

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ  
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

*Ըմբռամարտի ամբիոն*

**ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ Ծ Ր Ա Գ Ի Ր**

*ՁՅՈՒՂՈ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ՄԱՐԶՉԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ  
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ ԱՌԱՐԿԱՅԻ  
III ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ*

Երևան 2014թ.

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

*ասիստենտ՝ Ա.Գ.Անդիկյան*

*ասիստենտ՝ Բ.Մ.Նաջարյան*

Հաստատված է ըմբռանարտի

ամբիոնի նիստում \_\_\_\_\_

Արձանագրություն թիվ \_\_\_\_\_

Հաստատված է ինստիտուտի գիտական

խորհրդի նիստում \_\_\_\_\_

Արձանագրություն թիվ \_\_\_\_\_

ՄՄԿ առարկայի բակալավրիատի ծրագրային նյութը III կուրս

Մոդուլները և բովանդակությունը	Ընդամենը	Տեսական	Գործնակ.	Ստուգող.	Անհատ. աշխատ.	Ի նք. աշխատ.
<b>ՄՈՂՈՒԼ I</b> <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների վշակման առանձնահատկությունները</i>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
1. Տեսական պատրաստություն	<b>8</b>	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	<b>4</b>		4			
3. Նատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	<b>10</b>		10			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	<b>46</b>		20		10	16
<i>Յուրազգիված նյութի ստուգում</i>	<b>4</b>			4		
<b>ՄՈՂՈՒԼ II</b> <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների վշակման առանձնահատկությունները</i>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
1. Տեսական պատրաստություն	<b>8</b>	4				4
2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն	<b>4</b>		4			
3. Նատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	<b>10</b>		10			
4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն	<b>46</b>		20		10	16
<i>Յուրազգիված նյութի ստուգում</i>	<b>4</b>			4		
<b>Ընդամենը</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

## ԲԱՅԱՏՐՍԱԳԻՐ

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 «սպորտային մանկավարժական կատարելագործում» (այսուհետ՝ ՄՄԿ) առարկայի կրեդիտների հավաքման համար:

ՄՄԿ առարկայի ուսումնական գործընթացը իրականացվում է տեսական, գործնական, ստուգողական պարապմունքների, անհատական և ինքնուրույն աշխատանքների միջոցով:

*Տեսական* պարապմունքները անց են կացվում դասախոսությունների, գրույցների, քննարկումների և այլ ձևերով՝ գործնական պարապմունքի սկզբին՝ 10-20 րոպե տևողությամբ: Տեսական պարապմունքների յուրօրինակ ձև է հանդիսանում ապագա մրցակիցների մարզական վարպետության վերլուծությունը, մարզումների և մրցումների դիտումների ամփոփումը:

*Գործնական* պարապմունքների ժամանակ յուրացվում են հնարքների կատարման տեխնիկան, ուսուցման և կատարելագործման առանձնահատկությունները, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:

*Ստուգողական* պարապմունքների ժամանակ ստուգվում են տեսական և գործնական պարապմունքների ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքները, ունակությունները և հմտությունները, գնահատվում է ինքնուրույն կատարված աշխատանքների որակը, նրանց մոտ մարզիչ-մանկավարժի մասնագիտական և մանկավարժական հմտությունների ձևավորման աստիճանը:

*Անհատական* աշխատանքները անց են կացվում դասախոսի անմիջական ղեկավարությամբ: Այստեղ լուսաբանվում են հնարքների ուսուցման, կատարելագործման և շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:

*Ինքնուրույն* աշխատանքները կատարվում են ուսանողների կողմից. նրանք դասախոսի հանձնարարությամբ՝ որոշակի թեմաների շուրջ կատարում են աշխատանքներ, որոնք ներկայացվում են գրավոր տեսքով կամ անձնական ցուցադրմամբ:

**ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ**

**Գնահատման ընդհանրապիսի 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%
<b>Ընդամենը</b>		<b>100%</b>

**Գնահատման բալային համակարգ**

<i>Գնահատականը</i>	<b>Բալլ</b>
Գերազանց	86 – 100
Լավ	71 – 85
Բավարար	58 – 70
Անբավարար	57 և ցածր
Անբավարար՝ վերահանձնման իրավունքով	31 – 57
Անբավարար՝ ծրագրի կրկնակի ուսուցումով	30 և ցածր

<b>Քննություն</b>		
Գնահ.	Տառ. նշ.	Բալլ
Գերազ.	A <sup>+</sup>	95-100
	A	90-94
	A <sup>-</sup>	86-89
Լավ	B <sup>+</sup>	80-85
	B	76-79
	B <sup>-</sup>	71-75
Բավ.	C <sup>+</sup>	65-70
	C	61-64
	C <sup>-</sup>	58-60
Ավհ	F	31-57
ԱԾԿՈՒ	Fx	30 և ցածր

<b>Ստուգարք</b>		
Ստուգված	S	58-100
Չստուգված	U	57 և ցածր

Ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը ստուգվում է յուրաքանչյուր կիսամյակի վերջում՝ նախօրոք կազմված նորմատիվների միջոցով, որոնք ներկայացված են ստորև:

N	ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	ԳՆԱՀԱՏԱԿ	60 կգ	66կգ	73կգ	81 կգ	90 +
1.	<i>Շրջավազքեր կամուրջ դրությունից 10 անգամ՝ յուրաքանչյուր կողմի վրա 5 անգամ (ժմկ. վրկ.)</i>	5	20	21	22	24	26
		4	21	22	23	25	27
		3	22	23	24	26	28
2.	<b>Շրջադարձեր կամուրջ դրությունից 10 անգամ (ժմկ. վրկ.)</b>	5	16	17	19	22	25
		4	17	18	20	23	26
		3	18	19	21	24	27
3.	<i>Ցատկ այծիկի վրա 10անգամ (ժմկ. վրկ.)</i>	5	12	11	12	14	16
		4	13	12	13	15	17
		3	14	13	14	16	18
4.	<b>Պարանի մազլցում նստած դիրքից, ոտքերը անկյուն պահած (ժմկ. վրկ.)</b>	5	7	8	9	11	13
		4	8	9	10	12	14
		3	9	10	11	13	15
5.	<i>Մարմնամարզական պատի վրա կախ վիճակից ոտքերը բարձրացնել մինչև ձեռքերի բռնվածքը (քանակ)</i>	5	17	17	16	14	12
		4	16	16	15	13	11
		3	15	15	14	12	10
6.	<b>Վերձգումներ պտտաձողի վրա (քանակ)</b>	5	23	23	22	19	16
		4	19	19	18	15	12
		3	15	15	14	11	8

<p style="text-align: center;"><b>ՄՈՂՈՒԼ I</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական	Գործնակ.	Ստուգող.	Անհատ. աշխատ.	Ինք. աշխատ.
<p>1. Տեսական պատրաստություն</p> <p><i>1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</i></p>	8	4				4
<p>2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p><i>2.1. Կրոս</i></p> <p><i>2.2. Վարժություններ մարզասարքերով</i></p> <p><i>2.3. Սպորտային խաղեր</i></p>	4		4			
<p>3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն</p> <p><i>3.1. Մարզական գոտեմարտեր</i></p> <p><i>3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ</i></p>	10		10			
<p>4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն</p> <p>4.1. Պարկաժ դրություն</p> <p><i>4.1.1. Պահում կողքից տարբեր բռնվածքներով</i></p> <p><i>4.1.2. Պահում յայնակի</i></p> <p><i>4.1.3. Պահում ոտքերի կողմից</i></p> <p><i>4.1.4. Պահում հեծած ոտքերի կողմից</i></p> <p><i>4.1.5. Պահում ոտքերի մրցակցի նրկու ձեռքերը բռնած թևատակում</i></p> <p>4.2. Կանգնած դրություն</p> <p><i>4.2.1. Տակահատում առաջ</i></p> <p><i>4.2.2. Տակահատում կողմ, կրունկից</i></p> <p><i>4.2.3. Տակահատում ներսից</i></p> <p><i>4.2.4. Տակահատում առաջ ընկնելով</i></p> <p><i>4.2.5. Տակահատում կողմ` ոտքերի կտրումով շարժման ժամանակ</i></p>	46		20		10	16
<p style="text-align: right;"><i>Յուրազգիված նյութի ստուգում</i></p>	4			4		
<p style="text-align: right;"><i>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</i></p>	72	4	34	4	10	20

## ՄՈՂՈՒԼ I

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ  
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ  
ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ*

### 1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 8 (4) ԺԱՄ

1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

#### *Ի նքնություն աշխատանք 4 ժամ*

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

### 2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 4 ԺԱՄ

2.1. Կրոս

2.2. Վարժություններ մարզասարքերով

2.3. Սպորտային խաղեր:

### 3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ

3.1. Մարզական գոտեմարտեր

3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

### 4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 46 (20) ԺԱՄ

4.1. ՊԱՐԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*4.1.1. . Պահում կողքից տարբեր բռնվածքներով*

*Պաշտպանություն - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ք/ աջ ոտքը առաջ դնել  
իսկ աջը դեպի հետ, ձեռքով բռնել մրցակցի գլխամասից:*

*4.1.2. . Պահում յայնակի*



*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, թույլ չտալ որպեսի մրցակիցը կատարի կամուրջ:

4.1.3. Պահում հեծած ոտքերի կողմից

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, ձեռքերով բռնել թևատակից:

4.1.4. Պահում հեծած ոտքերի կողմից

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը:

4.1.5. Պահում ոտքերի մրցակցի նրկու ձեռքերը բռնած թևատակում

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը:

## 4.2. ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

4.2.1. Տակահատում առաջ

*Բարենպաստ պայմանները- սամբիստները գտնվում են աջ բարձր կանգնվածքում: Պաշտպանվող ըմբիշը կանգնած է հիմնական գծի վրա, մարմնի ծանրությունը տեղափոխված է ոտնայթաթերին:*

4.2.2. Տակահատում կողմ,կրունկից

*Բնորոշ սխալները – տակահատման ժամանակ պաշտպանվող ըմբիշն իր մարմնի ծանրությունը հասցնում է տեղափոխել հիմնական հետպնդող ոտքին և տակահատումը ստացվում է ոչ թե՛ ազատ, այլ հենման ոտքի խփումով:*

4.2.3. Տակահատում ներսից

*Բնորոշ սխալները- այն է, երբ տակահատումը կատարվում է այն ժամանակ, երբ պաշտպանվող ըմբիշն իր ծանրությունը տեղափոխում է աջ կրունկին:*

4.2.4. Տակահատում առաջ ընկնելով

*Բնորոշ սխալները- ա/ պաշտպանվող ըմբիշի աջ ոտքը չի ծանրաբեռնվում, ք/ հարձակվող ըմբիշի ձախ կոնքը աջ կրունկից հեռու է նստում:*

4.2.5. Տակահատում կողմ` ոտքերի կտրումով շարժման ժամանակ

*Բնորոշ սխալները – պաշտպանվող ըմբիշը ներբաններով կանգնում է նույն գծի վրա կամ հարձակվողը ձեռքերով թույլ է ձգում:*

**Անհատական աշխատանք 10 ժամ**

Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:

**Ինքնուրույն աշխատանք 16 ժամ**

Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:

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

*1. մրցումների, առանձին գոտեմարտերի և իրավիճակների վերլուծության սկզբունքները.*

*2. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.*

*3. հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.*

*4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:*

*կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝*

*ա) վերլուծել առանձին իրավիճակներ և գոտեմարտեր.*

*բ) ներկայացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.*

*գ) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.*

*դ) ներկայացնել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.*

*ե) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.*

*զ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.*

*է) բացատրել մոդուլում ընդգրկված հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները.*

*ը) ցուցադրել հնարքների կատարման տակտիկական միջոցները:*

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

**Ստուգողական 4 ժամ**

Յուրացված նյութի ստուգում:

<p align="center"><b>ՄՈՂՈՒԼ II</b>  <i>Տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման և կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները</i></p>	Ընդամենը	Տեսական	Գործնակ.	Ստուգող.	Անհատ. աշխատ.	Ինք. աշխատ.
<p>1. Տեսական պատրաստություն  <i>1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն</i></p>	8	4				4
<p>2. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն  <i>2.1. Կրոս  2.2. Վարժություններ մարզասարքերով  2.3. Սպորտային խաղեր</i></p>	4		4			
<p>3. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն  <i>3.1. Մարզական գոտեմարտեր  3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ</i></p>	10		10			
<p>4. Տեխնիկատակտիկական պատրաստություն   4.1. Կանգնած դրություն  <i>4.1.1. Կաշռում ոտքով ներսից  4.1.2. Կաշռում կրունկով դրսից  4.1.3. Կաշռում կրունկով և սրունքով  4.1.4. Ներսից ոտքով կաշռումով գցում հետ</i>  4.2. Պատկած դրություն  <i>4.2.1. Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից  4.2.2. Շրջում տապալնիով հետ  4.2.3. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ</i></p>	46		20		10	16
<i>Յուրացված նյութի ստուգում</i>	4			4		
<i>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</i>	72	4	34	4	10	20

**ՄՈՂՈՒԼ II**

*ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԵՎ  
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ, ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ  
ՍՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ*

**1. ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 8 (4) ԺԱՄ**

1.1. Մրցումների և առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն

*Ի նքնություն աշխատանք 4 ժամ*

Առանձին գոտեմարտերի վերլուծություն:

**2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 4 ԺԱՄ**

2.1. Կրոս

2.2. Վարժություններ մարզասարքերով

2.3. Սպորտային խաղեր:

**3. ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 10 ԺԱՄ**

3.1. Մարզական գոտեմարտեր

3.2. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

**4. ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 46 (20) ԺԱՄ**

4.1. Կանգնած դրություն

*4.1.1. Կառչում ոտքով ներսից*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը և հարձակվող ըմբիշին թույլ չտալ որպեսզի կատարի ոտքով փաթաթում:

*4.1.2. Կառչում կրունկով դրսից*

*Պաշտպանություն* - թույլ չտալ իրագործել բռնվածքը, թույլ չտալ որպեսզի հարձակվող ըմբիշը կրունկով/ վերին մասով/ դրսի կողմից կատարի կառչում:

*4.1.3. . Կառչում կրունկով և սրունքով*

*Բնորոշ սխալները – Գցման ժամանակ հարձակվողի հենման ոտքը /աջ կամ ձախ/ պաշտպանող ըմբիշի ոտքերի հիմնական գծից հետ է մնում, որի պատճառով կտրոււմը թերի է ստացվում:*

*4.1.4. Ներսից ոտքով կաշուումով գցում հետ*

*Բնորոշ սխալները – գցում կատարելու պահին պաշտպանվող ըմբիշն ընկնում է հենման ոտքից դեպի կողմ և ոչ թե՛ հետ կամ ձախ, որը նրան օգնում է ոտքը ազատել և պաշտպանվել:*

*4.2. Պատկած դրություն*

*4.2.1. Շրջում մեջքի վրա մի ձեռքով բռնած մրցակցի հագուստը թևատակից, մյուս ձեռքով գլուխը վերևից*

*4.2.2. Շրջում տապալելով հետ*

*4.2.3. Շրջում գլխի վրայից դեպի առաջ*

***Անհատական աշխատանք 10 ժամ***

*Հնարքների կատարման առանձնահատկությունները:*

***Ինքնուրույն աշխատանք 16 ժամ***

*Հնարքների կատարման տակտիկական միջոցների մշակում:*

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

*1. մրցումների, առանձին գոտեմարտերի և իրավիճակների վերլուծության սկզբունքները.*

*2. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.*

*3. հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման ուղիները.*

*4. մոդուլում ընդգրկված հնարքների տարատեսակները, պաշտպանությունները և հակահնարքները:*

*կատարման չափանիշները. ուսանողը պետք է կարողանա՝*

- ա) վերլուծել առանձին իրավիճակներ և գոտեմարտեր.*
- բ) ներկայացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.*
- գ) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.*
- դ) ներկայացնել հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ուղիները.*
- ե) կազմել վարժությունների համալիրներ՝ ուղղված հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը.*
- զ) ճիշտ ցուցադրել մոդուլում ընդգրկված հնարքները, պաշտպանությունները, հակահնարքները և վերլուծել դրանք.*
- է) բացատրել մոդուլում ընդգրկված հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները.*
- ը) ցուցադրել հնարքների կատարման տակտիկական միջոցները:*

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

#### ***Ստուգողական 4 ժամ***

Յուրացված նյութի ստուգում: