



ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՄԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Արվեստի և սպորտի

ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ՝ Ա. Ա. Բարսեղյան /Ա.Ա.Հ./

Արձանագրություն № 7

«11» դեկտեմբեր 2023 թ.

ԱՍ/Բ-083      **ՁԵՌՆԱՄԱՐՏ և ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ**

Դասիչ, դասընթացի անվանում

**ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ**

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 - «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»

/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝

**Բակալավր**

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Ամբիոն՝

**Արվեստի և սպորտի**

/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝

**Հեռակա**

/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ

Հեռակա **3-րդ կուրս, 5-րդ կիսամյակ**

Դասախոս(ներ)՝

**Զավեն Էվոյան**

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ՝ [zavenevoyan@mail.ru](mailto:zavenevoyan@mail.ru)

Վանաձոր- 2023թ.

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.	Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում .....	3
2.	Դասընթացի նպատակը և խնդիրները .....	3
3.	Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները .....	4
4.	Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքները .....	4
5.	Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների .....	6
6.	Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը .....	7
7.	Ուսումնական աշխատանքները տեսակները .....	7
8.	Դասավանդման մեթոդներ.....	9
9.	Ուսումնառության մեթոդները .....	9
10.	Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը .....	10
11.	Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ.....	11
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ.....	12
	12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	12
	12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ.....	13
	12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ .....	14
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում.....	16
14.	Գնահատում.....	18
	14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.....	19
	14.2. Հարցաշար.....	20
	14.3. Գնահատման չափանիշներ.....	22
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.....	23

## ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

### Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում<sup>1</sup>.

1. §2եռնամարտ և սպորտային ըմբշամարտ՝ առարկան նախատեսված է Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ մասնագիտության 3-րդ կուրսի ուսանողների համար, որը դասավանդվում է 5-րդ կիսամյակներում: Այն կազմված է 6 ժամ դասախոսությունից, 10 ժամ գործնական և 74 ժամ ինքնուրույն պարապմունքներից: Ուսանողները ծանոթանում են ձեռնամարտի և ըմբշամարտի միջոցներին, մեթոդներին, նրանց ազդեցություններին և կիրառման կարգին, ինքնապաշտպանության, մարզական ըմբշամարտի շարժումների ազդեցության առանձնահատկությունների մասին: Գաղափար են կազմում ձեռնամարտի և սպորտային ըմբշամարտի ծագման և զարգացման պատմական էտապներին, մենամարտերի կանոնների վերաբերյալ:

### 2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

§2եռնամարտ և սպորտային ըմբշամարտ՝ առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողների ծանոթացնել ձեռնամարտի և ըմբշամարտի տեսակներին, ձեռնամարտի և սպորտային ըմբշամարտի տեղն ու նշանակությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

2.1 Դասընթացի խնդիրն է. Ուսանողների մոտ զարգացնել ձեռնամարտի ըմբշամարտի շարժումներին: Ձեռնամարտի և սպորտային ըմբշամարտի ծագման և զարգացման էտապներին, առանձին ձևերի վարժությունների կատարման տեխնիկային և տակտիկային, մրցումների կազմակերպման մեթոդալոգիային, շարժողական ընդունակությունների մշակման տեխնոլոգիաներին: Սովորողների մոտ ձևավորել, դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:

### 1. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները /դասընթացները/

Տվյալ դասընթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասընթացները՝ մարդու անատոմիա, մարդու և ֆիզիկական դաստիարակության ֆիզիոլոգիա, տարիքային ֆիզիոլոգիա, դպրոցական և ֆիզդաստիարակության հիգիենա, կենսաքիմիա, ֆոտո և մեթոդիկա, մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա, մարզական խաղեր, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմություն, մանկավարժություն, հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն:

### 2. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը<sup>2</sup> և /կամ

<sup>1</sup> Ներկայացվում է դասընթացի կարևորությունը տվյալ կրթական ծրագրի խնդիրների լուծման հարցում և տեղը ուսումնական պլանում ըստ կրթարլոկների

### **կումպետենցիաները.**

- պատկերացում կազմի ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի միջոցներին,
- պատկերացում կազմի տեսա-գործնական պարապմունքներում վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- տիրապետի ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի շարժումների ծագումնաբանությանը,
- տիրապետեն ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի գրառման և կիրառման կարգին,
- կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:
- կտիրապետեն ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի տեսակներին,
- Տիրապետի ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի վարժություններին, նրանց կատարման տեխնիկային,
- Ընկալի ուսումնական խնդրի պահանջը,
- Պատկերացում կազմի ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդին,
- Կատարի ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն,
- Ունակություն ձեռք բերի ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման վերաբերյալ:
- մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,
- նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,
- որակի մասին հոգացություն,
- թիմում աշխատելու,
- գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու

**Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կումպետենցիաները.**

### **Ա) Ընդհանրական կումպետենցիաներ**

#### **Գործիքային կումպետենցիաներ (ԳԿ)՝**

---

<sup>2</sup> <http://www.vsu.am/karg/ararkayakan-nkaragir-17.pdf>

- ✓ վերլուծության և համադրության կարողություն (ԳԿ - 1),
- ✓ կազմակերպչական կարողություն (պլանավորում, կազմակերպում, դեկավարում, վերահսկում) (ԳԿ - 2),
- ✓ հենքային ընդհանուր գիտելիքների տիրապետում (ԳԿ - 3),
- ✓ պետական լեզվով հաղորդակցվելու կարողություն (ԳԿ - 4),
- ✓ համակարգչային տարրական հմտություններ (ԳԿ - 5),
- ✓ տեղեկույթը կառավարելու հմտություն (տեղեկույթի ձեռք բերում, համակարգում, վերլուծում) (ԳԿ - 6),
- ✓ բոշումներ կայացնելու կարողություն (ԳԿ - 7),

**Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝**

- ✓ գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն (ՀԳԿ - 1),
- ✓ հետազոտական կարողություն (ՀԳԿ - 2),
- ✓ ուսումնառության կարողություն (ՀԳԿ - 3),
- ✓ նոր իրավիճակներին հարմարվելու կարողություն (ՀԳԿ - 4),
- ✓ ինքնուրույն աշխատելու կարողություն (ՀԳԿ - 5),
- ✓ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու (ՀԳԿ - 6),
- ✓ տրամաբանական նոր գաղափարներ առաջ քաշելու (ՀԳԿ - 7),
- ✓ որակի մասին հոգացություն (ՀԳԿ - 8),
- ✓ թիմում աշխատելու (ՀԳԿ - 9),
- ✓ գնահատման գործիքների կիրառելու (ՀԳԿ - 10),
- նախագիծ պլանավորելու և իրականացնելու (ՀԳԿ - 11),

**Բ) Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)**

- ✓ տիրապետի ընդհանուր դասընթացի հիմնական բաժիններին (ԱԿ - 3),
- ✓ իմանա ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների կիրառման մեխանիզմին և ձևակերպման տեխնոլոգիաներին (ԱԿ - 5),
- ✓ իմանա տարիքային և շարժողական առանձնահատկություններին (ԱԿ - 6),
- ✓ ծանոթ լինի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ժամանակակից հայեցակարգերին (ԱԿ - 8),
- ✓ վերլուծման և գնահատման կարողություններ (ԱԿ - 16),
- ✓ մանկավարժական իրավիճակներն ու գործընթացները ըմբռնելու և օբյեկտիվ գնահատելու կարողություն (ԱԿ - 17),

**3. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների<sup>3</sup>.**

**«Ձեռնամարտ և սպորտային ըմբշամարտ» դասընթացից ձեռք բերված**

<sup>3</sup> Նշվում է, թե տվյալ դասընթացի յուրացման, ամփոփման արդյունքում ձեռքբերված գիտելիքները, հմտությունները և կարողությունները աշխատաշուկայի որ բնագավառներում և ոլորտներում կարող է շրջանավարտը կիրառել

գիտելիքներն ու հմտությունները շրջանավարտը կարող է կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտական գործունեության ընթացքում, ուսումնամեթոդական լաբորատորիաներում աշխատելու, նաև ասպիրանտուրայում կրթությունը շարունակելու և ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում գիտական հետազոտություններ կատարելու նպատակով:

**4. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը**

Չափանիշ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	3 կրեդիտ/90 ժամ

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ
Դասախոսություն	4
Գործնական աշխատանք	8
Մեմինար պարապմունք	
Լաբորատոր աշխատանք	
Ինքնուրույն աշխատանք	74
<b>Ընդամենը</b>	<b>90</b>
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)	5-րդ կիսամյակ ստ.,

**5. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները<sup>4</sup> .**

- Դասախոսություն չի նախատեսվում
- Գործնական աշխատանքների ժամանակ ուսանողը կատարում է գործնական աշխատանք մարզադահլիճներում՝ դասախոսի անմիջական ղեկավարման ներքո: Գործնական պարապմունքները անցկացվում են գործնական խնդիրների լուծման, առաջադրանքների իրականացման, թեստերի, իրավիճակային վերլուծությունների, խմբային աշխատանքների, տնային առաջադրանքների միջոցով: Դասախոսն առաջադրում է գործնական պարապմունքների թեման, նպատակը, խնդիրները, այն հարցերը, որոնք պետք է լուծել գործնական պարապմունքի ընթացքում, գործնական պարապմունքի անցկացման մեթոդները և պատասխանում է ուսանողների տված հարցերին:

<sup>4</sup> Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

- **Ինքնուրույն աշխատանքը** ուսանողների ուսումնական, գիտահետազոտական աշխատանքն է, որն իրականացվում է դասախոսի առաջադրանքով և մեթոդական ղեկավարությամբ, բայց առանց նրա անմիջական ղեկավարության: Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են<sup>5</sup>

- **Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում** – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատիկ ցանցային էջերի օգտագործում:
- **Տնային առաջադրանքներ**– Ուսանողը պարտավոր է դասին ներկայանալ տնային առաջադրանքները կատարած: Առաջադրանքները լինում են գրավոր և բանավոր: Տնային հանձնարարությունները պարբերաբար չկատարող ուսանողը կորցնում է այս բաղադրիչին հատկացված տոկոսները:

6. **Դասավանդման մեթոդներն են**<sup>6</sup> դասախոսություն, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), ուսումնական պարապմունքների կազմակերպման ճակատային, շրջանաձև, խմբային, անհատական հանձնարարությունների մեթոդներ:

7. **Ուսումնառության մեթոդներն են**<sup>7</sup> մտքերի քարտեզագրում, թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, ալգորիթմների և հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում, ուսուցման խիստ կարգավորման և մասնակի կարգավորման մեթոդներ:

---

<sup>5</sup> Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

<sup>6</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

<sup>7</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

**8. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների<sup>8</sup>.**

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապրազներ	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
	<b>5-րդ կիսամյակ</b>					12
1.	Ձեռնամարտ և ըմբշամարտ առարկան և խնդիրները	2				12
2.	Պատմական ակնարկ	2		2		12
3.	Ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում	2		2		12
4.	Կեցվածքներ և տեղափոխություններ			2		12
5.	Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը ձեռնամարտում և ըմբշամարտում			2		12
6.	Մրցումների կազմակերպումը և մրցավարություն			2		14
	<b>Ընդամենը</b>	<b>6</b>		<b>10</b>		<b>74</b>

**9. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ**

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
<b>Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)</b>		

<sup>8</sup> Նման է օրացուցային պլանին



1	Բ. Ա. Ղարազյոզյան Տեղեկատվություն! 1992	
2.	Կ.Պ. Աթոյան Տեղեկատվություն-սպորտային մեդալները Հայաստանում!	1965
3	В. Путин, В. Шестаков <Дзю-до> ,.	2000
4	Ֆ.Գ. Ղազարյան Տեղեկատվությունների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը!	1985թ.
5	Купцов А. П. <<Спортивная барьба>	1978г.
6	Рудман Д. Л.<Самбо>	1985г.
7	Туманян Г. С. <Спортивная барьба>	1984
8	Ս. Պրեօբրաժենսկի Տեղեկատվություն տղամարդու զբաղմունք է!	1980
9	Ա. Գ. Եղիազարյան Տեղեկատվություն դպրոցում!	
10	Կ.Պ. Աթոյան Տեղեկատվություն ուղի ըմբշամարտ!	1959թ.
<b>Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)</b>		
1	Туманян Г. С. <Спортивная барьба>	1984
2	Ս. Պրեօբրաժենսկի Տեղեկատվություն տղամարդու զբաղմունք է!	1980
3	Ա. Գ. Եղիազարյան Տեղեկատվություն դպրոցում!	
4	Կ.Պ. Աթոյան Տեղեկատվություն ուղի ըմբշամարտ!	1959թ.
<b>Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)</b>		
	<a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B8%D5%B4%D5%A2%D5%B7%D5%A1%D5%B4%D5%A1%D6%80%D5%BF">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B8%D5%B4%D5%A2%D5%B7%D5%A1%D5%B4%D5%A1%D6%80%D5%BF</a>	
	<a href="https://www.dasaran.net/apps/wiki/view/id/4920">https://www.dasaran.net/apps/wiki/view/id/4920</a>	
	<a href="https://uww.org/ru/organisation/istoria-borby">https://uww.org/ru/organisation/istoria-borby</a>	

**10. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ**

**10.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ**

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն <sup>9</sup>
5-րդ կիսամյակ				
1.	Ձեռնամարտ և ըմբշամարտ առարկան և խնդիրները	Ինչ է ուսումնասիրում ձեռնամարտը և մարզական ըմբշամարտը	2	Բ. Ա. Ղարազյոզյան §Ձեռնամարտ/ մեթոդական ձեռնարկ
2.	Պատմական ակնարկ	Ձեռնամարտի և ըմբշամարտի ստեղծման աղբյուրները և զարգացման էտապները	2	Կ.Պ. Աթոյան §Ռազմասպորտային մենամարտերը Հայաստանում
3.	Ուսուցիչությունների և հմտությունների ձեռք բերում	Շարժողական ընդունակությունների ձևավորումը ձեռնամարտում և ըմբշամարտում	2	դասախոսական տեքստեր,ինտերնետային կայքեր В. Путин, В. Шестаков <Дзю-до> ,.

**10.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ**

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն <sup>10</sup>
5-րդ կիսամյակ					
1.	Ձեռնամարտ և ըմբշամարտ առարկան և	Ձեռնամարտը և մարզական	2	գործնական	Բ. Ա. Ղարազյոզյան §Ձեռնամարտ/

<sup>9</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

<sup>10</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

	խնդիրները	ըմբշամարտը որպես ուսումնասիրման առարկա		կատարում	մեթոդական ձեռնարկ
2.	Պատմական ակնարկ	Ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի ստեղծման աղբյուրները	2	հարցում, սեփական կարողությունների գնահատում	Կ.Պ. Աթոյան ՏՌԱզմասպորտային մենամարտերը Հայաստանում
3.	Ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում	Ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի շարժողական ընդունակությունների ձևավորումը	2	գործնական կատարում	դասախոսական տեքստեր, ինտերնետային կայքեր В. Путин, В. Шестаков <Дзю-до> ,.
4.	Կեցվածքներ և տեղափոխություններ	Տարբեր կեցվածքների կիրառումը	2	գրավոր աշխատանք	Ճշեռնամարտի մեթոդական ձեռնարկ՝
5	Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը	Հարվածների, հակահարվածների տեխնիկայի ուսուցումը	2	ստուգողական աշխատանք	Վ. Путин, В. Шестаков <Дзю-до> ,.

### 10.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը <sup>11</sup>	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն <sup>12</sup>
<b>5-րդ կիսամյակ</b>						
1.	Ձեռնամարտ և ըմբշամարտ առարկան և խնդիրները	Ձեռնամարտը և մարզական ըմբշամարտը որպես ուսումնասիրման առարկա	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	գործնական կատարում	Բ. Ա. Ղարազյոզյան §Ձեռնամարտի մեթոդական ձեռնարկ
2.	Պատմական ակնարկ	Ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի ստեղծման աղբյուրները	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	հարցում, սեփական կարողությունների գնահատում	Կ.Պ. Աթոյան §Ռազմասպորտային մենամարտերը Հայաստանում
3.	Ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում	Ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի շարժողական ընդունակությունների ձևավորումը	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	գործնական կատարում	դասախոսական տեքստեր, ինտերնետային կայքեր В. Путин, В. Шестаков <Дзю-до> ,.

<sup>11</sup> Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

<sup>12</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր. ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

4.	Կեցվածքներ և տեղափոխություններ	Տարբեր կեցվածքների կիրառումը	գործնական	Գործնական պարապմունքներին	գրավոր աշխատանք	Ֆեդերատիվ մեթոդական ձեռնարկ <sup>1</sup>
5.	Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը	Հարվածների, հակահարվածների տեխնիկայի ուսուցումը	գործնական	Գործնական պարապմունքներին	ստուգողական աշխատանք	В. Путин, В. Шестаков <Дзю-до> .
6	Մրցումների կազմակերպումը և մրցավարություն	Կազմել ձեռնամարտի և ըմբշամարտի միջոցառումների օրացուցային պլան	գործնական	Գործնական պարապմունքներին	գրավոր աշխատանք	Բ. Ա. Ղարաբյոզյան Ֆեդերատիվ մեթոդական ձեռնարկ

**11. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում<sup>13</sup>**

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Լսարան 7,8,9,12, ըմբշամարտի դահլիճ, գործնական պարապմունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ուսումնագիտական տեսաֆիլմերի, գծապատկերների ցուցադրում
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	
Մարքեր, սարքավորումներ	Ընթշամարտի գորգ, Մարմնամարզական նստարաններ, մարմնամարզական պատ, մարզագորգ: Ցատկապարան, գնդակներ, փայտիկներ
Համակարգչային ծրագրեր	համակարգիչ
Այլ	

<sup>13</sup> Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար



## 12. Գնահատում

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառման հիմնական նպատակներն են՝

- կազմակերպել ուսումնառության համաչափ աշխատանքային գործընթաց, ապահովել գիտելիքների համակողմանի ստուգում, խթանել ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքը,
- իրականացնել ինքնուրույն առաջադրանքների, ընթացիկ ստուգումների (ստուգարքներ և քննություններ), ուսումնական գործընթացի այլ բաղադրիչների հաշվառում հետադարձ կապի արդյունավետ մեխանիզմների ներմուծման միջոցով՝ ի նպաստ ուսումնառության գործընթացի բարելավման:

Համալսարանում գնահատման գործընթացը կանոնակարգվում է համաձայն գործող կարգի<sup>14</sup>:

### 12.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝

- գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
- դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:

### 12.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է՝

1 ընթացիկ ստուգմամբ՝ մինչև 40 միավոր:

Քննությամբ ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի 1 քննության միջոցով և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

Ստուգարքով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում

---

<sup>14</sup>«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.),

ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 2 ընթացիկ ստուգուման և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:<sup>15</sup>

### 12.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

1. Ձեռնամարտ և ըմբշամարտ առարկան և խնդիրները:
2. Ինչ է ուսումնասիրում ձեռնամարտը և մարզական ըմբշամարտը:
3. Պատմական ակնարկ: Ձեռնամարտի և ըմբշամարտի ծագման աղբյուրները և զարգացման էտապները:
4. Ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում:
5. Շարժողական ընդունակությունների ձևավորումը ձեռնամարտում և ըմբշամարտում:
6. Կեցվածքներ և տեղափոխություններ: Տարբեր կեցվածքների կիրառումը:
7. Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը ձեռնամարտում և ըմբշամարտում:
8. Հարվածների, հակահարվածների տեխնիկայի ուսուցումը:
9. Մրցումների կազմակերպումը և մրցավարություն:

#### Ա) 1-ին ընթացիկ ստուգում

##### ▪ Ընդգրկված թեմաները.

1. Ձեռնամարտ և ըմբշամարտ առարկան և խնդիրները:
2. Ինչ է ուսումնասիրում ձեռնամարտը և մարզական ըմբշամարտը:
3. Պատմական ակնարկ: Ձեռնամարտի և ըմբշամարտի ծագման աղբյուրները և զարգացման էտապները:
4. Ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում:
5. Շարժողական ընդունակությունների ձևավորումը ձեռնամարտում և ըմբշամարտում:
6. Կեցվածքներ և տեղափոխություններ:
7. Տարբեր կեցվածքների կիրառումը:
8. Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը ձեռնամարտում և ըմբշամարտում:
9. Հարվածների, հակահարվածների տեխնիկայի ուսուցումը:
10. Մրցումների կազմակերպումը և մրցավարություն:
11. Մրցման կանոնադրություն և մրցման կանոնակարգ:

### 12.4. Գնահատման չափանիշները<sup>16</sup>.

- Տեսական գիտելիքները -բանավոր :
- Գործնական աշխատանքները – բանավոր:
- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1-ին կիսամյակ – 3 կրեդիտ - 2 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը ` 10 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը ` 10 միավոր)

<sup>15</sup> Կիրառվում է կամ առաջին, կամ երկրորդ պարբերությունն ըստ դասընթացի ամփոփման ձևի:

<sup>16</sup> Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման





«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ

Մասնագիտություն՝

011401.00.6

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 - «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»

/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝

մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2023

**Հեռակա ուսուցման համակարգ**

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	ԱՍ-բ 083 « <i>Ձեռնամարտ և սպորտային ըմբշամարտ</i> »			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	3 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	3-րդ տարի՝ 5-րդ կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	12	Դասախոսություն	4
			Սեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	8
	Ինքնուրույն	74		
Ընդամենը	90			
Ստուգման ձևը	ընթացիկ ստուգաք			
Դասընթացի նպատակը	«Ձեռնամարտ և սպորտային ըմբշամարտ» առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողների ծանոթացնել ձեռնամարտի և ըմբշամարտի տեսակներին, ձեռնամարտի և սպորտային ըմբշամարտի տեղն ու նշանակությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><b><i>Գիտելիք՝ Առարկայի ուսուցման արդյունքում ուսանողը պետք է <u>իմանա</u>.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• պատկերացում կազմի ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի միջոցներին,</li> <li>• պատկերացում կազմի տեսա-գործնական պարապմունքներում վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,</li> <li>• տիրապետի ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի շարժումների ծագումնաբանությանը,</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• տիրապետեն ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի գրառման և կիրառման կարգին,</li> <li>• կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:</li> <li>• կտիրապետեն ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի տեսակներին,</li> <li>• Տիրապետի ձեռնամարտի և մարզական ըմբշամարտի վարժություններին, նրանց կատարման տեխնիկային,</li> <li>• Ընկալի ուսումնական խնդրի պահանջը,</li> <li>• Պատկերացում կազմի ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդին,</li> <li>• Կատարի ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն,</li> <li>• Ունակություն ձեռք բերի ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման վերաբերյալ:</li> <li>• մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,</li> <li>• նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,</li> <li>• որակի մասին հոգացություն,</li> <li>• թիմում աշխատելու,</li> <li>• գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու</li> </ul>
<p><b>Դասընթացի բովանդակությունը</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձեռնամարտ և ըմբշամարտ առարկան և խնդիրները</li> <li>• Պատմական ակնարկ</li> <li>• Ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերում</li> <li>• Կեցվածքներ և տեղափոխություններ</li> <li>• Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը ձեռնամարտում և ըմբշամարտում</li> <li>• Մրցումների կազմակերպումը և մրցավարություն</li> </ul>
<p><b>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</b></p>	<p><b>ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻՆ ԶԱՍՆԵԼՈՒ ԸՆԹԱՑՔԻ ԳՆԱՅԱՏՈՒՄ`</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով` առավելագույնը գումարային 40 միավոր,</li> <li>▪ ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,</li> </ul>

- դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:

Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ

Գնահատականը ըստ 5 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ 100 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի
«Գերազանց» (5)	96-100	A+
«Գերազանց» (5)	91-95	A
«Գերազանց» (5)	86-90	A-
«Լավ» (4)	81-85	B+
«Լավ» (4)	76-80	B
«Լավ» (4)	71-75	B-
«Բավարար» (3)	67-70	C+
«Բավարար» (3)	62-66	C
«Բավարար» (3)	58-61	C-
«Անբավարար»	0-57	D
«Ստուգված»	58-100	S
«Չստուգված»	0-57	U

**Գրականություն**

Բ. Ա. Ղարազյոզյան §Զեռնամարտ! 1992

Կ.Պ. Աթոյան §Ռեզիստենցիայի մենամարտերը Հայաստանում!

В. Путин, В. Шестаков <Дзю-до> ,.

Ֆ,Գ. Ղազարյան Դպրոցականների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը!

Купцов А. П. <<Спортивная барьба>

Рудман Д. Л.<Самбо>

Туманян Г. С. <Спортивная барьба>

Ս. Պրեօբրաժենսկի Ըմբշամարտը տղամարդու զբաղմունք է:

Ա. Գ. Եղիազարյան Ըմբշամարտը դպրոցում!

Մ.Պ. Աթոյան Ազատ ոճի ըմբշամարտ: