3-13
2. Ազիզյան Գ.Ն., Վանեսյան Հ.Ս. - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ, էջ 238-257
3. Ազիզյան Գ.Ն. - «Բեռնվածության հիմունքները ծանրամարտում», Երևան 1990թ, էջ 3-120

ԹԵՄԱ 1.2. ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՀԵՏ ՏԱՐԿՈՂ

ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք/ 2 ժամ

Պատանի մարզիկների ընտրության համակարգը ծանրամարտում: Պոկում և հրում դասական վարժությունների առանձին տարրերի ուսուցման հերթականությունը: Օժանդակ մասնագիտական վարժությունների առանձին տարրերի ուսուցման հերթականությունը: Վարժությունների քանակի չափավորումը պատանի և աղջիկ ծանրորդների մարզումներում: Դասական և օժանդակ մասնագիտական վարժությունների առանձին տարրերի, մասերի տեխնիկայի կատարելագործման համար մոտեցումների և բարձրացումների քանակի չափավորումը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդները (մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, ռիթմայնություն, ցատկունակություն, կոորդինացիա): Ընդհանուր և հատուկ

Ֆիզիկական պատրաստության համար օգտագործվող միջոցները և մեթոդները: Բեռնվածության ծավալի բաղադրամասերի բաշխումը մարզական ցիկլում, ելնելով պատանի և աղջիկ ծանրորդների անհատական առանձնահատկություններից: Պատանի ծանրորդների շարժողական ընդունակությունների, մկանային ուժի (բացարձակ, հարաբերական, ստատիկ, դինամիկ, պայթուցիկ), արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության որոշման մեթոդները և գնահատման եղանակները: Մանկավարժական վերահսկման մեթոդների իրագործումը մարզումների ընթացքում:

ԹԵՄԱ 1. 2. ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԴԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԹՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱԴԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

/Ուսումնական պրակտիկա/ 4 ժամ

Թեստային վարժությունների միջոցով պատանիների և աղջիկների ընտրության համակարգի առանձնահատկությունները, ելնելով տարիքային խմբերի և ֆիզիկական պատրաստության աստիճանից (մեկ, երկու և երեք տարի հետո): Բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության համար օգտագործվող միջոցները, նրանց պլանավորումը և չափավորումը: Ուսուցման մեթոդները և սկզբունքները: Մրցակցական վարժությունների ուսուցման հերթականությունը, ելնելով պատանիների և աղջիկների օրգանիզմի առանձնահատկություններից: Ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորման և չափավորման առանձնահատկությունների մշակման առանձնահատկությունները և նրանց չափավորումը օժանդակ մասնագիտական վարժությունների միջոցով: Պատանիների և աղջիկների մեկ տարվա մրցակցական բեռնվածությունը: Մանկավարժական վերահսկողության իրականացման ուղիները պատանիների և աղջիկների մարզումների կազմակերպման ընթացքում: Կազմել համալիր վարժությունների խումբ՝ պատանիների և աղջիկների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հարցերի լուծման համար: Մարզական դասի առանձին մասերի կազմակերպման և անցկացման մեթոդիկան:

ԱՆՉԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 10 ժամ

**.ՍՈՂՈՒԼ 2. ՈւՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ
ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**ԹԵՄԱ 2.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՅԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՅԻՄՆԱՅԱՐՑԵՐԸ**

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Ուսուցման և մարզման հիմունքները: Ուսուցման մեթոդները եվ սկզբունքները: Սկզբնական ուսուցման փուլ, խորացված ուսուցում, տեխնիկայի ամրապնդում և հետագա կատարելագործում: Սկզբնական ուսուցման փուլի տևողությունը և հիմնական խնդիրները: Խորացված ուսուցման փուլի առանձնահատկությունները, տեխնիկայի ամրապնդման և կատարելագործման ուղիները տվյալ մարզածևում: Մարզման ավանդական և ոչ ավանդական մեթոդները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 128-132, 238-254
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 107-112

**ԹԵՄԱ 2.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՅԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՅԻՄՆԱՅԱՐՑԵՐԸ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Ուսուցանել դասական վարժությունների առանձին տարրերը, փուլերը, մասերը: Օժանդակ մասնագիտական վարժությունների ցուցադրում, ուսուցում: Ուսուցման սկզբնական փուլում օգտագործվող մեթոդները և դիդակտիկ նյութերը: Վարժությունների ուսուցման հերթականության ճիշտ ընտրում և նրանց կատարման չափավորումը: Կատարել մասնագիտական խորը վերլուծություն ուսուցանված վարժությունների վերաբերյալ և նշել դրանց կատարելագործման ուղիները:

ԹԵՄԱ 2.2. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴԻ ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության հիմնական դրույթները: Մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածության կախվածությունը պատրաստության մյուս կողմերից: Դասական /մրցակցական/ վարժությունների տարածական բնութագիրը: Ծանրաթևտիկական վարժությունների ժամանակատարածական բնութագիրը: Բարձրակարգ մարզիկների մոտ վերահսկման մեթոդների օգտագործումը՝ տեխնիկական պատրաստության նկատմամբ: Տեխնիկական պատրաստվածության կախվածությունը մարզման պլանավորման դրույթներից ելնելով: Ծանրաթևտիկական վարժությունների տեխնիկայի զարգացման էվոլուցիան, նրա հաջորդականությունը և փուլերը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 58-155
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 96-107
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 167
4. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 32-52
5. А.Н.Воробьев - „Тяжелая атлетика,, учебник, Москва физкультура и спорт, 1988. см 28-63

ԹԵՄԱ 2.2. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴԻ ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության մշակման մեթոդները և միջոցները: Տեխնիկայի բնութագրումը և կարևորությունը: Ծանրաթևտիկական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և դրանց կիրառումը մարզման գործընթացում: Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական

պատրաստվածության կատարելագործումը՝ ելնելով տարածաժամանակային բնութագրերից: Օժանդակ մասնագիտական վարժությունների դերը՝ դասական /մրցակցական / վարժությունների կատարելագործման գործում: Տեխնիկական պատրաստվածության կախվածությունը բարձրակարգ մարզիկների մոտ՝ ելնելով մարզման շրջաններից: Փորձանրցումների անցկացման կարևորությունը տեխնիկայի կատարելագործման գործում՝ բարձրակարգ մարզիկների մոտ:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 10 ժամ

ՍՈՂՈՒԼ 3. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱՅԱՐՑԵՐԸ

ԹԵՄԱ 3.1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱՅԱՐՑԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Մարզման գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման սկզբունքների և մեթոդների կիրառման կարևորությունը տվյալ մարզաձևում, բարձրակարգ մարզիկների բեռնվածության բաժադրամասերի պլանավորման և չափավորման կարևորությունը: Մարզման պլանավորման տեսակները, հիմնավորումը և կարևորությունը: Մրցակցական գործունեության գիտականորեն հիմնավորված պլանավորման առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության մոդելավորումը: Գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալների ներդրումը մարզման գործընթացում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 128-132, 210-222, 351-355
2. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Մ. Վանեսյան - «Գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալների ներդրումը ծանրամարտում», Երևան 2001
3. Մ.Ս.Աբրահամյան - « Ծանրորդների բեռնվածության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում», Երևան 2007թ

ԹԵՄԱ 3. 1. ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱՅԱՐՑԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Ցուցադրել և վերլուծել վարժությունների ուսուցման հերթականությունը, օգտագործել ուսուցման մեթոդները, սկզբունքները և միջոցները: Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման և հաշվառման ձևերը: Վարժությունների ուսուցման հերթականության ճիշտ ընտրում և նրանց կատարման չափավորում: Կատարել մասնագիտական խորը վերլուծություն և նշել դրանց կատարելագործման ուղիները: Փորձարարական մրցումների մոդելավորում և վերլուծում:

ԹԵՄԱ 3.2. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈւՂՂՈւԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՄԱՐՋՄԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության կողմերի առանձնահատկությունները, ֆիզիկական պատրաստություն, տեխնիկական պատրաստություն, տակտիկական, բարոյահոգեբանական և տեսական, նրանց կատարելագործման առանձնահատկությունները, միջոցները և մեթոդները: Պատրաստության կողմերի փոխկապվածությունը և ազդեցությունը բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների աճման գործում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Մ.Վանեսյան - « Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 202-210
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ., էջ 167-175

ԹԵՄԱ 3.2. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈւՂՂՈւԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՄԱՐՋՄԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման դերը և նշանակությունը: Վարժություններ, որոնք նպաստում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը: Դասական վարժությունների ցուցադրում և կատարում`

մասնատված և ամբողջական մեթոդների իրագործումով: Տակտիկայի մշակման կարևորությունը մարզումների ընթացքում՝ փորձամրցումների միջոցով՝ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Բարոյահոգեբանական հատկությունների ձևավորման առանձնահատկությունները՝ տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների հետ մարզման գործընթացում: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ընթացքում իրագործվող միջոցների և մեթոդների կիրառման կարևորությունը՝ մարզման գործընթացում:

Անհատական աշխատանք 10 ժամ

ՍՈՂՈՒԼ 4. ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴԻ ՀԱՐՑԵՐԸ ԾԱՆՐԱՍԱՐՏՈՒՄ

ԹԵՄԱ 4. 1. ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ (ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ, ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Մարզիկների պատրաստման գործընթացում հեռանկարային, տարեկան, ընթացիկ պլանավորման հիմնական սկզբունքները: Մարզիկների արդյունքների օբյեկտիվ պլանավորումը՝ հենվելով աթլետի արդյունքների աճի դինամիկային: Հենվելով մարզման շրջանների խնդիրներին՝ ճիշտ տեղաբաշխել բեռնվածության բաղադրամասերը: Պլանավորման ժամանակ հաշվի առնել մանկավարժական սկզբունքների օրինաչափությունների պահպանումը: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մարզման ինտենսիվության գործակցի պահպանման կարևորությունը: Միկրոցիկլի /շաբաթական/ մարզման պլանավորման առանձնահատկությունները՝ հաշվի առնելով մարզման շրջանները: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մարզական ծրագրերի կարևորությունը, նրանց վարման, հաշվառման կարգը: Օպերատիվ պլանավորման դերը և նշանակությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:

ԳՐԱՎԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 217-220, 157-176
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 167-175

3. Մ.Ս.Աբրահամյան - «Ծանրորդների բեռնվաճառության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում», Երևան 2007թ
4. Միջազգային խոշոր մրցումների արձանագրություններ /2000-2013թթ/

ԹԵՄԱ 4. 1. ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ (ՋԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ, ՏԱՐԿԱՆ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ

/ Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մարզման շաբաթական, մեկ ամսվա պլանների կազմում` հաշվի առնելով բեռնվաճառության բաղադրամասերի և կատարվելիք վարժությունների չափավորումը: Մարզական օրագրերի կարևորությունը, վարման և հաշվառման կարգը, բեռնվաճառության ճիշտ պլանավորումը: Մեկ օրվա, մեկ շաբաթվա և մեկ ամսվա բեռնվաճառության բաղադրամասերի հաշվառում և վերլուծում: Մարզական պլանների հաջորդականության կարևորությունը և պահպանումը: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում պլանավորման հիմնական դրույթների իմացության դրսևորումը: Բեռնվաճառության բաղադրամասերի և /90-100%/ քաշերի ճիշտ պլանավորումը չորս տարվա ընթացքում: Պոկոլում և հրում /մրցակցական/ վարժությունների գիտականորեն հիմնավորված արդյունքների պլանավորումը ըստ տարիների:

ԹԵՄԱ 4. 1. ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Սեմինար պարապմունք 2 ժամ/

- Բեռնվաճառության բաղադրամասերը ծանրամարտում
- Բեռնվաճառության բաղադրամասերի բաշխումը մարզման նախապատրաստական, մրցակցական և անցման շրջաններում
- 90-100%-ոց քաշերի բարձրացումների քանակը մարզման մրցակցական շրջանում
- Ը.Ֆ.Պ. և Ջ.Ֆ.Պ փոխհարաբերությունը մարզման տարբեր շրջաններում
- Մրցակցական բեռնվաճառությունը ծանրամարտում
- Նախավարժանքը մրցումներում, որպես մրցակցական բեռնվաճառության բաղկացուցիչ մաս
- Նախավարժանքը մրցումներում, որպես մրցակցական բեռնվաճառության բաղկացուցիչ մաս

- Առաջատար ծանրորդների մոտ բեռնվածության բաղադրամասերի բաշխումը մարզման տարբեր շրջաններում
- Մարզական և մրցակցական բեռնվածության փոխադարձ կապը
- Մրցումներում ստուգարքային առաջին մոտեցման պատվիրման մեթոդիկան և նրա հետագա ավելացման եղանակները, ելնելով մարզիկի պատրաստությունից և մրցակցական պայքարի իրավիճակից:

Անհատական աշխատանք – 8 ժամ

ՍՈՂՈՒԼ 5. ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՅՈՒՐԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏՈՒՄ

ԹԵՄԱ 5. 1. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԳԻՏԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԴԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդաբանական ֆունկցիաները և հատկանիշները: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում գիտամանկավարժական հետազոտման հիմնական հասկացությունները: Գիտափորձը ինչպես գիտական հետազոտության հիմք ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում: Գիտական հետազոտության մանկավարժական մեթոդները: Հետազոտության մեթոդների ժամանակակից դասակարգումը: Սոցիոմետրիկ չափագրումների մեթոդները: Ծանրամարտում կիրառվող ուսումնասիրությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ.Գ. Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ.,
2. Железняк Ю.Д., Петров П. К. „Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте,, М. Издательский центр „Академия ,, 2002г. с.264
3. Воробьев А. Н. „Очерки по физиологии и спортивной тренировке /тяжелоатлетический спорт,, М. Фис. 1977г. 254с.

