

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՄԱՐԶՉԱՄԱՆ ԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ

ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԱՄԲԻՈՆ

Մագիստրական կրթական

ԾՐԱԳԻՐ

«Բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման ժամանակակից համակարգը և
մեթոդաբանությունը» մասնագիտական առարկայի համար

ԵՐԵՎԱՆ 2014

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ ԵՆ՝

ՊՐՈՖԵՍՈՐՆԵՐ՝

Վ.Բ.ԱՌԱՔԵԼՅԱՆԸ

Ն.Գ.ԳԱԼՍՏՅԱՆԸ

Բ.Զ. ՍԱՂՅԱՆԸ

ՆԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԱՄԲԻՈՆԻ

ՆԻՍՏՈՒՄ «-----»----- 2014 Թ.

ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ ԹԻՎ-----

ՆԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ

ՆԻՍՏՈՒՄ «-----» ----- Թ.

ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ ԹԻՎ-----

Բացատրագիր

Մագիստրատուրան բարձրագույն մասնագիտական կրթություն համակարգի կրթական աստիճանի և բարձր որակավորման կադրերի պատրաստման ձև է:

Մագիստրատուրայում կարող է սովորել բակալավրի, դիպլոմավորված մասնագետի կամ մագիստրոսի աստիճան ունեցող անձը մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու, վերավորակավորելու, ինքնուրույն գիտական ուսումնասիրությունները կատարելու, գործնական, նորարարական, տեխնոլոգիական զարգացումներ ու նոր հնարավորություններ ընկալելու ունակություններ ձեռք բերելու և մագիստրոսի որակավորման աստիճան ստանալու համար:

Մագիստրական պատրաստության ծրագիրը կազմված է մոտավորապես իր ծավալով հավասար երկու բաժիններից՝ կրթական և գիտահետազոտական: Կրթական մասի պատրաստության ծրագրի բովանդակությունը և ծավալը որոշվում է ուսումնական պլանով՝ հաստատված ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից: Այն իր մեջ ընդգրկում է լրացուցիչ գլուխներ բնագիտական, հումանիտար և մասնագիտական առարկաններից, որոնց բովանդակությունը չպետք է կրկնի այն առարկանների բովանդակությունը, որոնք ուսուցանվել են նախորդ փուլերում:

Մագիստրական գործունեության կրթական մասը իր մեջ ընդգրկում է ուսումնական պարապմունքների և ինքնուրույն աշխատանքների յուրացում ըստ ուսումնական պլանի և ընտրական առարկանների՝ ձեռք բերելով ուսումնական և գործնական գիտելիքներ, կարողություններ և ունակություններ նախատեսված մագիստրական պատրաստության, ներառելով դասավանդման փորձի ձեռքբերման գործունեություն:

Յուրաքանչյուր առարկայից, ներառյալ հատուկ մասնագիտական և ընտրական առարկաններից, պետք է մշակված լինեն ուսումնական ծրագրեր, ուսումնական ձեռնարկներ, այլ մեթոդական նյութեր, որոնց գրախոսումը և հավանություն տալը իրականացվում է փորձամեթոդական խորհրդի կողմից:

Ընտրական առարկանների ցանկը յուրաքանչյուր տարի քննարկվում է ինստիտուտի մեթոդական խորհրդի կողմից: Նման դեպքում հաշվի է առնվում կուրսի պրոֆեսիոնալ ուղղվածությունը, նրա արդիականությունը, մեթոդական ապահովվածությունը,

ուսումնական ծրագրերի առկայությունը, ուսումնական ձեռնարկները, մեթոդական նյութերը և այլն:

Գիտահետազոտական աշխատանքների ծավալը և բովանդակությունը որոշվում է ուսումնական պլանով և մագիստրական ատենախոսության թեմայով, որը ձևակերպվում է մագիստրոսի գիտահետազոտական աշխատանքի անհատական պլանով, ինչը որոշվում է այդ աշխատանքի հիմնական փուլի բովանդակությունը և իրականացման ժամկետները:

Մագիստրական հատուկ պատրաստության գիտական աշխատանքի ղեկավարումը իրականացվում է մագիստրական ծրագրի ղեկավարի կողմից, որը որպես կանոն ԲՈՂ-ի կողմից պետք է ունենա գիտական աստիճան՝ դոցենտ, պրոֆեսոր, գիտությունների թեկանծու և գիտությունների դոկտորի գիտական կոչում ունեցող աշխատողներ: Մագիստրական ծրագրի ղեկավարը ընդունվողի հետ անցկացնում է հարցազրույց և պրոֆիլային ամբիոնի հետ որոշում են հատուկ պատրաստության բովանդակությունը (ցանկը, բովանդակությունը, ծավալը, կարգը և հատուկ պատրաստության ուսուցման ժամկետները): Ամբիոնը ֆակուլտետի ղեկանի հետ միասին իրականացնում է ուսումնական ծրագրերի և մեթոդական նյութերի ղեկավարումը հատուկ առարկաններից և դրանց թարմացմանը, որոշում դասախոսների ընտրությունը, որոնք պետք է վարեն այդ առարկանները և ինչպես կարգն է, պետք է ունենան գիտական աստիճան և գիտական կոչում:

Գիտական ղեկավարը օգնում է մագիստրանտին ընտրելու մագիստրական թեզի թեման, մշակել գիտահետազոտական աշխատանքի անհատական պլանը ուսուցման ողջ շրջանի համար: Ատենախոսության թեման պետք է լինի հիմնավորված, բնութագրի աշխատանքի անհատական պլանը ուսուցման ողջ շրջանի համար: Ատենախոսության թեման պետք է լինի հիմնավորված, բնութագրի աշխատանքի արդիականությունը և գիտական նորույթը, նրա գիտական և գործնական նշանակությունը, լուծելու գիտական և պրակտիկ հիմնահարցերը, մշակելով ժամանակակից մեթոդներ և մեթոդական մոտեցումներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ասպարեզում (գիտամանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում), յուրացնելով գիտական հետազոտությունների մեթոդներ, որոնք անհրաժեշտ են մագիստրական ատենախոսության թեմայի շուրջ հետազոտության անցկացման ժամանակ, գիտափորձի կամ տեսական հետազոտության անցկացման ժամանակ, գիտափորձի կամ տեսական հետազոտության անցկացման ժամանակ,

գիտափորձի կամ տեսական հետազոտության անցկացում, զեկուցումով ելույթ ունենալ տարբեր մակարդակի գիտական և մեթոդական գիտաժողովներում:

Մագիստրատուրայում ուսուցումը ավարտվում է ամփոփիչ ատեստացիայով, որին թույլատրվում է մասնակցել այն մագիստրանտներին, որոնք ամբողջովին կատարել են ուսումնական պլանը:

Մագիստրական թեզի պաշտպանությունը և պետական քննությունների հանձնումը իրականացվում է պետական ատեստացիոն հանձնաժողովի կողմից:

ՄԱԳԻՍՏՐԱՆՏՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ

Գնահատման ռնյտինգային 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>	Բալը
Գերազանց	90 – 100
Լավ	80 – 89
Բավարար	60 – 79
Անբավարար	40 -59
Անբավարարաբ՝ 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

Բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանությունը» առարկայի բաժինների և թեմաների ժամերի (3 մոդուլ, 6 կրեդիտ)

ՍՈՂՈՒՄԵՐ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐ	ընդամենը	դասախոսություն	ռիտմիկ գործունեություն	անհատական	ինքնուրույն
ՍՈՂՈՒՂ 1	64	8	26	6	24
1. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանության կիրառումը սպորտային պատրաստության համակարգում		2	4	2	6
2. Գիտահետազոտական աշխատանքների կազմակերպումը սամբո ըմբշամարտում:		2	10		6
3. Գիտականորեն հիմնավորված ուսուցման սկզբունքները և մեթոդների կիրառումը մարզական գործընթացում:		2	6	2	6
4. Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:		2	6	2	6
Անհատական և ինքնուրույն աշխատանքներ				6	24
ՍՈՂՈՒՂ 2	66	10	26	6	24
1. Հեռանկարային բազմամյա մարզման պլանավորման առանձնահատկությանը ներկայացվող պահանջների հիմնավորումը, վերահսկումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:		2	4		6
2. Օպերատիվ պլանավորման տեսակները միկրո, մեզո, մակրո բեռնվածության չափավորումը հսկման և հաշվառման ձևերը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման համակարգում:		2	6	2	4
3. Մրցակական գործունեության համակարգը սամբո ըմբշամարտում:		2	4		4

4. Կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան սամբո ըմբշամարտում:		2	6	2	4
5. Շարժողական ընդունակությունների ժամանակակից մեթոդները և միջոցները բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում:		2	6	2	6
Անհատակն և ինքնուրույն աշխատանքներ				6	24
ՄՈԴՈՒԼ 3	62	6	12	6	38
1. Մրցումների անցկացման յուրահատկությունները պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտում:		2	4	2	14
2. Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի մարզիկների պատրաստության առանձնահատկությունները		2	4	2	12
3. Բարձրակարգ ըմբիշների մարզման առանձնահատկությունները		2	4	2	12
Անհատական և ինքնուրույն աշխատանքներ				6	38
Ընդամենը	192	24	64	18	86

ՄՈՂՈՒԼ 1

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆԸ

ԹԵՄԱ 1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Մարզման գործընթացում ուսումնական և կատարելագործման սկզբունքների և մեթոդների կիրառման կարևորությունը: Մարզման պլանավորման տեսակները, հիմնավորումը և կարևորությունը: Մրցակցական գործունեության գիտականորեն հիմնավորված պլանավորման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 1. 2. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Գործնական 4 ժամ

Ցուցադրել և վերլուծել հնարքների ուսուցման հերթականությունը, օգտագործել ուսուցման մեթոդները, սկզբունքները և միջոցները: Փորձարարական մրցումների կազմակերպում և վերլուծում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Մարզման գործընթացում կիրառվող ժամանակակից սկզբունքները և մեթոդները:

Ինքնուրույն աշխատանք 6 ժամ

Մարզումների և մրցումների գիտականորեն պլանավորման համակարգը:

ԹԵՄԱ 2. ԳԻՏԱՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

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

Գիտական հետազոտությունները ըմբռամարտում:

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

ԹԵՄԱ 2.1. ԳԻՏԱՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Գործնական 10 ժամ

Հետազոտման մեթոդների՝ մանկավարժական գիտափորձ, անմիջական գրանցման մեթոդ, գրական աղբյուրների վերլուծություն, անկետավորում, սոցիոլոգիական հարցում և այլ կիրառման առանձնահատկությունները սամբո ըմբռամարտում:

Ինքնուրույն աշխատանք 6 ժամ

Գիտահետազոտական աշխատանքի ղեկավարումը սամբո ըմբռամարտում:

ԹԵՄԱ 3. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍԿԶՐՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

(Դասախոսություն 2 ժամ)

Ուսուցման սկզբունքների՝ (գիտակցականության, ակտիվության, զննականության, պարբերականության, մատչելիության և կայունության), կիրառման նշանակությունը մարզման գործընթացում:

Ուսուցման մեթոդների՝ (խոսքի, ցուցադրման, մասնատված, ամբողջական և կրկնողության) նշանակությունը պարզ և բարդ հնարքների ուսուցման և կատարելագործման ժամանակ:

Սկզբնական ուսուցման փուլ, խորաված ուսուցման, տեխնիկայի ամրապնդում և հետագա կատարելագործում: Սկզբնական ուսուցման փուլի տևողությունը և հիմնական խնդիրները: խորացված ուսուցման փուլի առանձնահատկությունները, տեխնիկայի ամրապնդման և կատարելագործման ուղիները սամբո ըմբռամարտում:

ԹԵՄԱ 3.1 ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Գործնական 6 ժամ

Ուսուցման սկզբունքների և մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները:

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

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Ուսուցման մեթոդների և սկզբունքների նպատակը մարզման գործընթացում:

Ինքնուրույն աշխատանք 6 ժամ

Կատարել մասնագիտական խորը վերլուծություն ուսուցանվող վարժությունների վերաբերյալ:

ԹԵՄԱ 4. ՄԱՐԶՄԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Բարձրակարգ ըմբիշների մարզման գործընթացում բեռնվածության բաղադրամասերի բնութագրումը (ծավալ, լարվածություն, կորդինացիոն բարդություն, ուղղվածություն, մասնագիտացվածություն): Փոքր, միջին, մեծ և առավելագույն բեռնվածության կարևորությունը տարբեր մարզաշրջաններում: Բեռնվածության չափավորման ժամանակ բեռնվածության արտաքին (մանկավարժական) և ներքին (ֆիզիոլոգիական) կողմերի նշանակությունը: Տեխնիկայի և տակտիկայի կատարելագործման գործընթացում մեծ և առավելագույն բեռնվածությունը որպես մարզավիճակի ձեռք բերման նախապայման: Մարզման տարբեր շրջաններում բեռնվածության ծավալի և լարվածության փոխհարաբերությունը որպես բարձր նվաճումների հասնելու նախապայման:

Բեռնվածության չափավորումը համաձայն սրտի կցկունների հաճախականության հիման վրա: Բեռնվածության ալիքաձևությունը, բեռնվածության և հանգստի ճիշտ հերթագայումը, որպես վերականգնողական գործընթացի և մարզական նվաճումների կարևոր պայման:

**ԹԵՄԱ 4.1 ՄԱՐԶՄԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ
ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻՎՆԵՐԻ
ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Գործնական 6 ժամ

Տարբեր մարզաշրջաններում բեռնվածության չափավորման առանձնահատկությունները: Մրցակցական շրջանում սրտի կծկունների և պարապմունքների հաճախականության հիման վրա կազմել մարզման մոտոր խտություն: Սրտի կցկունների հաճախականության համաձայն բեռնվածության դասակարգումը: Դրական հուզական ֆոնի պայմանների նշանակությունը ուսումնամարզական գործընթացում: Բեռնվածության ալիքաձևության նշանակությունը բարձրակարգ ընթիշների մարզման գործընթացում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Բեռնվածության բաղադրամասերի բնութագրումը սամբո ըմբշամարտում:

Ինքնուրույն աշխատանք 6 ժամ

Տարբեր մարզաշրջաններում բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորումը:

ՄՈՂՈՒԼ 2

ԹԵՄԱ 1. ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ (ԲԱԶՄԱՄՅԱ) ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՎԵՐԱՀՄԿՈՒՄԸ ԲԱՐՉՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում հեռանկարային (բազմամյա) պլանավորման հիմնական խնդիրները, միջոցները, մեթոդները, բեռնվածության մեծությունը ըստ մարզման տարիների: Բարձրակարգ ըմբիշների համար հեռանկարային անհատական պլանի բաժինների կազմում:

- Մարզիկի բնութագրում:
- Նախորդ մարզաշրջանում ձեռք բերած նվաճումների ամփոփում:
- Ֆիզիկական պատրաստության և շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

- Տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության մակարդակը:

Ստուգողական վարժությունների հիման վրա կազմել ըմբիշների պատրաստության (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և տեսական) ցուցանիշների հաշվառում: Մարզման գործընթացի հաշվառման ժամանակ կիրառվող փաստաթղթերը:

Մարզման հսկման երեք ձևերի (փուլային, ընթացիկ, օպերատիվ) նշանակությունը բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստության գործընթացում:

Բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների օբյեկտիվ պլանավորումը հենվելով մարզիկի արդյունքների աճի դինամիկայի վրա: Հիմնվելով վերջին տարիների գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալների վրա պահպանել հեռանկարային պլանավորման օրինաչափությունները:

ԹԵՄԱ 1.2 ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ (ԲԱԶՄԱՄՅԱ) ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՎԵՐԱՀՄԿՈՒՄԸ ԲԱՐՉՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Գործնական 4 ժամ

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում պլանավորման հիմնական դրույթների իմացության դրսևորումը: Բեռնվածության ճիշտ պլանավորումը բազմամյա մարզման գործընթացում:

Մարզման գործընթացում մարզչի և մարզիկի օրագրի կարևորությունը:

Յուրաքանչյուր տարվա և ամսվա ավարտին օրագրի տվյալների ամփոփում և վերլուծում: Մանկավարժական և բժշկական հսկման կարևորությունը մարզման գործընթացում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 6 ժամ

Հեռանկարային (բազմամյա) մարզումների հիմնական խնդիրները սամբո ըմբշամարտում:

**ԹԵՄԱ 2. ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ (ՄԱԿՐՈ, ՄԵՁՈ, ՄԻԿՐՈ)
ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՀՄԿՄԱՆ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ
ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Դասախոսություն 2 ժամ

Մարզման ցիկլերը. միկրոցիկլ, մեզոցիկլ, մակրոցիկլ: Միկրոցիկլի տեսակների (կրկնապատված, կուտակային, հարվածիչ, մրցակցական, վերականգման և բեռնաթափման) կիրառման առանձնահատկությունները սամբո ըմբշամարտում: Մեզոցիկլերի տեսակների (ներգրավիչ, բազային, մրցակցական, հղկման և միջակա,) կիրառման առանձնահատկությունները:

Ըմբիշների պատրաստման գործընթացում մակրո (տարեկան) ցիկլի բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները:

Մարզաշրջանները. նախապատրաստական, մրցակցական անցումային: Նախապատրաստական շրջանի փուլերի (հատուկ և ընդհանուր) նպատակը և խնդիրները սամբո ըմբշամարտում:

Մրցակցական շրջանի փուլերի (մրցումների նախնական պատրաստության, մրցումների անմիջական պատրաստության, մրցումների մասնակցության, հետմրցումային-անցման) նպատակը և խնդիրները:

Անցման շրջանի նպատակը սամբո ըմբշամարտում:

Բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում մարզական օրագրերի կարևորությունը, նրանց վարման, հաշվառման կարգը: Օպերատիվ պլանավորման դերը և նշանակությունը բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում:

**ԹԵՄԱ 2.1 ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ (ՄԱԿՐՈ, ՄԵՁՈ, ՄԻԿՐՈ)
ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՀՄԿՄԱՆ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ
ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Գործնական 6 ժամ

Մարզման ցիկլերի պլանավորման առանձնահատկությունները՝ հաշվի առնելով մարզման շրջանները: Մարզման շաբաթական և մեկ ամսվա պլանների կազմում՝ հաշվի առնելով բեռնվածության բաղադրամասերի և ուսուցանվող հնարքների քանակը: Մարզիկների օրագրերի վարման կարևորությունը, վարման և հաշվառման կարգը, բեռնվածության ճիշտ պլանավորումը: Մեկ օրվա, մեկ շաբաթվա և մեկ ամսվա մարզական առաջադրանքների հաշվառում և վերլուծում: Մարզական պլանների հաջորդականության կարևորությունը և պահպանումը:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Մարզման ցիկլերի (միկրո, մեզո, մակրո) բնութագրումը սամբո ըմբշամարտում:

Ինքնուրույն աշխատանք 4 ժամ

Մարզման ցիկլերի (միկրո, մեզո, մակրո) բեռնվածության չափավորումը սամբո ըմբշամարտում:

ԹԵՄԱ 3. ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Մրցումների դերն ու նշանակությունը: Մրցումների գործնական և տեսական նշանակությունը բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում: Մրցումների մանկավարժական և դաստիարակչական նշանակությունը ըմբշամարտում: Բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործում մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները: Ստուգողական գոտեմարտերի կարևորությունը ըմբիշների մոտակա մրցումներին իր հնարավորությունները գնահատելու, լավ մասնակցելու համար: Քնի, հանգստի և սննդի ռեժիմի պահպանման կարևորությունը մրցակցական գործունեության ընթացքում:

- #
- #
- #
- #

**ԹԵՄԱ 3.1 ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ՍԱՄԲՈ
ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

Գործնական 4 ժամ

Մրցակցական գործունեության համակարգի կարևորությունը բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում: Ստուգողական գոտեմարտերի հետազոտության նշանակությունը մարզիկի պատրաստության բոլոր կողմերի վիճակը տվյալ պահին գնահատելու համար: Փորձամրցումներում և մրցակցական գոտեմարտերում ցույց տված արդյունքների համեմատական վերլուծությունը: Մրցակցական գործունեությունը որպես հոգեբանական և բարոյականային հատկանիշների դաստիարակման միջոց:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Մրցակցական գործունեության համակարգի նպատակը և գործունեությունը սամբո ըմբշամարտում:

**ԹԵՄԱ 4. ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՍԵԹՈՂԻԿԱՆՍԱՄԲՈ
ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

Դասախոսություն 2 ժամ

Հասկացություն կոնդիցիոն ընդունակությունների մասին: Գործոններ, որոնք որոշում են մկանային ուժը: Մկանային ուժի մշակման մեթոդները բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում: Ժամանակակից մասնագիտական գրականության մեջ հիմնավորված դրույթները մկանային ուժի տարատեսակների մասին: Մարզման գործընթացում գիտականորեն հիմնավորված մկանային ուժի մշակման տեսակները: Սարքավորումների դերը բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստության գործընթացում՝ ընդհանուր և հատուկ ուժային կարողությունների մշակման համար: Ուժային վարժությունների կիրառման մեթոդները տարբեր տարիքային խմբերի, քաշային կարգերի և որակավորում ունեցող ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

**ԹԵՄԱ 4.1 ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Գործնական 6 ժամ

Սկանային ուժի մշակման մեթոդները բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում: Սկանային ուժի արտահայտման ձևերը, ռեժիմները: Ժամանակակից սարքավորումները մարզիկների մկանային ուժի տարատեսակների մշակման գործընթացում: Վարժությունների ճիշտ ընտրությունը նրանց ուղղվածությունը համապատասխան մկանախմբերի ուժային կարողությունների մշակման համար: Ուժային ընդունակությունների մշակում՝ հաշվի առնելով մարզվողների տախիքը, քաշային կարգը, որակավորումը:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Կոնդիցիոն ընդունակությունների բնութագրումը սամբո ըմբշամարտում:

Ինքնուրույն աշխատանք 4 ժամ

Կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման մեթոդները և միջոցները սամբո ըմբշամարտում:

ԹԵՄԱ 5. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԲԻՇՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ (ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆ) ՄՇԱԿՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում շարժողական ընդունակությունների կարևորությունը: ճարպկության մշակման մեթոդները և միջոցները: ճկունության ձևերը, մշակման միջոցները և մեթոդները: Կոորդինացիայի մշակման կարևորությունը և եղանակները բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման գործընթացում: Թեստային վարժությունների միջոցով բոլոր շարժողական ընդունակություններից ստացված արդյունքների վերահսկում, վերլուծում և գնահատում:

ԹԵՄԱ 5.1 ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԲԻՇՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ (ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆ) ՄՇԱԿՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Գործնական 6 ժամ

Շարժողական ընդունակությունների բնութագրումը և նրանց նշանակությունը սպորտային արդյունքների բարձրացման գործում: Շարժողական ընդունակությունների փոխկապվածությունը և նրանց՝ միմյանց վրա ազդեցությունը, որպես արդյունքների համաչափ աճման կարևոր գործոնի: Նշված շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոցները և մեթոդները ըմբիշների պատրաստման գործընթացում: Ժամանակակից տեխնիկական միջոցների, մարզասարքերի դերը բարձրակարգ ըմբիշների շարժողական

ընդունակության մշակման գործում: Ազատ ըմբշամարտին յուրահատուկ շարժողական ընդունակությունների ընտրումը և նրանց մշակման միջոցների և մեթոդների կիրառումը մարզման գործընթացում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Շարժողական ընդունակությունների բնութագրումը և նշանակությունը, բարձրակարգ մարզիկների մարզական բարձր արդյունքների գործընթացում

Ինքնուրույն աշխատանք 6 ժամ

Շարժողական ընդունակությունների փոխկապակցվածությունը և մշակման առանձնահատկությունները բարձրակարգ ըմբիշների մարզման գործընթացում:

ՄՈՂՈՒԼ 3

ԹԵՄԱ 1. ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Մրցակցական համակարգը պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտում: Յուրաքանչյուր առանձին մրցման կազմակերպման և անցկացման առանձնահատկությունները: Յուրաքանչյուր մարզիկի պարտականությունը և անելիքը մրցմանը թիմի լավագույն ձևով մրցմանը մասնակցելու համար: Մրցավարությունը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Լրատվական միջոցների դերը մրցումների կազմակերպման և անցկացման գործում: Ակումբների և համապատասխան կազմակերպությունների դերը մրցումների կազմակերպման և անցկացման գործում: Մրցումների անցկացման ֆինանսական աղբյուրները: Գովազդը որպես կարևոր գործոն մրցումների կազմակերպման և անցկացման համար: Տոտալիզատորը որպես լրացուցիչ շահույթի աղբյուր պրոֆեսիոնալ սպորտում:

ԹԵՄԱ 1.2 ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Գործնական 4 ժամ

Մրցակցական համակարգի կարևորությունը և դերը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Յուրաքանչյուր մրցման կազմակերպման և անցկացման առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ սպորտում: Ակումբների և սպասարկող անձնակազմի դերը մրցումների կազմակերպման և անցկացման գործում: Մրցումների անցկացման ֆինանսավորումը և շահույթը: Տվյալ մրցման անցկացման ժամանակ կազմակերպիչների, ակումբների և մարզիկի շահագրգռվածությունը՝ լրատվամիջոցների ներգրավման համար:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Մրցակական համակարգի դերն ու նշանակությունը պրոֆեսիոնալ սպորտում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 14 ժամ

Պրոֆեսիոնալ սպորտում մրցակցական համակարգի նպատակը, խնդիրները և առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 2. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՍԱՐՁԻԿԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

Մարզիկների պատրաստման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մարզիկների հոգեբանական պատրաստականության յուրահատկությունները մրցումների նախապատրաստման ընթացքում: Տակտիկայի և տեխնիկայի առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում մրցումների ժամանակ: Մրցակցի տվյալների և պատրաստման կողմերի իմացության կարևորությունը տվյալ մրցմանը նախապատրաստվելու համար՝ պրոֆեսիոնալ սպորտում: Խթանիչները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մրցումների համակարգը պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում:

ԹԵՄԱ 2.1 ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՍԱՐՁԻԿԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ (ՀԱՍՄԱԴՐՄԱՆ ՄԵԹՈՂ)

Գործնական 4 ժամ

Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում կիրառվող մարզման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները: Մարզիկների պատրաստման գործընթացում ֆինանսական աղբյուրների օգտագործումը պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մարզիկների պատրաստման ընթացքում հատկացված միջոցների, ծախսերի տարբեր կողմերը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Մարզիկների տեխնիկական կայունության խնդիրների լուծումը սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Տարբեր մարզաձևերում հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման յուրահատկությունները:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի բնութագրումը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ

Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում մարզման գործընթացների կազմակերպումը:

ԹԵՄԱ 3. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄԱՐՁՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Դասախոսություն 2 ժամ

Համակողմանի ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, որպես սպորտային բարձր արդյունքների հասնելու նախապայման: Շարժողական ընդունակությունների մշակումը

այնպիսի մակարդակի, որն անհրաժեշտ է հատուկ մասնագիտական բեռնվածություն կրելու համար:

Անհատական տեխնիկայի և տակտիկայի ձևավորում և կատարելագործում:

Բարձրակարգ մարզիկների մարզման բովանդակությունը, մեթոդները և միջոցները ըստ մարզաշրջանների:

ԹԵՄԱ 3.1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Գործնական 4 ժամ

Բեռնվածության բնութագրումը ըստ մարզաշրջանների:

Ըմբռամարտը որպես մարզման հիմնական միջոց: Մրցակցական մեթոդի կիրառումը, պայմանական մրցականոններով գոտեմարտեր, տակտիկական խնդիրների լուծում, մեկ գոտեմարտի ընթացքում մի քանի վարժակցի փոխում:

Շարժողական և մարզական խաղերի կիրառում:

Անհատական առաջադրանքների մեթոդի կիրառում:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 2 ժամ

Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկատակտիկական պատրաստության առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն աշխատանք 12 ժամ

Մրցումների, բեռնվածության և մարզավիճակի փոխկապվածությունը սամբո ըմբռամարտում:

Մագիստրոսական ծրագրում բուլոբ 3(ԵրԵբ) մոդուլներում օգտագործված գրականությունը

1. Վ.Բ.Առաքելյան, Ն.Գ.Գալստյան, Խ.Թ.Նարությունյան «Ազատ ըմբշամարտ», Երևան, Նեղինակային հրատարակություն, 2008
2. Խ.Թ.Նարությունյան «Ֆիզիկական պատրաստության միջոցները ըմբշամարտում», Երևան, Նեղինակային հրատարակություն, 2009
3. Կ.Պ. Աթոյան «Կլասիկ ըմբշամարտ», Երևան, 1957
4. Կ.Պ. Աթոյան «Ռ-ազմասպորտային Մենամարտերը Նայաստանում», Երևան 1957թ.:
5. Մ.Ս.Իսախիրյան «Օլիմպիական շարժումը և հայերը» Երևան 1998թ
6. Վ.Բ. Առաքելյան «Մարզիկների քաշային իջեցման հիմունքները»,
7. Վ.Բ.Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան «Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները», Երևան, Նեղինակային հրատարակություն, 2008
8. Ն.Գ.Գալստյան «Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը սպորտային ըմբշամարտում» Երևան, «Էդիտ Պրինտ» 2003
9. Г.С. Туманян «Спортивная борьба», Москва, 1985
10. Г.С. Туманян «Индивидуализация подготовки борцов различных весовых категорий», сборник “На борцовском ковре”, Москва, 1996
11. Г.С. Туманян «Классификации приемов спортивной борьбы и последовательности их изучения», Тие, 1964г., N-2.
12. Н. М. Галковский, «Спортивная борьба», Москва, 1968
13. А. З. Катулин
14. Н. Н. Сорокин «Спортивная борьба», Москва, 1960
15. А. П. Купцов «Спортивная борьба», Москва, 1978
16. Правила соревновании «Борьба классическая и вольная», Москва, ФиС, 1977
17. А. Е. Воловик «Начальное обучение классической борьбы», Москва, ФиС, 1970
18. Н.М. Галковский, «Борьба классическая и вольная», Москва, ФиС, 1952
19. А.З. Катулин,
20. Н. Г. Чионов
21. Д. Д. Донской «Биомеханика», Москва, Просвещение, 1975
22. Н.М. Галковский, «Спортивная борьба», Москва, 1968
23. А.З. Катулин
24. В.М. Зацеорский «Физические качества спортсмена», Москва, ФиС, 1970
25. А.Н. Ленц «Тактика в спортивной борьбе», Москва, ФиС,1976
26. А.А. Новиков «Осистеме соревнований», сборник «Спортивная борьба», Москва, ФиС, 1973
27. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школвысшего спортивного мастерства, “Вольная борьба”, Москва, 1977

28. “Классификация, систематика, терминология классической и вольной борьбы”, Москва, ФиС, 1959
29. А.Н. Ленц “Тактика в спортивной борьбе”, Москва, 1967
30. Кожарский, Сорокин “Техника классической борьбы”, Москва, 1972
31. Чесноков “Спортивная борьба”, (справочник), Москва, 1954
32. Е.М. Чумаков “Тактическая подготовка борца”, сб. “ На борцовском ковче” Москва, 1969
33. Н.И. Мягченков “Спортивная борьба”, (справочник), Москва, 1985
34. В.М. Андреев, “Борьба сомбо”, Москва, ФиС, 1967
35. Е. М. Чумаков
36. Е.М. Чумаков 100 уроков самбо”, Москва, Фаир-пресс, 2000
37. Г.К. Бакушев Врачебно педагогическая наблюдение за борцами”, сборник “Спортивная борьба”, 1971
38. В.М. Иуменов Значение психологические подготовки борцов””, сборник “Спортивная борьба”, Москва, ФиС, 1973
39. В.П. Кожарский, “Специальные упражнения борцов”, сборник, “Спортивная
40. Н.Н. Сорокин борьба”, 1971
41. И. И. Алиханов “Техника вольной борьбы”, Москва, ФиС, 1977
42. И. И. Алиханов “Техника и тактика вольной борьбы”, Москва, ФиС, 1986
43. И. Х. Тотоонти “Все о вольной борьбе”, Владикавказ, Проект-пресс, 1997
44. А. П. Купцов “Механизм эффективности и методика обучения сложным тактико-техническим действиям в спортивной борьбе”, Москва, 1973
45. Л. П. Матвеев Периодизация спортивной тренировки”, Москва, ФиС, 1970
46. В. Г. Олейник Новые исследования техники борьбы”, ТиП, 1973г. N-1
47. Г.С. Туманян Спортивная борьба”, Москва, 1997
48. Г.С. Туманян Спортивная борьба”, Москва, 1998
49. С.А.Преображенски “ Борьба-занятие мужское” Москва, 1967

ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ

Մագիստրոսի կրթական կոչում ստանալու համար

- ❖ ինստիտուտի Գիտ. խորհուրդի կողմից հաստատված մագիստրական ծրագրերի խորացված գիտելիքների ցուցադրում:
- ❖ բարձր որակավորում ունեցող ըմբիշների մարզական պատրաստության հարցերի մասնագիտական գօտելիքների տիրապետում:
- ❖ գիտահետազոտական գործունեության և դասավանդման տեխնոլոգիաների տիրապետումը սամբո ըմբշամարտում:
- ❖ բարձրակարգ ըմբիշների մարզական ծրագրերի տարբեր ցիկլերի կառուցման ունակությունների ձեռք բերում:
- ❖ մագիստրոսի գիտահետազոտական աշխատանքի պաշտպանություն:
- ❖ ուսումնական պլանով նախատեսված քննությունների հանձնում:

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Մագիստրոսական կուրսի նպատակը

Բակլավարիատի ուսուցման ընթացքում ստացած գիտելիքների խորացման և ամրապնդման ապահովում:

Հասնել բարձրակարգ մարզիկների մարզական պատրաստության ընդհանուր հարցերի արհեստավարժ գիտելիքների տիրապետմանը:

Իմանալ սպորտի տեսության և տեխնոլոգիաների ձևավորման տենդենցերը, յուրացնել հիմնական խնդիրներ հարուցող հարցերի մեթոդոլոգիական և հետազոտման մեթոդիկան, կապված բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստման հետ:

Առարկայական մոդուլների ուսումնասիրության արդյուքնում ուսանողները

կունենան գիտելիքներ և կիմանան

- ❖ Խորը հասկանալ սպորտում տեղի ունեցող գործընթացների էությունը, արհեստավարժ ընկալել սամբո ըմբշամարտի զարգացմանը վերաբերվող չլուծվող հարցերը աշխարհում և Հայաստանում:

❖ Կարողանալ ընդհանրացնել գիտության տարբեր ոլորտների ինֆորմացիան, ձևավորել գիտականորեն հիմնավորված եզրակացություններ, կապված բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության հետ:

❖ Տիրապետել ըմբիշների պատրաստման տարբեր ցիկլերի սպորտային պարապմունքներ կազմելու առանձնահատկություններին:

❖ Կարողանալ անցկացնել բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստականության հսկողություն:

❖ Տիրապետել տաղանդաշատ ըմբիշների ընտրության մեթոդիկային մարզիկների պատրաստության տարբեր փուլերում:

❖ Բարձրակարգ ըմբիշների պատրաստության հոգեբանական առանձնահատկությունները:

❖ Սամբո ըմբշամարտի մեթոդաբանության կատարելագործման հիմնական ուղղությունները:

❖ Ըմբիշների մարզման աշխատանքի ծավալի և լարվածության (ինտեսիվության) հասկացությունը և պատկերացնել էներգաապահովման կենսաքիմիական մեխանիզմները:

❖ Բարձրակարգ ըմբիշների մարզական աշխատանքի բազմամյա պլանավորման ձևերը:

Կկարողանա

❖ Բացատրել ազատ ըմբշամարտի մարզաձևի նշանակությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի համակարգում:

❖ Բացատրել սամբո ըմբշամարտի առողջարարական, սպորտային, կիրառական և դաստիարակչական նշանակությունը:

❖ Կազմակերպել և անցկացնել ուսումնադաստիարակչական աշխատանք բարձրակարգ ըմբիշների հետ:

❖ Անցկացնել տեսական, գործնական և մեթոդական աշխատանք ԲՈՒՀ-ում:

❖ Կատարել գիտական ուսումնասիրություններ, կապված ըմբիշների պատրաստման մեթոդաբանության հետ տարբեր տարիքային և սպորտային պատրաստություն ունեցող ըմբիշների հետ:

❖ Մարզական գործունեության փուլերը և նրանց առանձնահատկությունները ըմբիշների բազմամյա մարզման գործընթացում:

❖ Ապահովել անվտանգությունը պարապմունքների ժամանակ:

❖ Կազմել մրցումների վիճակահանություն բարձրակարգ ըմբիշների համար տարբեր պատրաստության փուլերում:

❖ Ղեկավարել սամբո ըմբշամարտի ուսումնամարզական աշխատանքները մարզադպրոցներում և մարզական ակումբներում:

❖ Մարզման գործընթացի օրինաչափությունների կառավարումը, հաշվի առնելով մարզիկների պատրաստության պայմանները և կառուցվածքը, աշխատանքային պլանավորումը միկրո, մեզո և մակրոցիկլերում:

