

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Ըմբռնարարի ամբիոն

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

«ՄԱՍԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱ»

ԱՌԱՐԿԱՅԻ

(III կուրս, բակալավր)

Երևան 2014թ.

Ծրագիրը կազմել են պրոֆեսոր՝ Բ.Զ.Սադյան

դոցենտ՝ Ա.Պ.Մարտիրոսյան

ասիստենտ՝ Ի.Լ.Բաղդասարյան

Նաստատված է ընթանարտի

ամբիոնի նիստում _____

Արձանագրություն թիվ _____

Նաստատված է ինստիտուտի գիտական

խորհրդի նիստում _____

Արձանագրություն թիվ _____

III ԿՈՒՐՍ

ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԸ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐԸ	ԸՆԴԱՄԵՆՆԸ	ԴԱՍԱԽՈՍ.	ՄԵԹՈԴԱԿ.	ԳՈՐԾՆԱԿ.	ՈՒՍՈՒՄՆ. ՓՈՂՁ.	ՍԵՄԻՆԱՐ	Արտադասարանային	
							ԱՆ. ԱՇԽԱՏ.	ԻՆՔ. ԱՇԽԱՏ.
ՄՈԴՈՒԼ I <i>Սպորտային պատրաստության գործընթացը</i>	65	4	6	16	6	4	7	22
1. Սամբո ըմբռնարտի արդի վիճակը ՀՀ և աշխարհում	2		2					
2. Մարզասարքերի կիրառումը սամբո ըմբռնարտում	10			4	2			4
3. Վերականգնման միջոցները սամբո ըմբռնարտում	6	2	2					2
4. Քաշի կարգավորման հիմնահարցերը սամբո ըմբռնարտում	8	2	2					4
5. Տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործում	28			12	4			12
<i>Անհատական աշխատանք ուսանողի հետ</i>	7						7	
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	4					4		
ՄՈԴՈՒԼ II <i>Ուսումնամարզական աշխատանքների կազմակերպումը և տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործումը</i>	65	6	12	12	4	2	7	22
1. Ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորումը կազմակերպումը և հաշվառումը սամբո ըմբռնարտում	10	2	4					4
2. Մրցումների կազմակերպումը և անցկացումը սամբո ըմբռնարտում	10	2	4					4
3. Ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպումը և անցկացումը սամբո ըմբռնարտում	6	2	2					2
4. Տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործում	28			12	4			12
5. Մարզաշրջանի արդյունքների վերլուծություն	2		2					
<i>Անհատական աշխատանք ուսանողի հետ</i>	7						7	
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	2					2		
ՄՈԴՈՒԼ III <i>Սպորտային պատրաստության կողմերը և տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործումը</i>	98	6	6	16	8	2	10	50
1. Ֆիզիկական պատրաստությունը սամբո ըմբռնարտում	8	2	2					4
2. Տեսական պատրաստությունը սամբո ըմբռնարտում	8	2	2					4
3. Հոգեբանական և բարոյականային պատրաստությունը սամբո ըմբռնարտում	16	2	2					12
4. Տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործում	54			16	8			30
<i>Անհատական աշխատանք ուսանողի հետ</i>	10						10	
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	2					2		
ԸՆԴԱՄԵՆՆԸ	228	16	24	44	18	8	24	94

ԲԱՅԱՏՐԱԳԻՐ

Ծրագիրը մշակված է բակալավրիատի աստիճանի նոր ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն նախատեսված է ազատ ընթացակարգով մասնագիտացող III կուրսի ուսանողների համար: Ծրագրում ընդգրկված են այն բոլոր պահանջները, որոնք անհրաժեշտ են «սամբո ընթացակարգի 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՝ ընթացակարգի 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 փորձառություններ 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, գործնական 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:

ՄՈՂՈՒԼ I

ՄՊՈՐՏՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԸ

/65 ժամ, 2 կրեդիտ/

ԹԵՄԱ 1. ՍԱՄԲՈԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԱՐԴԻ ՎԻՃԱԿԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ

ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ

Մեթոդական 2 ժամ

Տեղեկություններ անցնող տարում ՀՀ-ում սամբո ըմբշամարտի զարգացման մասին, սամբո ըմբշամարտով մարզվողների քանակը, Ս.Վ -ի և Մ.Կ.Ս.Վ-ի նորման լրացնողների քանակը, համեմատություն նախորդ տարվա ցուցանիշների հետ:

Նորությունները տեխնիկատակտիկական գործողություններում, ուսուցման և մարզման մեթոդիկայում, մրցականոններում. նոր գործիքներ և մարզագույք:

Սամբո ըմբշամարտի տեսության և մեթոդիկայի հետագա կատարելագործման խնդիրները:

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐԶԱՍԱՐՔԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍԱՄԲՈԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Գործնական 4 ժամ

Վարժություններ արագության մշակման համար.

1. Ցատկ նստարանի վրայից:

2. Մեծ արագությամբ ռետինե քուղի ձգումներ:

3. Առաջինը կանգնում է երկրորդի թիկունքում և յուրաքանչյուր 1-2 վայրկյանը մեկ պատի վրա նետում թենիսի գնդակներ:մ Երկրորդը փորձում է բռնել պատից հետ մղվող գնդակները:

4. Ցատկ դեպի վեր ձգտելով հասնել թենիսի կախված գնդակին:

Վարժություններ ուժի մշակման համար.

1. Ե.Դ. Ծանրաձողն ուսերին, ոտքերը գատած: Կատարումը. իրանի թեքումներ առաջ և դեպի կողք:

2. Ե.Դ. Ծանրաձողը կրծքին, ոտքերը ուսերի լայնության: Կատարումը. կատարել կքանիստ:

3. Ե.Դ. Ծանրաձողը գլխավերևում, ոտքերը գատած: Կատարումը. ձեռքերը ծալել և տարածել:

4. Ե.Դ. Իրանը թեքած առաջ: Կատարումը. ծանրաձողը բարձրացնել մինչև կուրծքը և իջեցնել:

Վարժություններ դիմացկունության մշակման համար.

1. Մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ. 40վ 5 գցում, 20վ գցումների մաքսիմալ քանակ: Տևողությունը գոտեմարտի չափ:
2. Մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ. 45վ 6 գցում, 15վ գցումների մաքսիմալ քանակ: Տևողությունը 3ր:
3. Մարզական մանեկենի արտակորված գցումներ. 40վ 5 գցում, 20վ գցումների մաքսիմալ քանակ: Տևողությունը 3ր:
4. Ցատկեր գատկապարանով 200-300 անգամ:

Ուսումնական փորձառություն 2 ժամ

Դասն անցկացվում է ուսանողների կողմից: Նրանց կողմից կազմված պլան-կոնսպեկտը նախօրոք ստուգվում է դասախոսի կողմից

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Մարզասարքերը որպես ըմբիշի ֆիզիկական պատրաստության կարևորագույն միջոց:

Կազմել մարզասարքերով կատարվող վարժությունների համալիր, որոնք նպաստում են այս կամ այն շարժողական ընդունակության կատարելագործմանը:

:

ԹԵՄԱ 3. ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Վերականգնման մանկավարժական համակարգը. մարզման ռացիոնալ պլանավորումը, առանձին մարզումների ժամանակ հոգնածությունը վերականգնող միջոցների կիրառումը:

Վերականգնման բժշկականսաբանական համակարգը առողջական վիճակի գնահատումը, ռացիոնալ սննունդը, դեղորայքային միջոցները, ֆիզիոթերապևտիկ միջոցները:

Վերականգնման հոգեբանական համակարգը, հոգեթերապիա:

Մեթոդական 2 ժամ

Վերականգնման մանկավարժական համակարգի վերլուծությունը:

Վերականգնման բժշկականսաբանական համակարգի վերլուծությունը:

Վերականգնման հոգեբանական համակարգի վերլուծությունը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Դեղորայքային միջոցների կիրառումը ժամանակակից ըմբշամարտում:

ԹԵՄԱ 4. ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Մարդու նորմալ քաշը և նրա բաղադրամասերը. ընդհանուր ճարպ, կմախքի քաշ, ենթամաշկային ճարպ (մաշկի հետ), կմախքային մկաններ, չհաշվարկված մնացորդ:

Քաշային կարգերի առաջացման պատմական անհրաժեշտությունը:

Մարմնի քաշի իջեցման եղանակները, արագացված և տարահամախմբված:

Տարահամախմբված եղանակը լինում է.

1. հավասարաչափ.
2. հարվածային.
3. աստիճանական.
4. հարվածային տարահամախմբված.
5. ալիքաձև.
6. դանդաղեցված:

Մարզիկի անձնական քաշի իջեցման եղանակները և նրանց ներգործությունը օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա:

Մեթոդական 2 ժամ

Մարմնի քաշի իջեցման ժամանակ կիրառվող միջոցները. սաունա, շոքեթադնիք, սննդի և խմելու ջրի զգալի պակասեցում, սիստեմատիկ մարզումներ:

Սաունայից և շոքեթադնիքից օգտվելու կարգը:

Հավասարաչափ և հարվածատարահամախմբված եղանակների ներգործությունը օրգանիզմի ընդհանուր ֆունկցիոնալ վիճակի վրա:

Արագացված եղանակով քաշի իջեցումը և նրա ներգործությունը օրգանիզմի վրա:

Արտաքին միջավայրի բարձր ջերմաստիճանի ներգործությունը մարդու օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների վրա:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Մարմնի քաշի իջեցման ազդեցությունը ըմբշների ուժային ցուցանիշների վրա:

Մարմնի բաղադրամասների փոփոխությունները մարզիկների քաշի իջեցման ժամանակ:

ԹԵՄԱ 5. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ

Գործնական 12 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Պահում գլխի կողմից տարբեր բնվածքներով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
2. «Պահում գլխի կողմից, մրցակցի գոտին բնած երկու կողմից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
3. «Պահում հակառակ դիրքով գլխի կողմից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
4. «Պահում ուսի կողմից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Գցում գլխի վրայից սրունքի նստախփումով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
2. «Գցում ներսից կոնքի և սրունքի խփումով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
3. «Գցում ազդրի, մեջքի և ուսի վրայից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
4. «Գցում կոնքի վրայից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 4 ժամ

Դասն անցկացվում է ուսանողների կողմից: Նրանց կողմից կազմված պլան-կոնսպեկտը նախօրոք ստուգվում է դասախոսի կողմից:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ

Դասի պլան-կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարելագործման առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Անհատական աշխատանք առանձին ուսանողների հետ:

Մեկնարկ 4 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի սպորտային պատրաստության առանձնահատկություններին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

- 1. սամբո ըմբռնարտի արդի վիճակը.*
- 2. մարզասարքերի կիրառման առանձնահատկությունները ըմբռնարտում.*
- 3 վերականգնման համակարգերի կիրառման առանձնահատկությունները ըմբռնարտում.*
- 4. քաշի կարգավորման հիմնախնդիրները.*
- 5. մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարելագործման մեթոդիկան:*

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) ներկայացնել տեխնիկատակտիկական գործողություններում, ուսուցման և մարզման մեթոդիկայում, մրցականոններում տեղ գտած նորությունները.

բ) ներկայացնել սամբո ըմբռնարտի տեսության և մեթոդիկայի հետագա կատարելագործման խնդիրները.

գ) ներկայացնել շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները մարզասարքերի օգնությամբ.

դ) կազմել մարզասարքերի օգնությամբ կատարվող վարժությունների համալիրներ.

ե) թվարկել վերականգնման համակարգերը.

զ) թվարկել վերականգնման միջոցները.

է) ներկայացնել վերականգնման միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները.

ե) թվարկել քաշի իջեցման մեթոդներն ու միջոցները.

ը) ներկայացնել քաշի իջեցման մեթոդների և միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները.

թ) ներկայացնել մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարելագործման մեթոդական առանձնահատկությունները:

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

ՄՈՂՈՒԼ II

*ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ
ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ
/65 ժամ, 2 կրեդիտ/*

ԹԵՄԱ 1. ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ,
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ըմբռամարտի խմբակի կազմավորումը: Խմբակի աշխատանքների պլանավորումը, կազմակերպչական, ազիտացիոն դաստիարակչական, ուսումնամարզական աշխատանքները:

Ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորման տեսակները, հեռանկարային, ընթացիկ, օպերատիվ:

Ուսումնամարզական աշխատանքների հաշվառումը. նախնական, ընթացիկ և գումարային:

Մեթոդական 4 ժամ

Հեռանկարային, ընթացիկ և օպերատիվ պլանների բովանդակությունը և կազմման առանձնահատկությունները:

Հաշվառման ձևերի (մատյան, մարզիկի օրագիր, մարզիչի օրագիր և այլն) վերլուծությունը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Ուսումնական, ուսումնամարզական և մարզական պարապմունքի պլան-կոնսպեկտի կազմում:

ԹԵՄԱ 2. ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ ԱՆՅԿԱՅՈՒՄԸ ՍԱՄԲՈ
ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Մրցումների դերն ու նշանակությունը, տեսակները և բնույթը:

Մրցումների անցկացման կազմակերպչական և նախապատրաստական աշխատանքները:

Մրցավարության կազմակերպումը և մրցումների անցկացումը:

Մրցումների անցկացման համար անհրաժեշտ փաստաթղթերը և նարանց վարման կարգը:

Մեթոդական 4 ժամ

Մրցումների տեսակների վերլուծությունը:

Անհատական, թիմային և անհատական-թիմային մրցումների առանձնահատկությունները:

Մրցումների անցկացման կարգը:

Մրցումների կանոնադրության կազմման կարգը: Բժշկական հսկողությունը, կշռումը և վիճակահանությունը:

Մրցումների ընթացքի արձանագրության լրացման կարգը:

Մրցումների հաշվետվությունը:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Կանոնադրության կազմում:

Մրցումների ընթացքի արձանագրության վարում:

Մրցումների հաշվետվության կազմում:

ԹԵՄԱ 3. ՌԻՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՀԱՎԱՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ

ԱՆՑԿԱՅՈՒՄԸ ՍԱՄԲՈ ՂՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ուսումնամարզական հավաքների տեսակները և տևողությունը:

Ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպման նպատակը և խնդիրները:

Հավաքի տեղի ընտրությունը: Հավաքի ղեկավարությունը, հիմնական փաստաթղթերը: Տեսական և գործնական պարապմունքների անցկացումը, նրանց բովանդակությունը և խնդիրները:

Կուլտուրլուսավորչական աշխատանքների կազմակերպումը:

Մեթոդական 2 ժամ

Հավաքի հիմնական փաստաթղթերի վարման կարգը:

Բեռնվածության բաշխումը հավաքի ընթացքում:

Օրվա ռեժիմի, հերթապահության, տեսական և գործնական պարապմունքների պլանավորումը:

Քաղ-դաստիարակչական և կուլտուր-լուսավորչական աշխատանքների վերլուծությունը:

Հավաքի հաշվետվություն:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 2 ժամ

Ուսումնամարզական հավաքի պլանի կազմում:

Ուսումնամարզական հավաքի օրվա ռեժիմի կազմում:

ԹԵՄԱ 4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ

Գործնական 12 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Արմնկահողի գերծռում ազդրի վրայից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
2. «Աքիլեյան ջլի ճմլում»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
3. «Աքիլեյան ջլի ճմլում կրունկը հենվելով մրցակցի երկրորդ ոտքի ծնկափոսին»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
4. «Որովային վրա պառկած մրցակցի աքիլեյան ջլի ճմլում»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
5. «Մրցակցի աքիլեյան ջլի ճմլում նստելով նրա վրա»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
6. «Ծնկահողի գերծռում մրցակցի ոտքը բռնած ոտքերի արանքում»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
7. «Ծնկահողի գերծռում ծնկափոսի հենումով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
8. «Կոնքազդրային հողի ցավեցում»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
9. «Կոնքազդրային հողի ցավեցում կրունկը հենելով մրցակցի երկրորդ ոտքի ծնկափոսին»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
10. «Որովայնի վրա պարկած մրցակցի կոնքազդրային հողի ցավեցում վերևից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
11. «Լծակ ծնկահողի վրա, մրցակցի ոտքը սեղմելով ազդրերով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
12. «Լծակ երկու ազդրերի վրա»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Գցում գլխի վրայից հետ կրունկը հենելով մրցակցի որովայնին»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
2. «Գցում գլխի վրայից սրունքի նստախփումով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
3. «Գցում ներսից կոնքի և սրունքի խփումով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
4. «Գցում ազդրի, մեջքի և ուսի վրայից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
5. «Գցում կոնքի վրայից քայլ կատարելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
6. «Գցում մեջքի վրայից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
7. «Գցում մեջքի վրայից նույնանույն ձեռքերի բռնվածքով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
8. «Գցում մեջքի վրայից մրցակցի մեկ ձեռքը բռնած նույնանուն ուսի վրայից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
9. «Գցում մեջքի վրայից մրցակցի ձեռքը բռնած թևատակում»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
10. «Գցում կրծքի վրայից արտակորվելով հետ»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
11. «Գցում նեսից մրցակցի կրունկը բռնելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
12. «Գցում ներսից կրունկի հակադարձ կտրումով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 4 ժամ

Դասն անցկացվում է ուսանողների կողմից: Նրանց կողմից կազմված պլան-կոնսպեկտը նախօրոք ստուգվում է դասախոսի կողմից:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Դասի պլան-կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարելագործման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 5. ՄԱՐԶԱՇՐՋԱՆԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մեթոդական 2 ժամ

Տարվա խոշոր մրցումների (Եվրոպայի, աշխարհի) արդյունքների ամփոփում և վերլուծություն: Մամբո ըմբռամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ սամբո ըմբռամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ չեմպիոնատի և Գ.Հովհաննիսյանի հուշամրցաշարի արդյունքների ամփոփումը և վերլուծությունը:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 12 ժամ

Անհատական աշխատանք առանձին ուսանողների հետ:

Մեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Մոդուլի նպատակը. ուսանողը պետք է տիրապետի ուսումնամարզական աշխատանքների կազմակերպման առանձնահատկություններին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

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

1. Ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորման, կազմակերպման և հաշվառման առանձնահատկությունները ըմբռամարտում.

2. Մրցումների կազմակերպման և անցկացման առանձնահատկությունները ըմբռամարտում.

3. մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարելագործման մեթոդիկան.

4. տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:

Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) ներկայացնել ըմբռամարտի խմբակի կազմավորման առանձնահատկությունները.

բ) ներկայացնել խմբակի աշխատանքների կազմակերպչական, դաստիարակչական, ուսումնամարզական ուղղությունները.

գ) թվարկել և վերլուծել ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորման տեսակները.

դ) ներկայացնել ուսումնամարզական աշխատանքների հաշվառման առանձնահատկությունները

ե) ներկայացնել ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպման առանձնահատկությունները.

զ) թվարկել մրցումների տեսակները.

է) ներկայացնել մրցումների կազմակերպչական և նախապատրաստական աշխատանքների փուլերը.

ը) կազմել մրցումների կանոնադրություն.

թ) վարել մրցումների ընթացքի արձանագրություն.

ժ) թվարկել մրցավարների պարտականությունները.

ի) ներկայացնել մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարելագործման մեթոդական առանձնահատկությունները.

լ) վերլուծել տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:

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

ՄՈՂՈՒԼ III

ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿՈՂՄԵՐԸ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

/98 ժամ, 3 կրեդիտ/

ԹԵՄԱ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԱՄԲՈԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Ֆիզիկական պատրաստության նպատակը և խնդիրները:

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը որպես ըմբիշի շուրջտարյա ֆիզիկական բեռնվածության ձև: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության դերը հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գործում:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները, մեթոդները և միջոցները:

Ըմբշամարտի տեխնիկային, տակտիկային և մրցակցական գործնականությանը համապատասխան շարժողական ընդունակությունների մշակումը:

Մրցակցական պատրաստությունը որպես հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ձև:

Մեթոդական 2 ժամ

Ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները:

Ֆիզիկական պատրաստության (ընդհանուր և հատուկ) մեթոդների և միջոցների ընտրությունը՝ հաշվի առնելով մարզիկների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Կազմել ֆիզիկական պատրաստությանն ուղղված մեկ շաբաթական մարզման ցիկլ:

Կազմել ֆիզիկական պատրաստությանն ուղղված վարժությունների համալիրներ:

ԹԵՄԱ 2. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Տեսական պատրաստության նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը: Տեսական պատրաստության նշանակությունը սպորտային վարպետության բարձրացման գործում:

Տեսական պատրաստության միջոցները և ձևերը (դասախոսություն, գրույց, մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, այցելություն թանգարաններ, կինոթատրոններ, թատրոններ և այլն):

Մեթոդական 2 ժամ

Տեսական պատրաստության նպատակի և խնդիրների վերլուծություն:

Ընդհանուր և հատուկ կրթական և կուլտուրական բարձր մակարդակը որպես մարզիկի բնորոշ գիծ:

Ընդհանուր և հատուկ կրթական և կուլտուրական մակարդակի բարձրացման ուղիները. գեղարվեստական գրականության ընթերցում, այցելություն թանգարաններ, տեսարժան վայրեր, ֆիզիոլոգիայի, անատոմիայի, սպորտային բժշկության վերաբերյալ գրականության ուսումնասիրում:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ

Տեսական պատրաստության դերը սպորտային բարձր նվաճումների գործում:

ԹԵՄԱ 3. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԵՎ ԲԱՐՈՅԱԿԱՄԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՍԱՄԲՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ

Դասախոսություն 2 ժամ

Հոգեբանական և բարոյականային պատրաստության նպատակը և խնդիրները: Հոգեբանական պատրաստության դերը ըմբիշների սպորտային գործունեությունում:

Ըմբշամարտի հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Հոգեբանական պատրաստությունը որպես ըմբիշի բարոյականային հատկանիշների դաստիարակման միջոց:

Բարոյականային հատկանիշների ձևավորման և կատարելագործման առանձնահատկությունները:

Հոգեկան հատկությունների կատարելագործման միջոցները (հատուկ պայմանների ստեղծում, սպորտային գործունեության բնական դժվարությունների օգտագործում) և մեթոդները (պահանջկոտություն, պատիժ, խրախուսանք և այլն):

Մեթոդական 2 ժամ

Մրցակցական իրավիճակների վերլուծությունը, այդ պայմաններում ըմբիշի հոգեկան վիճակը կայունացնող և ապակայունացնող գործոնների քննարկումը:

Գոտեմարտից առաջ, գոտեմարտի ընթացքում և հետո ըմբիշների հոգեկան վիճակների տարբերության վերլուծությունը:

Ըմբիշի հոգեկան վիճակը կայունացնող միջոցները:

Ապակայունացնող գործոնների նկատմամբ հոգեկան կայունությունը բարձրացնող միջոցները (մարզիկի կոպտությունը, մրցակցի անսպասելի փոփոխումը, մրցումների ծրագրի փոփոխումը, մրցավարական կողմնապահությունը, հոգնածությունը և այլն):

Արտախարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ

Մրցակցական պայմաններում հոգեկան կայունությունն ապահովող գործոնները:

ԹԵՄԱ 4. ՏԵՆՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ

Գործնական 16 ժամ

ՊԱՐՏԵՐ

1. «Տապալում հետ մրցակցի վրայից քայլանցումով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Նստեցում հետ՝ կրունկով կառչելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «Շրջում՝ բռնելով մրցակցի հագուստի արմնկային մասից և ուսով խփելով նրա ուսատակին»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

4. «Շրջում երկու ձեռքերը բռնելով տակից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

5. «Շրջում բանալիով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

6. «Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

7. «Շրջում տապալելով հետ»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

8. «Գցում մեջքի երկու ձեռքերով մրցակցի հագուստը բռնելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Գցում նույնանուն սրունքի տակահատումով ներսից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
2. «Գցում երկու ոտքերը տարանուն ձեռքերով բռնելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
3. «Շրջու և գցում կողմ մրցակցին գորգից կտրելով»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
4. «Գցում ուսերի վրայից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
5. «Կառչում կրունկով և սրունքով /փաթաթում/»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
6. «Կառչում ոտքերով ներսից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
7. «Դրսից ոտքերի կառչումով գցում դեպի կողմ»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
8. «Կառչում կրունկով դրսից»: Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական փորձառություն 8 ժամ

Դասն անցկացվում է ուսանողների կողմից: Նրանց կողմից կազմված պլան-կոնսպեկտը նախօրոք ստուգվում է դասախոսի կողմից:

Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 30 ժամ

Դասի պլան-կոնսպեկտի կազմում:

Հնարքների կատարելագործման առանձնահատկությունները:

Արտալսարանային (անհատական) աշխատանք 10 ժամ

Անհատական աշխատանք առանձին ուսանողների հետ:

Մեմինար 2 ժամ

Յուրացված նյութի ստուգում:

Մոդուլի նպատակը, ուսանողը պետք է տիրապետի սպորտային պատրաստության կողմերի կատարելագործման առանձնահատկություններին և մոդուլում ընդգրկված հնարքներին:

Ուսումնաստության արդյունքները, այս մոդուլը յուրացնելուց հետո ուսանողը պետք է իմանա՝

1. Ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկություններն ըմբռնարտում.
2. Տեսական պատրաստության առանձնահատկություններն ըմբռնարտում.
3. Նոզեբանական և բարոյականային պատրաստության առանձնահատկություններն ըմբռնարտում.
4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարելագործման մեթոդիկան:

Կատարման չափանիշները, ուսանողը պետք է կարողանա՝

ա) ներկայացնել ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները, մեփոդները և միջոցները.

բ) ներկայացնել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության փոխադարձ կապը.

գ) ներկայացնել ֆիզիկական պատրաստության կապը սպորտային պատրաստության մյուս կողմերի հետ.

դ) ներկայացնել տեսական պատրաստության նպատակը և խնդիրները.

ե) ներկայացնել տեսական պատրաստության բաժինները.

զ) ներկայացնել և վերլուծել ընդհանուր և հատուկ կրթական և կուլտուրական մակարդակի բարձրացման ուղիները.

է) ներկայացնել մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարելագործման մեթոդական առանձնահատկությունները:

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