**ԹԵՄԱ 5.1. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԳԻՏԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ
ՉԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Մեթոդոլոգիայի հիմնական հասկացությունը: Մանկավարժական ուսումնասիրություններում մեթոդոլոգիայի հատկանիշները: Մեթոդոլոգիան որպես մեթոդների մասին գիտություն: Մեթոդը որպես հնարքների և կանոնների ամբողջություն, որոնք ընկած են գաղափարի հիմքում: Մեթոդների ժամանակակից դասակարգումը: Հետազոտությունների կազմակերպման և անցկացման մեթոդները (փորձարարական, ստուգողական, անհատական): Ընթացիկ տեղեկության հավաքագրման և հետազոտման մեթոդները: Մաթեմատիկական վերլուծության մեթոդները: Մոդելավորման մեթոդները: Ուսումնասիրման փորձարարական մեթոդները:

**ԹԵՄԱ 5.1. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԳԻՏԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ
ՉԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

/Ուսումնական պրակտիկա 4 ժամ/

Պատրաստել ռեֆերատ «Հետազոտության փորձարարական մեթոդները ծանրամարտում», նրանց բնութագիրը և կիրառումը գիտական հետազոտություններում: Անցկացնել բարձրակարգ մարզիկների մարզական գործընթացի խրոնոմետրիան: Կազմել և անցկացնել ծանրորդների մարզական պատրաստության մակարդակի անկետավորում: Մարզիկների կառուցվածքը որոշելու նպատակով անցկացնել մարդաչափական (անտրոպոմետրիկ) չափագրումներ: Առանձին մկանախմբերի ուժային հնարավորությունները որոշելու նպատակով անցկացնել թեստավորում:

**ԹԵՄԱ 5.1. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԳԻՏԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ
ՉԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

/Սենինար պարապմունք 2 ժամ/

- Գիտական հետազոտության մանկավարժական մեթոդները,
- հետազոտության մեթոդների դասակարգում,
- ծանրամարտիկների ուժի և ուժային կարողությունների բացահայտման մեթոդները,
- տեղեկատվության հավաքագրման և վերլուծության մեթոդները,
- ուսումնասիրության փորձարարական մեթոդներ:

ԹԵՄԱ 5. 2. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Գիտական հետազոտությունների բնագավառում համակարգչային տեխնոլոգիաների հնարավորությունները: Համակարգչի սարքավորումային սպասարկումը: Համակարգչի միջոցով տեղեկատվության ստացումը: Էլեկտրոնային գրադարանը որպես լայնորեն կիրառվող տեղեկատվության ստացման տեխնոլոգիա: Էլեկտրոնային գրադարանների ռեսուրսները (ինտերնետ խանութ, էլեկտրոնային կատալոգները, ցանկային ռեսուրսների կատալոգները և այլն) : Տեղեկատվության որոնման հնարավորությունը ինտերնետում: Էլեկտրոնային գրադարանների ռեսուրսները մարզիչների, գիտական աշխատողների, ուսանողների համան:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Կուպալյան Յու.Ե., Ստեփանյան Ա.Գ. «Մագիստրոսական ատենախոսության կատարման տեխնոլոգիա»: Ուսումնական ձեռնարկ , Երևան 2008թ. էջ 106
2. Вигирский К. В., Горный Е.А. „Развитие электронных библиотек: Мировой и российский опыт, проблемы, перспективы. М.2002г., с.158-188

ԹԵՄԱ 5. 2. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունքներ 2 ժամ/

Համակարգիչների բազմազանությունը (նոութբուքեր, պլանշետներ, բջջային հեռախոսներ) և նրաց հնարավորությունները: Որոնողական ծառայություններում տեղեկատվության փնտրման ձևերը: Ինտերնետ տեղեկատվական ռեսուրսները: Ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտի, կինեզիոլոգիայի և ադապտացված ֆիզիկական կուլտուրայի ուղղությամբ գիտատեղեկատվական վեբ կայքեր:

ԹԵՄԱ 5. 2. ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

/Ուսումնական պրակտիկա 4 ժամ/

Համակարգչի օգնությամբ աղյուսակների և գրաֆիկների կազմում:
Էլեկտրոնային գրադարանի տեքստի հետ աշխատանք: Փաստաթղթերի, գրքերի,
հոդվածների որոնում: Սեփական էլեկտրոնային գրադարանի կազմում: Ստացված
տեղեկատվության դիտում և վերլուծություն: Էլեկտրոնային գրադարանների
ռեսուրսները՝ «Ծանրամարտի տեսություն և մեթոդիկա » թեմայով:

Անհատական աշխատանք 22 ժամ

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

«ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՐԴԻ
ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ» ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ԱՍՊԻՐԱՆՏԸ ՊԵՏՔ Է՝

ԳԻՏԵՆԱ՝

1. «Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանության» կիրառումը սպորտային պատրաստության ոլորտում:
2. Գիտականորեն հիմնավորված ուսուցման և կատարելագործման ուղղությունների կիրառումը մարզման գործընթացում:
3. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության և կատարելագործման առանձնահատկությունները:
4. Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
5. Բազմամյա պլանավորման առանձնահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
6. Օպերատիվ պլանավորման տեսակները /մակրո, միկրո/ և բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորման առանձնահատկությունները:
7. Մարզական օրագրերի վարման կարգի, հաշվառման ձևերը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության համակարգում:
8. Մրցակցական գործունեության համակարգը, կանոնները և նրանց իրականացման ուղղությունները:
9. Տվյալ մարզաձևի վարժությունների տեխնիկայի տարածաժամանակային բնութագրերի նկատմամբ ներկայացվող պահանջները:
10. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության մոդելային բնութագրի հիմնահարցերը:
11. Մարզչամանակավարժական առաջավոր մեթոդների ուղղությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
12. Դասավանդման առաջավոր մեթոդների իրականացման ուղղությունները բուհերում:
13. Ժամանակակից գիտական մեթոդների և միջոցների օգտագործումը
14. Ժամանակակից տեղեկատվության օգտագործումը գիտական աշխատանքների կատարման ժամանակ

ԿԱՆՈՂԱՆԱ՝

1. Մասնագիտական գրական աղբյուրների գիտականորեն հիմնավորված վերլուծությունը:
2. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում կիրառել մարզման առաջավոր մեթոդները և միջոցները:
3. Տիրապետել ուսուցման մեթոդներին և սկզբունքներին:
4. Պլանավորել բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացը՝ մարզման նախապատրաստական, մրցակցական և անցման շրջաններում:
5. Վարել բարձրակարգ մարզիկների անհատական օրագրերը և կատարել խորը և բազմակողմանի վերլուծություն:
6. Կարողանալ հաշվարկել և ամփոփել բեռնվածության բաղադրամասերը:
7. Կարողանալ անսխալ ցուցադրել և վերլուծել մարզումներում պլանավորված վարժությունները:
8. Անցկացնել բարձրակարգ մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության վիճակի մոնիթորինգ:
9. Շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոցով նպաստել բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների առաջընթացին:
10. Հետազոտական աշխատանքների մեթոդների իրագործում մագիստրոսական ատենախոսության թեմայի կատարման ընթացքում:

ՏԻՐԱՊԵՏԻ՝

1. Գիտականորեն հիմնավորված վարժությունների տեխնիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը:
2. Պատանի մարզիկների գիտականորեն հիմնավորված ընտրությանը:
3. Բարձրակարգ մարզիկների մարզումների պլանավորման և բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորմանը /մարզման տարբեր շրջաններում/:
4. Բարձրակարգ մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդներին:
5. Ուսումնական ծրագրերի բովանդակությանը և ժամերի բաշխմանը:
6. Տիրապետել և վերլուծել բարձրակարգ մարզիկների մարզման անհատական օրագրերը:
7. Մրցումների կանոնադրության բովանդակությանը:

8. Տիրապետել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստությանը ներկայացված բոլոր պահանջներին:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

- Մասնագիտական հիմնական դասագրքերը, ուսումնական և մեթոդական ձեռնարկները, որոնք ներկայացված են ծրագրային պահանջներից հետո:
- Գիտահետազոտական աշխատանքների կատարման հիման վրա գրված մենագրությունները:
- Գիտաժողովներում կատարված զեկուցումների նյութերը, որոնք ուղղված են բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության հարցերին:
- Ծրագրային պահանջներին համապատասխան գրված դասախոսությունները, ցուցադրական միջոցները:
- Տեսաժապավեններ, որոնք վերաբերվում են տեխնիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը:
- Համակարգիչ-ինտերնետ:
- Մարզական գործընթացի կազմակերպման համար համապատասխան գույք և միջոցներ: