

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

*Ըմբռանարտի ամբիոն*

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

*«ՁՅՈՒԴՈ ՂՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱ»*

ԱՌԱՐԿԱՅԻ

( III կուրս, բակալավր)

Երևան 2015թ.

*Ծրագիրը կազմել են պրոֆեսոր՝ Բ.Զ.Սաղյան*

*ասիստենտ՝ Ա. Գ. Անդիկյան*

*ասիստենտ՝ Բ.Մ. Նաջարյան*

Հաստատված է ընթացմարտի

ամբիոնի նիստում \_\_\_\_\_

Արձանագրություն թիվ \_\_\_\_\_

Հաստատված է ինստիտուտի գիտական

խորհրդի նիստում \_\_\_\_\_

Արձանագրություն թիվ \_\_\_\_\_

III ԿՈՒՐՍ

ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԸ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐԸ	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	ԴԱՍԱԽՈՍ.	ՄԵԹՈԴԱԿ.	ԳՈՐԾՆԱԿ.	ՈՒՍՈՒՄՆ. ՓՈՐՁ.	ՍԵՄԻՆԱՐ	Արտադասարանային	
							ԱՆ. ԱՇԽԱՏ.	ԻՆՔ. ԱՇԽԱՏ.
<b>ՄՈԴՈՒԼ I</b> <i>Սպորտային պատրաստության գործընթացը</i>	<b>65</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>22</b>
1. Ձյուղո ըմբշամարտի արդի վիճակը ՀՀ և աշխարհում	2		2					
2. Մարզասարքերի կիրառումը ձյուղո ըմբշամարտում	10			4	2			4
3. Վերականգնման միջոցները ձյուղո ըմբշամարտում	6	2	2					2
4. Քաշի կարգավորման հիմնահարցերը ձյուղո ըմբշամարտում	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		
<b>ՄՈԴՈՒԼ II</b> <i>Ուսումնամարզական աշխատանքների կազմակերպումը և տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործումը</i>	<b>65</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>22</b>
1. Ուսումնամարզական աշխատանքների պլանավորումը կազմակերպումը և հաշվառումը ձյուղո ըմբշամարտում	10	2	4					4
2. Մրցումների կազմակերպումը և անցկացումը ձյուղո ըմբշամարտում	10	2	4					4
3. Ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպումը և անցկացումը ձյուղո ըմբշամարտում	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		
<b>ՄՈԴՈՒԼ III</b> <i>Սպորտային պատրաստության կողմերը և տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործումը</i>	<b>98</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
1. Ֆիզիկական պատրաստությունը ձյուղո ըմբշամարտում	8	2	2					4
2. Տեսական պատրաստությունը ձյուղո ըմբշամարտում	8	2	2					4
3. Հոգեբանական և բարոյականային պատրաստությունը ձյուղո ըմբշամարտում	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		
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>228</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>94</b>

## ԲԱՅԱՏՐԱԳԻՐ

Ծրագիրը մշակված է բակալավրիատի աստիճանի նոր ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն նախատեսված է ձյուդո ըմբշամարտով մասնագիտացող III կուրսի ուսանողների համար: Ծրագրում ընդգրկված են այն բոլոր պահանջները, որոնք անհրաժեշտ են « ձյուդո ըմբշամարտի 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՝ ըմբշամարտի 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 փորձառությունն* 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. ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲԵՇԱՄԱՐՏԻ ԱՐԴԻ ՎԻՃԱԿԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ**

### ***Մեթոդական 2 ժամ***

Տեղեկություններ անցնող տարում ՀՀ-ում ձյուղո ըմբշամարտի զարգացման մասին, ձյուղո 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:

Ձյուղո ըմբշամարտի տեսության և մեթոդիկայի հետագա կատարելագործման խնդիրները:

## **ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐԶԱՍԱՐՔԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲԵՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

### ***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 նստում թենիսի գնդակներ: 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 մանկեկենի արտակորված գցումներ. 40վ 5 գցում, 20վ գցումների մաքսիմալ քանակ: Տևողությունը գոտեմարտի չափ:
2. Մարզական մանկեկենի արտակորված գցումներ. 45վ 6 գցում, 15վ գցումների մաքսիմալ քանակ: Տևողությունը 3ր:
3. Մարզական մանկեկենի 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 ՁՅՈՒԴՈՐ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

***Դասախոսություն 2 ժամ***

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

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

Վերականգնման հոգեբանական համակարգը, հոգեթերապիա:

***Մեթոդական 2 ժամ***

Վերականգնման մանկավարժական համակարգի վերլուծությունը:

Վերականգնման բժշկականսաքանական համակարգի վերլուծությունը:

Վերականգնման հոգեբանական համակարգի վերլուծությունը:

**Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 4 ժամ**

Դեղորայքային միջոցների կիրառումը ժամանակակից ըմբշամարտում:

**ԹԵՄԱ 4. ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ ՁՅԵԻԴՈ 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 տարահամախաճված:

Տարահամախաճված եղանակը լինում է.

1. հավասարաչափ.
2. հարվածային.
3. աստիճանական.
4. հարվածային տարահամախաճված.
5. ալիքաձ.
6. դանդաղեցված:

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

***Մեթոդական 2 ժամ***

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

Սաունայից և շոքեբաղնիքից օգտվելու կարգը:

Հավասարաչափ և հարվածատարահամախաճված 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 բաղադրամասերի փոփոխությունները մարզիկների քաշի իջեցման ժամանակ:

**ԹԵՄԱ 5. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ**

**ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ**

***Գործնական 12 ժամ***

**ՊԱՐՏԵՐ**

1. «Պահում գլխի կողմից տարբեր բռնվածքներով» Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:
2. «Պահում գլխի կողմից, մրցակցի գոտին բռնած 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:*



## *Մեմինար 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. ձյուդո 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 ձյուդո 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 ՁՅՈՒԴՈ 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 ԱՆՅԿԱՑՈՒՄԸ ՁՅՈՒԴՈ  
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 նարանգ 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. ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՀԱՎԱՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ**

**ԱՆՑԿԱՅՈՒՄԸ ԶՅՈՒԴՈՂ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

***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 գերծում ազդրի վրայից» Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

2. «Հակադարձ խեղդում խաչաձև բռնվածքով » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

3. «խեղդող հնարք նույնանուն օձիքնորի բռնվածքով » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

4. «նախաբազկով նույնանուն օձիքը բռնած խեղդում առջևից » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

5. «օձիքի բռնվածքով նախաբազկով խեղդում » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

6. «Հագուստի օձիքով խեղդում հետևից » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

7. «Հետևից ուսով և նախաբազկով խեղդում » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

8. «Կոնքազդրային հողի ցավեցում» Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

9. «խեղդում հնարք խաչաձև բռնվածքով » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

10. «Երկայնակի պահում բռնած մրցակցի ոտքերը և գոտին » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

11. «ՌԻսի կողմից պահում` բռնած օձիքը և գոտին » Տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:

12. «Օձիքով խեղդում հետևից » 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 փորձաշարություն 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: Ձյուդո ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների վերլուծությունը: ՀՀ ձյուդո ըմբշամարտի հավաքական թիմի ելույթների 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 ըմբշամարտում.*
- 2. Մրցումների կազմակերպման և անցկացման առանձնահատկությունները ըմբշամարտում.*
- 3. մոդուլում ընդգրկված հնարքների կատարելագործման մեթոդիկան.*
- 4. տարվա գլխավոր մրցումների արդյունքները:*

*Կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝*

*ա) ներկայացնել ըմբշամարտի 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 ՁՅՈՒԴՈ ԸՄԲԾԱՄԱՐՏՈՒՄ**

*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 գործնելիությանը 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 ՁՅՈՁԴՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

### ***Դասախոսություն 2 ժամ***

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

Տեսական պատրաստության միջոցները և ձևերը (դասախոսություն, զրույց, 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 բարձրագույն 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**

### **ՁՅՈՒԴՈ 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):

## ***Արտալսարանային (ինքնուրույն) աշխատանք 12 ժամ***

Մրցակցական պայմաններում հոգեկան կայունությունն ապահովող գործոնները:

## **ԹԵՄԱ 4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ 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:*

Ուսումնասիրության 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: