

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է
ԱՄԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ
„15,, ՀՈՒՆՎԱՐԻ ԱՐՁ.ԹԻՎ 11

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏՈՒՄ
„-----,,-----ԱՐՁ.ԹԻՎ

ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

**ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ «ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ
ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ
ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ»**

(032168- ՄՊՈՐՏ ԵՎ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ)

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

«Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանություն» ծրագիրը կազմված է 032168 „Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ,, մասնագիտությամբ պետական կրթական չափորոշիչներին համապատասխան:«Պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտ» ընտրական առարկայի ծրագիրը նախատեսում է պատրաստել լայն պրոֆիլով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետներ, որոնք հնարավորություն կունենան զբաղեցնելու հետևյալ գործունեության բնագավառները`

- Ազգային հավաքական թիմերում, որպես մարզիչ և ավագ մարզիչ
- Հանրապետության հավաքական թիմերի համալիր գիտական խմբերի ղեկավար
- Գիտահետազոտական աշխատող
- Մարզական կազմակերպություններում ղեկավար պաշտոններում

Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոսի որակավորման աստիճան ունեցող շրջանավարտի գերխնդիրն է հանդիսանում առողջ ապրելակերպի կազմակերպումը բնակչության շրջանում, ինչպես նաև կազմակերպելու գիտականորեն հիմնավորված մարզումներ ազգային հավաքական թիմերում և առանձին բարձրակարգ մարզիկների շրջանում: Ծրագիրը ելակետային փաստաթուղթ է հանդիսանում ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի համար կազմելու „ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոս,, մասնագետներ պատրաստելու համար:

„Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոս,, ուսումնական ծրագիրը կազմված է դասախոսություններից, գործնական, մեթոդական և սեմինար պարապմունքներից: Ղասախոսությունների ժամանակ հաղորդվում են հիմնական հանգուցային և սկզբունքային նշանակություն ունեցող արդիական հարցեր, ուղղված գիտականորեն հիմնավորված բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակակից համակարգի մեթոդաբանությանը և նրանց պարզաբանմանը:

Մեթոդական և գործնական պարապմունքներում վերլուծում և գիտականորեն հիմնավորում են` բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման ժամանակակից համակարգի մեթոդաբանությունը, ուսուցման գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման բացահայտման ուղիները, մարզական բեռնվածության բաղադրամասերի հիմնավորված պլանավորումը մարզման տարբեր շրջաններում, տվյալ մարզաձևի տեխնիկայի տարածաժամանակային բնութագրերի խորը և

բազմակողմանի վերլուծում և քննարկում, շտապ տեղեկատվության մեթոդները օգտագործել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում, մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության կողմերի մոդելավորման հիմնահարցերի վերլուծում և քննարկում, շարժողական ընդունակությունների մշակման գիտական հիմնավորված հարցերի վերլուծում և քննարկում, պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտին վերաբերվող հարցերի վերլուծում և քննարկում:

Սեմինարներին – ստուգվում և գնահատվում են դասախոսությունների, մեթոդական և գործնական պարապմունքներից ստացված գիտելիքները, գնահատվում է մագիստրոսի կողմից կատարված ինքնուրույն աշխատանքի որակը և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի մագիստրոսը պատրաստ է լուծելու հետևյալ մասնագիտական խնդիրները.

ա/ Մասնագիտական գործունեություն`

- ◆ Որոշել ուսումնամարզական գործընթացի կոնկրետ նպատակը, խնդիրները, միջոցները, սկզբունքները և մեթոդները,
- ◆ մարզվողների մոտ ձևավորել համապատասխան շարժողական կարողություններ և հմտություններ,
- ◆ պլանավորել մարզական գործընթացը համապատասխան պայմաններում,
- ◆ անցկացնել մարզիկի ֆիզիկական և տեխնիկական վիճակի մոնիթորինգ,
- ◆ նպաստել մարզիկի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման ձևավորմանը,
- ◆ նպաստել մարզիկներին հասնելու մարզական բարձր ցուցանիշների օգտագործելով մարզման առաջատար ժամանակակից մեթոդները և տեխնիկական միջոցները,
- ◆ գիտականորեն հիմնավորված կարգով մշակել շարժողական ընդունակությունները և նպաստել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման առաջընթացին,
- ◆ կատարել քարոզչական աշխատանքներ բնակչության շրջանում տվյալ մարզաձևի հետագա մասսայականացման վերաբերյալ:

բ/ Կազմակերպչական-կառավարչական գործունեություն

- ◆ Կազմակերպել և անցկացնել տվյալ մարզաձևերից մարզական միջոցառումներ,
- ◆ պլանավորել և վերլուծել բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացը և կատարել համապատասխան առաջարկություններ,

- ◆ վերլուծել և ընդհանրացնել պետական և հասարակական մարմինների գործունեության արդյունքները տվյալ մարզաձևի բնագավառում,
- ◆ պլանավորել տվյալ մարզաձևի զարգացման և մոտավոր արդյունքների կանխատեսման հարցերը տարբեր մակարդակներով:

զ/ Գիտահետազոտական գործունեություն

- ◆ Ուսումնասիրել և բացահայտել սպորտի /տվյալ մարզաձևի/ բնագավառում արդիական և հրատապ գիտական ուղղությունները,
- ◆ վերլուծել տվյալ մարզաձևի բնագավառի հետազոտությունների վիճակը և ընդգծել նոր հետազոտությունների խնդիրները և մեթոդաբանությունը,
- ◆ գիտական հետազոտությունների կատարում, ստացված արդյունքների վերլուծում, ամփոփում օգտագործելով ժամանակակից հետազոտման մեթոդները և տեխնոլոգիաները,
- ◆ փաստացի գիտական տվյալների արդյունքում մոդելային չափորոշիչների և սանդղակների մշակում՝ գնահատելու տարբեր սեռի և տարիքի մարզիկների ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստության կողմերի վիճակը որոշելու նպատակով,
- ◆ մարզման տարբեր շրջանների բեռնվածության ծավալի բաղադրամասերի ուսումնասիրում, վերլուծում և հիմնավորում,
- ◆ մրցակցական գործունեության ուսումնասիրում, վերլուծում և հիմնավորում,
- ◆ հետազոտությունների արդյունքների հիման վրա նախապատրաստել ու տպագրել գիտական հոդվածներ, ձեռնարկներ, մենագրություններ, ինչպես նաև մասնակցել գիտաժողովներին զեկուցումներով:

դ/ Գիտամանկավարժական գործունեություն

- ◆ Հատուկ մասնագիտական դասընթացների և սեմինարների վարում մարզական քոլեջներում, մարզչական խորհուրդներում և ազգային հավաքական թիմերի անդամների շրջանում,
- ◆ մասնագիտական ուսումնամեթոդական նյութերի մշակում համապատասխան մարզադպրոցների և ազգային հավաքական թիմերի մարզչական անձնակազմերի համար,
- ◆ գիտամեթոդական կոնֆերանսերի կազմակերպում նվիրված „տվյալ մարզաձևի բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման համակարգին և նոր տեխնոլոգիաների ներդրման,, հարցերին:

Ուսումնառության մագիստրոսական փորձը ավարտվում է մագիստրոսական ատենախոսության աշխատանքի պաշտպանության «Սպորտ և մարզիկների պատրաստության համակարգ» առարկայից պետական քննության հանձնման, որոնք թույլ են տալիս բացահայտելու մագիստրոսի տեսական և գործնական պատրաստությունը և այն պետական չափորոշիչով սահմանված մասնագիտական խնդիրների լուծման բնագավառում:

ԲՈՒՅԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉ

«ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ» ԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ

Բովանդակություն	Առաջին կիսամյակ		Եկրորդ կիսամյակ	
	Ժամ.քան.	Կրեդիտ	Ժամ. քան.	Կրեդիտ
Դասախոսություն	30		18	
Մեթոդական և գործնական պարապմունք	30	4	10	2
Սեմինար պարապմունք	2		4	
Անհատական աշխատանք	18		10	
Ինքնուրույն աշխատանք	40		18	
Քննաշրջ. ինքն.աշխատանք	2		4	
Ընդամենը	120		60	

«ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ » ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ

ՍՈՂՈՒԼ	ԹԵՄԱՆԵՐԸ	ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	ԴԱՍԽԱՍՏՈՒ- ԹՅՈՒՆ	ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ և ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ	ՍԵՄԻՆԱՐ ՊՎՐԱԿՄ.	ԱՆՀԱՏ. ԱՇԽ	ԻՆՔՆ. ԱՇԽ.	ՔՆՆԱՇՐՋ. ԻՆՔՆ. ԱՇԽ.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ /բուհի բաղադրիչ/	48	36	4	28	58	6
1	1.1	Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգի և մեթոդաբանության կիրառումը սպորտային պատրաստության ոլորտում	6	4		2	10	
2		Մարզական գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման ուղղությունների բացահայտումը, հենվելով մանկավարժության օրինաչափությունների վրա	8	8		4	12	
	2.1	Գիտականորեն հիմնավորված ուսուցման սկզբունքների և մեթոդների կիրառումը մարզման գործընթացում	4	4			6	
	2.2	Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման կատարալագործման առանձնահատկությունների դրսևորման ձևերը և մեթոդները	4	4		4	6	
3		Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում	18	12	2	4	20	
	3.1	Հեռանկարային /բազմամյա/ մարզման պլանավորման առանձնահատկությանը ներկայացվող պահանջների հիմնավորում վերահսկումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում	4	4			6	
	3.2	Մեկ տարվա մարզման պլանավորմանը ներկայացվող գիտականորեն հիմնավորված պահանջները ելնելով մարզման շրջաններից՝ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	4			4	
	3.3	Օպերատիվ պլանավորման տեսակները /մակրո, միկրո/, բեռնվածության չափավորումը մարզական օրագրերի վարման կարգը, հաշվառման ձևերը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման համակարգում:	6	4		4	6	
	3.4	Մրցակցական գործունեության համակարգը տվյալ մարզաձևում:	4	4	2		4	
4	4.1	Տվյալ մարզաձևի վարժությունների տեխնիկայի տարածաժամանակային բնութագրի	4	2		6	16	

		նկատմամբ ներկայացվող ժամանակակից պահանջները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:						
	4.2	Շտապ տեղեկատվության միջոցների և մեթոդների տիրապետման կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	4			6	
5	5.1	Մոդելավորման ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության հիմնավորումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	2		6	6	
6	6.1	Միջազգային մրցումների արդյունավետության վերլուծում և արդյունքների կանխատեսում:	4	2		6	6	
		ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ						
1		ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ	16	10	2	10	22	
	1.1	Մկանային ուժի տարատեսակները նրանց մշակման առանձնահատկությունը մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	6		2		
	1.2	Արագաշարժության կարևորությունը, նրա մշակման ժամանակակից միջոցները և մեթոդները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4			4		
	1.3	Ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության /ուժային/ կարևորությունը, ժամանակակից միջոցները և մեթոդները մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4		2	2		
	1.4	Մյուս շարժողական ընդունակությունների /ճկունություն, ճարակություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն, ցատկունակություն և այլն/ մշակման կարևորությունը և առանձնահատկությունները մարզիկների պատրաստության գործընթացում:	4	4		2		
		ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ						
I		ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՍՊՈՐՏ	16	10	2	10	22	
	1.1	Պրոֆեսիոնալ սպորտի ակունքները և նրա զարգացման փուլերը	6	2		2		
	1.2	Պրոֆեսիոնալ սպորտը, որպես շահույթ հետապնդող գործունեություն	2	2		2		
	1.3	Պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստության առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում:	4	2		2		
	1.4	Մրցումների անցկացման յուրահատկությունը պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտում:	2	2		2		
	1.5	Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի մարզիկների պատրաստության առանձնահատկությունները:	2	2	2	2		

ԱՌԱՋԻՆ ԿԻՍԱՄՅԱԿ

ՍՈՂՈՒԼ 1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԹԵՄԱ 1.1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

/Դասախոսություն 6 ժամ/

Մարզման գործընթացում ուսուցման և կատարելագործման սկզբունքների և մեթոդների կիրառման կարևորությունը տվյալ մարզաձևում, բարձրակարգ մարզիկների բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման և չափավորման կարևորությունը: Մարզման պլանավորման տեսակները, հիմնավորումը և կարևորությունը: Մրցակցական գործունեության գիտականորեն հիմնավորված պլանավորման առանձնահատկությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

ԹԵՄԱ 1.1. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Ցուցադրել և վերլուծել վարժությունների ուսուցման հերթականությունը, օգտագործել ուսուցման մեթոդները, սկզբունքները և միջոցները: Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման և հաշվառման ձևերը: Փորձարարական մրցումների կազմակերպում և վերլուծում:

ՍՈՂՈՒԼ 2. ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՑԱՅԱՅՏՈՒՄԸ՝ ՀԵՆՎԵԼՈՎ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ՕՐԻՆԱԶԱՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ

ԹԵՄԱ 2.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

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

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

ԹԵՄԱ 2.1. ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

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

ԹԵՄԱ 2.2. ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԶԵՎԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության կողմերի առանձնահատկությունները, ֆիզիկական պատրաստություն, տեխնիկական պատրաստություն, տակտիկական, բարոյահոգեբանական և տեսական, նրանց կատարելագործման

առանձնահատկությունները, միջոցները և մեթոդները: Պատրաստության կողմերի փոխկապվածությունը և ազդեցությունը բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների աճման գործում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

ԹԵՄԱ 2.2. ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման դերը և նշանակությունը: Վարժություններ, որոնք նպաստում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը: Դասական վարժությունների ցուցադրում և կատարում՝ մասնատված և ամբողջական մեթոդների իրագործումով: Տակտիկայի մշակման կարևորությունը մարզումների ընթացքում՝ փորձանրցումների միջոցով՝ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Բարոյահոգեբանական հատկությունների ձևավորման առանձնահատկությունները՝ տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների հետ մարզման գործընթացում: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ընթացքում իրագործվող միջոցների և մեթոդների կիրառման կարևորությունը՝ մարզման գործընթացում:

ՄՈԴՈՒԼ 3. ՄԱՐՁՄԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

ԹԵՄԱ 3.1. ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ /ԲԱՁՄԱՄՅԱ/ ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՎԵՐԱՀՍԿՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում հեռանկարային պլանավորման հիմնական սկզբունքները: Բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների օբյեկտիվ պլանավորումը հենվելով աթլետի արդյունքների աճի դինամիկայից: Հիմնվելով վերջին տարիների գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալները պահպանել հեռանկարային պլանավորման օրինաչափությունները:

Հեռանկարային պլանավորման դերը և նշանակությունը բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացում՝ բարձր արդյունքների հասնելու համար: Բազմամյա մարզման կարևորությունը պլանավորման այլ տեսակների համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Ս.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 211-217
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 156-158
3. Աշխարհի, Եվրոպայի և օլիմպիական խաղերի մրցումների արձանագրությունները սկսած 2000 թվականից:

ԹԵՄԱ 3.1. ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ /ԲԱԶՄԱՄՅԱ/ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՐԱՏԿՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑԿՈՂ ՊԱՐԱՆՁՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՎԵՐԱՐՍԿՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ /Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում պլանավորման հիմնական դրույթների իմացության դրսևորումը: Բեռնվածության բաղադրամասերի և /90-100%/ քաշերի ճիշտ պլանավորումը չորս տարվա ընթացքում: Պոկում և հրում /մրցակցական/ վարժությունների գիտականորեն հիմնավորված արդյունքների պլանավորումը ըստ տարիների:

ԹԵՄԱ 3.2. ՄԵԿ ՏԱՐՎԱ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՊԱՐԱՆՁՆԵՐԸ՝ ԵԼՆԵԼՈՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻՑ՝ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ /Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում գիտականորեն հիմնավորված կատարվելիք վարժությունների ճիշտ ընտրումը, պլանավորումը մեկ տարվա մարզման ընթացքում: Բեռնվածության բաղադրամասերի օբյեկտիվ ցուցանիշների ճիշտ պլանավորում: Հիմնվելով մարզման շրջանների խնդիրներից ճիշտ տեղաբաշխել բեռնվածության բաղադրամասերը: Հաշվի առնելով մրցումների կարևորությունը և քանակը, ճիշտ պլանավորել մրցակցական վարժությունների արդյունքները: Պլանավորման ժամանակ հաշվի առնել մանկավարժական սկզբունքների և օրինաչափությունների պահպանումը: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մարզման ինտենսիվության գործակցի պահպանման կարևորությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 217-220, 157-176
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 167-175
3. Մ.Ս.Աբրահամյան - «Ծանրորդների բեռնվածության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում», Երևան 2007թ
4. Միջազգային խոշոր մրցումների արձանագրություններ /2000-2007թթ/

ԹԵՄԱ 3.2. ՄԵԿ ՏԱՐՎԱ ՄԱՐՁՄԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆՈՐԵՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՎԱԾ ՊԱՅԱՆՁՆԵՐԸ՝ ԵԼՆԵԼՈՎ ՄԱՐՁՄԱՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻՑ՝ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մարզման պլանավորման ժամանակակից պահանջների կիրառումը, անհրաժեշտությունը մեկ տարվա ընթացքում: Մարզական օրացույցային պլանի և այլ պլանների առկայությունը, որպես հիմք և ուղեցույց՝ մարզիկների տարեկան պլանի կազմման համար: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում հաշվի առնել մարզման շրջանների յուրահատկությունները: Նախորդ մրցումների արդյունքների վերլուծությունը և հիմնավորված պլանավորումը՝ մրցակցական վարժությունների արդյունքները:

ԹԵՄԱ 3.3. ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ /ՄԱԿՐՈ, ՄԻԿՐՈ/ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՄԱՐՁԱԿԱՆ ՕՐԱԳՐԵՐԻ ՎԱՐՄԱՆ ԿԱՐԳԸ, ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

/Դասախոսություն 6 ժամ/

Մարզիկների պատրաստման գործընթացում մակրո /ամսական/ ցիկլի բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները: Միկրոցիկլի /շաբաթական/ մարզման պլանավորման առանձնահատկությունները՝ հաշվի առնելով մարզման շրջանները: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մարզական օրագրերի կարևորությունը, նրանց վարման, հաշվառման կարգը: Օպերատիվ պլանավորման դերը և նշանակությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 210-222
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 175-190

3. Մ.Ս.Աբրահամյան - «Ծանրորդների բեռնվաճառության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում», Երևան 2007թ
4. Գ.Ն.Ազիզյան - «Բեռնվաճառության հիմունքները ծանրամարտում» Վանաձոր, «Տիր», հրատարակչություն, 1996թ, էջ 44-54

ԹԵՄԱ 3.3. ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ /ՄԱԿՐՈ, ՄԻԿՐՈ/ ԲԵՌՆՎԱՃՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓԱՎՈՐՈՒՄԸ, ՄԱՐՁԱԿԱՆ ՕՐԱԳՐԵՐԻ ՎԱՐՄԱՆ ԿԱՐԳԸ, ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ
/ Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մարզման շաբաթական, մեկ ամսվա պլանների կազմում՝ հաշվի առնելով բեռնվաճառության բաղադրամասերի և կատարվելիք վարժությունների չափավորումը: Մարզական օրագրերի կարևորությունը, վարման և հաշվառման կարգը, բեռնվաճառության ճիշտ պլանավորումը: Մեկ օրվա, մեկ շաբաթվա և մեկ ամսվա բեռնվաճառության բաղադրամասերի հաշվառում և վերլուծում: Մարզական պլանների հաջորդականության կարևորությունը և պահպանումը:

ԹԵՄԱ 3.4. ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ՏՎՅԱԼ ՄԱՐՁԱՁԵՎՈՒՄ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում մրցակցական գործունեության յուրահատկությունները տվյալ մարզածնում: Արձանագրությունների վրա աշխատելու ունակությունների դրսևորում և վերլուծում: Մրցումների գործնական և տեսական նշանակությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Փորձամրցումների կարևորությունը մարզիկներին մոտակա մրցումներին իր հնարավորությունները գնահատելու, լավ մասնակցելու համար: Մրցումների ժամանակ մարզիկների հնարավորությունների օգտագործումը ճիշտ տակտիկական պայքար վարելու համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 351-355
2. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Մ.Վանեսյան, Փ.Ալավերդյան - «Մրցումների կանոնադրություն» Երևան 2006թ
3. Մ.Ս.Աբրահամյան - «Ծանրորդների բեռնվաճառության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում», Երևան 2007թ, էջ 33-84

ԹԵՄԱ 3.4. ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ՏՎՅԱԼ ՄԱՐՁԱԶԵՎՈՒՄ
/Սեմինար 2 ժամ/

Մրցակցական գործունեության համակարգի կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Փորձամրցումների նշանակությունը մարզիկի պատրաստության բոլոր կողմերի վիճակը տվյալ պահին գնահատելու համար: Փաստաթղթերի լրացման կարևորությունը մրցումների կազմակերպման և անցկացման համար: Փորձամրցումներում և տվյալ մրցումներում ցույց տված արդյունքների համեմատական վերլուծություն:

ՄՈԴՈՒԼ 4.

ԹԵՄԱ 4.1. ՏՎՅԱԼ ՄԱՐՁԱԶԵՎԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՏԱՐԱԾԱԺԱՄԱՆԱԿԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԻՆ ԼԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ՝ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
/Դասախոսություն 4 ժամ/

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

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

ԹԵՄԱ 4.1. ՏՎՅԱԼ ՄԱՐՁԱՁԵՎԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՏԱՐԱԾԱԺԱՄԱՆԱԿԱՅԻՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐԸ՝ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության մշակման մեթոդները և միջոցները: Տեխնիկայի բնութագրումը և կարևորությունը: Ծանրաթևտիկական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և դրանց կիրառումը մարզման գործընթացում: Բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության կատարելագործումը՝ ելնելով տարածաժամանակային բնութագրերից: Օժանդակ մասնագիտական վարժությունների դերը՝ դասական /մրցակցական/ վարժությունների կատարելագործման գործում: Տեխնիկական պատրաստվածության կախվածությունը բարձրակարգ մարզիկների մոտ՝ ելնելով մարզման շրջաններից: Փորձամրցումների անցկացման կարևորությունը տեխնիկայի կատարելագործման գործում՝ բարձրակարգ մարզիկների մոտ:

ԹԵՄԱ 4.2. ՇՏԱՊ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ՎԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱՎԱՐԳ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
/Դասախոսություն 4 ժամ/

Շտապ տեղեկատվության մեթոդների և միջոցների իմացությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Տեսողական վերահսկողության մեթոդների կիրառման կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Տեխնիկական միջոցների օգտագործման մեթոդների կիրառումը մարզման գործընթացում: Շտապ տեղեկատվության սարքավորումների օգտագործման կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերի կատարելագործման գործում: Ժամանակակից գիտական և մեթոդական գրականության մեջ եղած տվյալների վերլուծում և ստացված արդյունքների ներդրումը մարզման գործընթացում:

ԳՐԱՎԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Ղ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ372-379
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 158-161
3. А.Н.Воробьев - „Тяжелая атлетика,, учебник, Москва физкультура и спорт, 1981. см 69-72

ԹԵՄԱ 4.2. ՇՏԱՊ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մրցակցական վարժությունների տեխնիկայի բնութագրում և վերլուծում: Ժամանակատարածային կատարվող վարժությունների տեխնիկայի գնահատումը և վերլուծումը: Ժամանակակից շտապ տեղեկատվության մեթոդները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում տեսախցիկի, հետագծի, արագությանը նպաստող սարքերի կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալների ներդրումը մարզման գործընթացում:

ՍՈՂՈՒԼ 5.

ԹԵՄԱ 5.1. ՍՈՂԵԼԱՎՈՐՄԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկի տեխնիկական մոդելավորման բնութագիրը: Մարզիկների ֆիզիկական մոդելավորման բնութագիրը: Ստուգողական վարժությունների ընտրումը, որոնցով բնութագրվում են մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստականության կողմերը: Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստականության ընթացքում կարևորել տվյալ մարզաձևի պլանավորման առանձնահատկությունները: Մրցակցական գործունեության կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների ճիշտ մոդելային բնութագրերը ներկայացնելու համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Հ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 330-343
2. Վերջին տարիների Հայաստանի Հանրապետության և միջազգային խոշոր մրցումների արձանագրությունների արդյունքների վերլուծում:

ԹԵՄԱ 5.1. ՍՈՂԵԼԱՎՈՐՄԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության մոդելային բնութագրերի որոշման կարևորությունը և նրա նշանակությունը բարձր արդյունքների հասնելու գործում: Թեստային վարժությունների միջոցով, տարբեր մարզաձևերից համապատասխան վարժությունների ընտրման գիտականորեն հիմնավորված համակարգի իմացությունը, որպես մարզիկների պատրաստության մոդելային բնութագրի կարևոր կողմերից մեկը: Վարժություններ, որոնք նպաստում են մարզիկների

Ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը: Վարժություններ, որոնք նպաստում են բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործմանը: Մրցակցական համակարգը, որպես բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների դինամիկ և օրինաչափ աճին խթանող կարևոր գործոն, իսկ մրցման արդյունքների վերլուծումը որպես ուղեցույց մարզման ճիշտ պլանավորման և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման մոդելավորման չափորոշիչ:

ՍՈՂՈՒԼ 6.

ԹԵՄԱ 6.1.ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒՄ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության համակարգում միջազգային խոշոր մրցումների արդյունքների վերլուծումը որպես կարևոր գործոն՝ ճիշտ հետևություններ անելու և հետագա մարզման գործընթացը օբյեկտիվ պլանավորելու համար: Խոշոր մրցումների արդյունքների վերլուծումը որպես իմացության հիմք՝ տեսական և գործնական նոր գիտելիքների ձևավորման գործում: Մրցումների արդյունքների վերլուծման կանոնակարգված մոտեցումները /չեմպիոնների, 1-3-րդ, կամ՝ 1-6-րդ տեղերի իրավիճակը մարզիկների/ ռեալ իրավիճակը գնահատելու համար: Միջազգային խոշոր մրցումների /աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ, օլիմպիական խաղեր/ արդյունքների ռեալ վերլուծումը որպես հիմք՝ մոտակա տարիների /1-3/ արդյունքների օբյեկտիվ, գիտականորեն հիմնավորված կանխատեսման համար: Արդյունքների կանխատեսումը հանդիսանում են որպես ուղեցույց՝ բարձրակարգ մարզիկների մարզման պլանավորումը, մրցումներում ցույց տրվելիք արդյունքները ներկայացնելու ռեալ ցուցանիշներից ելնելով: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում արդյունքների կանխատեսումը, որպես նպաստող գործոն՝ նրանց որակական մակարդակի օրինաչափ բարձրացման համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Միջազգային խոշոր մրցումների /աշխարհի և Եվրոպայի, օլիմպիական խաղերի/ արձանագրությունների արդյունքների /հայ մարզիկների/ վերլուծություն
2. Ա.Ա.Ղոչիկյան, Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Ս.Վանեսյան- «Գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալների ներդրումը ծանրամարտում», Երևան 2002, էջ 185-186

ԹԵՄԱ 6.1. ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒՄ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Միջազգային խոշոր մրցումների արդյունքների վերլուծման ձևերը և մեթոդները /չենպիտաններ, 1-3-րդ, 1-6-րդ տեղեր/՝ հիմք ընդունելով մրցումների արձանագրությունները: Վերլուծման արդյունքում Հայաստանի Հանրապետության մարզիկների արդյունքների ռեալ գնահատում: Մրցումների արդյունքներից ելնելով բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ընթացքում դրական և բացասական կողմերի, բացթողումների օբյեկտիվ բացահայտում և համապատասխան գնահատում: Արդյունքների գիտականորեն հիմնավորված կանխատեսումը որպես բարձրակարգ մարզիկների որակական մակարդակի բարձրացման և արդյունքների օրինաչափ դինամիկ աճին նպաստող կարևոր գործոն, ուղեցույց:

ԹԵՄԱ 6.1. ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒՄ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄ

/Սեմինար պարապմունք 2 ժամ/

Միջազգային խոշոր մրցումների /աշխարհի, Եվրոպայի առաջնություններ, օլիմպիական խաղեր/ արդյունքների վերլուծման ձևերը և մեթոդները: Հայ ծանրորդների մասնակցության արդյունքների վերլուծում /վերջին 5 տարվա ընթացքում/ և օբյեկտիվ գնահատում: Մրցակցական արդյունքներից ելնելով նախապատրաստման գործընթացի դրական և բացասական կողմերի ուսումնասիրում, բացահայտում և գնահատում: Մրցումներում ցույց տված արդյունքները, որպես հիմք մոտակա 1-3 տարվա արդյունքների կանխատեսման համար: Փորձամրցումներում ցույց տված արդյունքները որպես ուղեցույց՝ մարզման հետագա ընթացքը /մինչև հաջորդ մրցումը/ պլանավորելու համար: Բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների գիտականորեն հիմնավորված կանխատեսումը որպես օրինաչափ դրսևորում՝ արդյունքների համաչափ զարգացման, բարելավման գործում:

Ե Ր Կ Ր Ո Ր Դ Կ Ի Ս Ա Մ Յ Ա Կ

ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ

ՄՈԴՈՒԼ 1.ԿՈՆԴԻՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

ԹԵՄԱ 1.1. ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՈՒԺԻ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԸ, ՆՐԱՆՑ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԳԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/ Դասախոսություն 4 ժամ/

Հասկացողությունն մարդու /մարզիկի/ շարժողական ընդունակությունների մասին: Գործոններ, որոնք որոշում են մկանային ուժը: Ժամանակակից մասնագիտական գրականության մեջ հիմնավորված դրույթները մկանային ուժի տարատեսակների մասին: Գիտականորեն հիմնավորված տեսակները մկանային ուժի մշակման վերաբերյալ մարզման գործընթացում: Սարքավորումների դերը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում՝ ընդհանուր և հատուկ ուժային կարողությունների մշակման համար: Ուժային վարժությունների կիրառման մեթոդները տարբեր տարիքային խմբերի և սեռի ներկայացուցիչների ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 187-190
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 131-141
3. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 80-83
4. Խիզանցյան Ռ.Մ., Աբրահամյան Մ.Ս. - «Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստությունը», Երևան 2007, էջ 5-17

ԹԵՄԱ 1.1. ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՈՒՇԻ ՏԱՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԸ, ՆՐԱՆՑ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ /Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Մկանային ուժի մշակման մեթոդները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Մկանային ուժի արտահայտման ձևերը, ռեժիմները: Ժամանակակից սարքավորումները մարզիկների մկանային ուժի տարատեսակների մշակման գործընթացում: Բազմաքանակ վարժությունների ճիշտ ընտրության կատարում՝ ուղղված համապատասխան մկանախմբերի ուժային կարողությունների մշակման համար: Ուժային ընդունակությունների մշակում՝ հաշվի առնելով մարզվողների տարիքային խմբերի և սեռի առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 1.2. ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՆՐԱ ՄՇԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ /Դասախոսություն 4 ժամ/

Արագաշարժության կարևորությունը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Արագաշարժության նշանակությունը տվյալ մարզաձևում մասնագիտացող բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում:

Սարքավորումների կարևորությունը արագաշարժության մշակման համար: Այլ մարզաձևերից վարժությունների ընտրում և կատարում, որոնք կնպաստեն տվյալ մարզաձևում ընդհանուր և հատուկ պատրաստականության խնդիրների լուծմանը: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում արագաշարժության փոխկապակցությունը և փոխազդեցությունը մյուս շարժողական ընդունակությունների հետ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 134-136
2. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 190-192
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 141-144
4. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 83-85

ԹԵՄԱ 1.3. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ԴԻՍԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ /ՈՒԺԱՅԻՆ/ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում դիմացկունության /հատուկ և ընդհանուր/ կարևորությունը: Ընդհանուր դիմացկունությունը, որպես բազա՝ բարձր արդյունքների հասնելու համար: Հատուկ դիմացկունության մշակման առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում: Ժամանակակից սարքավորումների կարևորության դերը՝ հատուկ դիմացկունության մշակման համար: Դիմացկունությունը, որպես անընդհատ մշակման գործընթաց՝ ողջ մարզման ընթացքում: Հատուկ և ընդհանուր դիմացկունության մշակման միջոցները և մեթոդները: Այլ մարզաձևերից համապատասխան վարժությունների ընտրում և կիրառում՝ տվյալ մարզաձևում ընդհանուր դիմացկունությունը մշակելու համար: Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում դիմացկունության մշակման առանձնահատկությունները՝ ելնելով մարզման շրջաններից: Մրցակցական գործունեությունը, որպես հատուկ դիմացկունության դրսևորման ստուգատես:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 192-194
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» Երևան, 1997թ, էջ 123-126

3. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 144-150
4. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 85-88
5. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Ս.Վանեսյան - «Ֆիզիկական պատրաստություն» Երևան, 2003
6. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան 2007, էջ 34-73

ԹԵՄԱ 1.3. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ /ՈՒԺԱՅԻՆ/ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Սեմինար պարապմունք 2 ժամ/

Հասկացողություն ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության վերաբերյալ: Ուժային դիմացկունության մշակման մեթոդները և միջոցները: Մարզասարքերի և ուժային վարժությունների կարևորությունը ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մշակման համար: Դիմացկունության մշակման յուրահատկությունները տարբեր մարզաձևերում: Տարբեր մարզաձևերից համալիր վարժությունների ընտրումը և կիրառումը տվյալ մարզաձևում:

ԹԵՄԱ 1.4. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ /ԾԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՈՐՐԴԻՆԱՑԻԱ, ՌԻԹՄԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՅԼՆ/ ՄՇԱԿՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՌԱՆՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Դասախոսություն 4 ժամ/

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

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Ս.Վանեսյան - «Ծանրամարտ», Երևան 2004թ. էջ 194-201
2. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993թ, էջ 151-167
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան 2007, էջ 34-73

4. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Բռնցքամարտ», Երևան 2002, էջ 88-94

ԹԵՄԱ 1.4. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ /ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆ, ԿՈՐՐԴԻՆԱՑԻԱ, ՌԻԹՄԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒ-ԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՅԼՆ/ ՄՇԱԿՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱ-ՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 4 ժամ/

Շարժողական ընդունակությունների բնութագրումը և նրանց նշանակությունը մարզիկների արդյունքների աճման գործում: Շարժողական ընդունակությունների փոխկապվածությունը և նրանց՝ միմյանց վրա ազդեցությունը, որպես արդյունքների համաչափ աճման կարևոր գործոնի: Նշված շարժողական ունակությունների մշակման միջոցները և մեթոդները մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Ժամանակակից տեխնիկական միջոցների, մարզասարքերի դերը բարձրակարգ մարզիկների շարժողական ընդունակության մշակման գործում: Տվյալ մարզածևին յուրահատուկ շարժողական ընդունակությունների ընտրումը և նրանց մշակման միջոցների և մեթոդների կիրառումը մարզման գործընթացում:

ԸՆՏՐԱԿԱՆ ԱՌԱՐԿԱ

ՍՈՂՈՒԼ I. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՍՊՈՐՏ

ԹԵՄԱ 1.1. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԻ ԱԿՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՆՐԱ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՓՈՒԼԵՐԸ

/Դասախոսություն 6 ժամ/

Պրոֆեսիոնալ մարզական կազմակերպությունները /լիգաներ, ակումբներ, թիմեր/, սպորտը՝ որպես մասնագիտություն: Պրոֆեսիոնալ սպորտի առաջացման պատճառները: Պրոֆեսիոնալ սպորտի կազմավորման և զարգացման փուլերը: Տարբեր երկրներում պրոֆեսիոնալ սպորտի կազմակերպությունների, լիգաների, ակումբների առաջացման նախադրյալները: Պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի պատմականորեն ստեղծված փոխկապվածության դրսևորումները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106
2. Валери́й Ште́йнбах - „Бизнес большого ринга“, Москва „Физкультура и спорт“, 1982
3. Գ.Ն.Ազիզյան, Յ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ» Երևան, 2004, էջ 3-25

ԹԵՄԱ 1.1. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԻ ԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՆՐԱ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՓՈՒԼԵՐԸ
/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Հասկացողությունն պրոֆեսիոնալ սպորտի մասին, որպես մասնագիտություն:
Պրոֆեսիոնալ սպորտի ստեղծման նախադրյալները Հայաստանում: Պրոֆեսիոնալ սպորտի զարգացման փուլերը: Պրոֆեսիոնալ սպորտի առաջացման և զարգացման առանձնահատկությունները տարբեր երկրներում: Ակունքների, լիգաների և կազմակերպությունների ստեղծման պատճառները: Պրոֆեսիոնալ սպորտի ազդեցությունը սիրողական սպորտի վրա և հակառակը:

ԹԵՄԱ 1.2. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԸ ՈՐՊԵՍ ՇԱՐՈՒՅԹ ՀԵՏԱՊՆԴՈՂ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ
/Դասախոսություն 2 ժամ/

Բիզնեսը և պրոֆեսիոնալ սպորտը: Կոմերցիոն և պրոֆեսիոնալ սպորտում գովազդի դերը և նշանակությունը: Հեռուստատեսությունը և պրոֆեսիոնալ սպորտը: Իրավաբանական հարցերի կարևորությունը կոմերցիոն և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Ֆինանսները և դրանց աղբյուրները տվյալ մարզածևի և մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Պրոֆեսիոնալ մարզիկների բարեգործական նպատակների իրականացման դրդապատճառները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Իսախրյան, Վ.Առաքելյան - «Մարզական հանրագիտարան», Երևան 2007, էջ 314
2. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106
3. Валерий Штеинбах - „Бизнес большого ринга,, Москва „Физкультура и спорт,, 1982
4. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան, 2007

ԹԵՄԱ 1.2. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԸ ՈՐՊԵՍ ՇԱՐՈՒՅԹ ՀԵՏԱՊՆԴՈՂ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ
/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Հասկացողությունն պրոֆեսիոնալ սպորտի մասին: Լրատվամիջոցների դերը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Պրոֆեսիոնալ մարզիկների գործունեության ընթացքում իրավաբանական հարցերի և պայմանագրերի կնքման կարևորությունը: Պրոֆեսիոնալ մարզիկների բարեգործական գործունեությունը: Բիզնեսի դերը պրոֆեսիոնալ սպորտում ակունքների և մարզիկների ֆինանսավորման գործում:

ԹԵՄԱ 1.3. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԴԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐՁԱՁԵՎԵՐՈՒՄ
/Դասախոսություն 4 ժամ/

Պրոֆեսիոնալ սպորտում մարզիկների պատրաստման հիմնական դրույթները: Տարբեր մարզաձևերում պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման առանձնահատկությունները: Մարզման բեռնվածության պլանավորումը պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Մարզչի դերը պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Պրոֆեսիոնալ սպորտում տարբեր մրցումների պատրաստման առանձնահատկությունները: Պրոֆեսիոնալ սպորտի վարչարարական կառուցվածքը և գործունեությունը: Մոնիթորինգը պրոֆեսիոնալ սպորտում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան, 2007
2. Валерий Штеинбах - „Бизнес большого ринга, Москва „Физкультура и спорт,“, 1982
5. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106

ԹԵՄԱ 1.3. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԴԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐՁԱՁԵՎԵՐՈՒՄ
/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 ժամ/

Պրոֆեսիոնալ սպորտում մարզման պլանավորման ծավալի, լարվածության և այլ բաղադրամասերի առանձնահատկությունները՝ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Մարզիչը որպես գլխավոր անձ պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Ժամանակակից տեխնիկական միջոցների օգտագործումը պրոֆեսիոնալ մարզիկների պատրաստման գործընթացում: Տարբեր մարզաձևերում մարզիկների պատրաստման առանձնահատկությունները: Ընտրած մարզաձևում մարզիկների մրցումներին պատրաստման առանձնահատկությունները: Վերականգնիչ միջոցների դերը պրոֆեսիոնալ մարզիկների մոտ:

ԹԵՄԱ 1.4. ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՅՈՒՐԱԴԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ԿՈՄԵՐՑԻՈՆ ՄՊՈՐՏՈՒՄ
/Դասախոսություն 2 ժամ/

Մրցակցական համակարգը պրոֆեսիոնալ և կոմերցիոն սպորտում: Յուրաքանչյուր մրցման կազմակերպման և անցկացման առանձնահատկությունները: Ամեն մի մարզիկի սպասարկող կազմի դերը և նշանակությունը մրցմանը լավագույն ձևով մասնակցելու համար: Մրցավարությունը պրոֆեսիոնալ սպորտում: Լրատվությունների դերը մրցումների 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 1.4. ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՅՈՒՐԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ԿՈՍՄԵՐՑԻՈՆ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 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:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ.Գ.Ղազարյան - «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը» Երևան, 2007
2. Валери́й Ште́йнбах - „Бизнес большого ринга“, Москва „Физкультура и спорт“, 1982
3. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004, էջ 99-106

ԹԵՄԱ 1.5. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՍԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՋՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

/Դասախոսություն 2 ժամ/

Մարզիկների պատրաստման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մարզիկների հոգեբանական պատրաստականության յուրահատկությունները մրցումների նախապատրաստման ընթացքում: Տակտիկայի և ստրատեգիայի առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում և 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:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Ղ.Մ.Վանեսյան - «Ծանրամարտ» Երևան, 2004, էջ 351-355
2. Գ.Ն.Ազիզյան, Ղ.Մ.Վանեսյան, Փ.Ալավերդյան - «Ծանրամարտ, մրցումների կանոնադրություն» Երևան 2006
3. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան - «Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում», Երևան 2004, էջ 110-112

ԹԵՄԱ 1.5. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՋՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

/Մեթոդական և գործնական պարապմունք 2 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: Մարզիկների բարոյահոգեբանական պատրաստականության մշակման առանձնահատկությունները սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Տարբեր մարզաձևերում հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման յուրահատկությունները:

ԹԵՄԱ 1.5. ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ԵՎ ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՋՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

/Սեմինար պարապմունք 2 ժամ/

Հասկացողություն պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի յուրահատկությունների մասին: Ֆինանսական խնդիրները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Մարզիկների պատրաստման յուրահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Լրատվամիջոցների դերը մրցումների պատրաստման և անցկացման գործում: Հոգեբանական մեթոդների յուրահատկությունները պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտում: Տեխնիկական միջոցների, ժամանակակից սարքավորումների և մեթոդների կիրառումը սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները սիրողական և պրոֆեսիոնալ սպորտում: Խթանիչները և վերականգնիչ միջոցների առանձնահատկությունները պրոֆեսիոնալ սպորտում:

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

«ԲԱՐՃՐԱԿԱՐԳ ՄԱՐԳԻԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ» ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԸ ՊԵՏՔ Է՝

ԳԻՏԵՆԱ՝

1. «Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանությունը» առարկայի դասավանդման նպատակը և խնդիրները:
2. «Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության ժամանակակից համակարգը և մեթոդաբանության» կիրառումը սպորտային պատրաստության ոլորտում:
3. Գիտականորեն հիմնավորված ուսուցման և կատարելագործման ուղղությունների կիրառումը մարզման գործընթացում:
4. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության և կատարելագործման առանձնահատկությունները:
5. Մարզման բեռնվածության բաղադրամասերի պլանավորման յուրահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
6. Բազմամյա պլանավորման առանձնահատկությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
7. Օպերատիվ պլանավորման տեսակները /մակրո, միկրո/ և բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորման առանձնահատկությունները:
8. Մարզական օրագրերի վարման կարգի, հաշվառման ձևերը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության համակարգում:
9. Մրցակցական գործունեության համակարգը, կանոնները և նրանց իրականացման ուղղությունները:
10. Տվյալ մարզաձևի վարժությունների տեխնիկայի տարածաժամանակային բնութագրերի նկատմամբ ներկայացվող պահանջները:
11. Շտապ տեղեկատվությանը ներկայացվող միջոցները և մեթոդները:
12. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության մոդելային բնութագրի հիմնահարցերը:
13. Միջազգային մրցումների արդյունքների վերլուծությունը և արդյունքների կանխատեսումը:
14. Բարձրակարգ մարզիկների մկանային ուժի մշակման համար իրագործվող մեթոդները և միջոցները:
15. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացում մյուս շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:
16. Գիտահետազոտական աշխատանքների կազմակերպման մեթոդները:
17. Մարզչամանակավարժական առաջավոր մեթոդների ուղղությունները բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործում:
18. Դասավանդման առաջավոր մեթոդների իրականացման ուղղությունները բուհերում:
19. Մանկավարժական և բժշկական վերահսկողության մեթոդիկան:
20. Տվյալ մարզաձևի կիրառական նշանակությունը:

ԿԱՆՈՂԱՆԱ՝

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

ՏԻՐԱՊԵՏԻ՝

1. Բարձրակարգ մարզիկների պատրաստում մարզման տեսությանն ու մեթոդիկային:
2. Գիտականորեն հիմնավորված վարժությունների տեխնիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը:
3. Պատանի մարզիկների գիտականորեն հիմնավորված ընտրությանը:
4. Բարձրակարգ մարզիկների մարզումների անցկացման առանձնահատկություններին և մեթոդներին:
5. Բարձրակարգ մարզիկների մարզումների պլանավորման և բեռնվածության բաղադրամասերի չափավորմանը /մարզման տարբեր շրջաններում/:
6. Բարձրակարգ մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդներին:
7. Ուսումնական ծրագրերի բովանդակությանը և ժամերի բաշխմանը:
8. Տիրապետել և վերլուծել բարձրակարգ մարզիկների մարզման անհատական օրագրերը:
9. Ուսումնական փաստաթղթերի վարման և լրացման կարգին:
10. Տիրապետել և վերլուծել բարձրակարգ մարզիկների արդյունքները և կատարել կանխատեսում:
11. Միջազգային մրցումների կազմակերպման և անցկացման փաստաթղթերին և նրանց վարման կարգին:
12. Մրցումների կանոնադրության բովանդակությանը:
13. Տիրապետել բարձրակարգ մարզիկների պատրաստությանը ներկայացված բոլոր պահանջներին:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

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

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ազիզյան Գ.Ն., Վանեսյան Յ.Ս. - «Ծանրամարտ» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2004
2. Առաքելյան Ա.Գ., Հարությունյան Ս.Ս., Աբրահամյան Մ.Ս. - «Ինտենսիվության գործակցի մեծությունը բարձր կարգի ծանր աթլետների մոտ մեկ ամիս առաջ մինչև պատասխանատու մրցումները», Երևան 1983
3. Աթոյան Կ.Պ. - «Ռազմասպորտային մենամարտերը» Երևան 1965
4. Աթոյան Կ.Պ. - «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում» „Լույս հրատարակչություն,, Երևան 1985
5. Առաքելյան Վ.Բ., Խիզանցյան Ռ.Ս. - «Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր» բարձրագույն դպրոց, Երևան 1997
6. Ազիզյան Գ.Ն., Հարությունյան Ս.Ս., Աբրահամյան Մ.Ս. - «Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի առաջին կուրսի ուսանողների ուժային պատրաստության հետազոտումը», Երևան 1997
7. Գրիգորյան Ա.Ա. - «Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները», մեթոդական նամակ, Երևան 1988
8. Իսախրյան Մ.Ս. - «Մարզանունների բացատրական բառարան» Երևան 1984
9. Յայլոյան Ա.Ա., Վանեսյան Յ.Ս., Աբրահամյան Մ.Ս. - «Ուժային վարժությունների համալիր և մարզումների վայրի կահավորումը ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության խմբերի համար», Երևան 1986
10. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա. - «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» դասագիրք, Երևան 2003
11. Խիզանցյան Ռ., Աբրահամյան Մ. - «Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստությունը», ուսումնական ձեռնարկ, „Էդիթ պրինտ,, Երևան 2007
12. Ղազարյան Ֆ.Գ. - «Սպորտային պատրաստության հիմունքները», Երևան 1993
13. Арутюнян С.М. – „Определение оптимальной тренировочной нагрузки на основе характеристики динамических параметров темповых упражнений,, Автореферат. М.1965
14. Власов Ю.П. – „Моя тренировка,, М.Физкультура и спорт. 1963, с. 141-148
15. Воробьев А.Н. – Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии спорта. М. Физкультура и спорт. 1971. с 253
16. Медведев А.С. - „Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров,, М.Физкультура и спорт, 1986 с. 271
17. Фаломеев А.И., Лукьянов М.Т. Тяжелая атлетика для юношей. М. Физкультура и спорт. 1961. с. 200
18. Дектарев И.П. - „Учебник для институтов физкультуры,, Москва, ФИС. 1979
19. Тараторин Н.Н. - „Энциклопедия бокса,, Терраспорт, Москва 1998
20. Филимонов В.И. - ..Физическая подготовка боксера,, Москва, 1990
21. Фомин И.Н. Вавилов Ю.Н. - „Физиологические основы двигательной деятельности, Москва, ФИС, 1991