

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ԲՆԱԳԻՏԱԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ
ԱՄԲԻՈՆ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0915B1/07
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ԱՇԽԱՐՀԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ
ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	1-ին կուրս / 1-ին կիսամյակ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	<p>Դասընթացի նպատակն է անհատի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումը, որը իր ուղղվածությամբ արտացոլում է պետության հիմնական պահանջները երիտասարդ սերնդից՝ ապահովել ուսանողների կրթա-դաստիարակչական գործընթացի իրականացումը, նպաստել յուրաքանչյուրի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, որի արդյունքում լուծվում են հետևյալ խնդիրները</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզկուլտուրայի դերի ընկալումը անհատի զրգացման համար և նրա նախապատրաստումը մասնագիտական գործունեությանը • Առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքների մասին գիտագործնական գիտելիքների ձևավորումը • Ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ դրդապատճառային, արժեքային վերաբերմունքի ձևավորումը • Գործնական ունակությունների և հմտությունների համակարգի տիրապետում ապահովող առողջության ամրապնդումը և պահպանումը, հոգեկան բարեկեցությունը, հոգեֆիզիկական ընդունակությունների զարգացումը, անձի հատկությունները և որակները, ինքնակողմնորոշումը ֆիզիկական կուլտուրայում • Ընդհանուր և մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովումը <p>Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:</p>
-------------------	---

ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	<p>ԳԻՏԵԼԻՔ</p> <p>Ունենա համապատասխան գիտելիք ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին , որը անհրաժեշտ է ապահովելու ընդհանուր կրթությունը :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ճանաչի իր օրգանիզմը , իր բոլոր յուրահատկություններով և իմանա զարգացման առանձնահատկությունները: ✓ Ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին ուսանողի ընդհանուր կրթական համակարգում, ✓ Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական կենսաբանական հիմունքները, ✓ ուսանողի առողջ կենցաղավարության հիմունքները, ֆիզիկական կուլտուրան որպես առողջավարության ամրապնդման գործոն, ✓ ընդհանուր ֆիզիկական և սպորտային պատրաստությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում, ✓ ուսանողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը , ✓ ֆիզիկական դաստիարակությունը մասնագետի և բակալավրի մասնագիտական գործունեությունում: <p>ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Փորձել վերարտադրել կեսականորեն կարևոր շարժողական
---------------------------	---

--

<ul style="list-style-type: none">✓ գործողությունները✓ Օգտագործել, հոգնածության և աշխատունակության ինքնագնահատման և դրանց վերականգմանը ուղղված միջոցները:✓ Կազմել ֆիզիկական դաստիարակության առողջարար և վերականգնողական ուղղվածություն ունեցող պարապմունքների անհատական ծրագրեր✓ Կատարել ինքնամերսում✓ Գնահատել կանգնվածքը կեցվածքը և մարմնակառուցվածքը✓ Ինքնահսկել առողջական վիճակը և ֆիզիկական զարգացման աստիճանը:✓ Ինքնուրույն կարողանալ կազմակերպել ուսումնամարզական պարապմունքներ <p>ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Տիրապետի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնական կարողությունների և հմտությունների համակարգին✓ Նախընտրի աշխատունակության , հոգնածության, ինքնագնահատման և դրանց կարգավորմանը ուղղված միջոցներ✓ Ֆիզիկական ինքնադաստիարակման, առողջարար և վերականգնողական ուղղվածության պարապմունքների անհատական ծրագրեր կազմելու մեթոդիկային✓ Ինքնամերսման մեթոդիկայի հիմունքներին,✓ Աչքերի շտկման (կարգավորման) մարմնամարզության մեթոդիկային✓ Կանգնվածքի կեցվածքի և մարմնակառուցվածքի ուղղման շտկման գնահատման մեթոդներին✓ Առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման մեթոդներին✓ Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ինքնահսկման մեթոդներին✓ Ուսումնամարզական պարապմունքների կազմակերպման մեթոդիկաներին <p>Առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, նպատակաուղղված միջոցների կիրառման անհատական մեթոդներին:</p>

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

<ul style="list-style-type: none">• ԼՍԱՐԱՅԻՆ ԺԱՄ – 32• ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ – 32• ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ԺԱՄ – 2

ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

Գործնական պարապմունքներ: Խմբային պարապմունք, բացաղորություն ցուցադրություն , շրջանաձև մարզում:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

<p>Աթլետիկա</p> <ol style="list-style-type: none">1. Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան «Ցածր » մեկնարկի տեխ. ուսուցում2. Կախճ տարածության վազքեր ,կրկնվող վազքեր «60-80մ» :3. Հատուկ վարժություններ : Տեղից հեռացատկ : Նետումների տեխնիկան:4. Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան,վազք դանդաղ տեմպով 200-400մ,թենիսի գնդակի նետում5. Միջին տարածության վազքեր « 20- 60մ»,նետումների տեխնիկայի կատարելագործում <p>Մարմնամարզություն</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ը.գ.վարժություններ, շարափոխություն միասյուն, երկսյուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան(քայլեր)2. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ ,ձգումներ3. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով)
--

- վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/զ (դարձ)
4. Կիրառական և շարային վարժություններ ակրոբատիկական վարժություններ «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ
 5. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (հակ.ընթ)
 - գեղարվեստական տարրերի ուսուցում ,պարանի մագլցում
 6. Ը.գ. վ., շարափոխումներ(2 շարք) հենացատք, զուգափայտեր, շնչառական վարժություններ
- Խաղեր Բ/բոլ
1. Բ/բոլ խաղի կանոնների ուսուցում տեղաշարժեր` վարման տեխնիկա
 2. Բ/բոլ` փոխանցումների տեխնիկան, հենացատկային վարժություններ
 3. Բ/բոլ նետումների տեխնիկան ,նետումներ զամբյուղ տեղից
 4. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում,շարժախաղ
 5. Բ/բոլ երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական պաշտպանական խաղեր

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԻՄՆԱԿԱՆ

1. Ազիզյան Գ.Ն. Վանեսյան Հ.Մ. , - Ֆիզիկական պատրաստություն, Երևան 2002
2. Ազիզյան Լ.Գ., - Հիմնական մարմնամարզություն կանանց համար (մեթ. ձեռն.) Երևան 2005
3. Աթոյան Կ.Պ., - Ֆիզիկական կուլտուրայի հնագույն ակունքները Հայաստանում: Երևան 1985
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. , – Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976
5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Գրիգորյան Ա.Ա – Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն (ուս. դաս.) Երևան 1997
6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ

1. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под. Общ. Ред.. М. Гардорики, 1999
2. Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1992
3. В.И. Ильинич, Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., Высшая школа, 1978.

ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Հաճախումներ / ընթացիկ ստուգում նախատեսված չէ

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ

Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

Գնահատման թվային միավորը	Տարային գնահատական	Գնահատականի պաշտոնական թվային համարժեքը
96-100	A+	5+
91-95	A	5
86-90	A-	5-
81-85	B+	4+
76-80	B	4
71-75	B-	4-
66-70	C+	3+
61-65	C	3
40-60	C-	3-
Մինչև 39	D	2

ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ

Հ/Հ	Թ Ե Մ Ա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատածամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատածամանակը
		Դասախոսություն	Գործնական	սեմինար	լաբորատոր		
1.	Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան «Ցածր» մեկնարկի տեխ .ուսուցում		2				2
2.	Կարճ տարածության վազքեր ,կրկնվող վազքեր «60-80մ» :		2				2
3.	Հատուկ վարժություններ: Տեղից հեռացատկ: Նետումների տեխնիկան:		2				2
4.	Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան,վազք դանդաղ տեմպով 200-400մ, թենիսի գնդակի նետում		2				2
5.	Միջին տարածության վազքեր «20- 60մ», նետումների տեխնիկայի կատարելագործում		2				2
6.	Ը.գ.վարժություններ, շարափոխություն միասյուն, երկսյուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան(քայլեր)		2				2
7.	Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ ,ձգումներ		2				2
8.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով) վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/գ (դարձ)		2				2
9.	Կիրառական և շարային վարժություններ ակրոբատիկական վարժություններ «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ		2				2
10.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (հակ.ընթ) գեղարվեստական տարրերի ուսուցում ,պարանի մազլցում		2				2
11.	Ը.գ. վ. , շարափոխումներ(2 շարք) հենացատք, զուգափայտեր , շնչառական վարժություններ		2				2
12.	Բ/բոլ խաղի կանոնների ուսուցում տեղաշարժեր` վարման տեխնիկա		2				2
13.	Բ/բոլ` փոխանցումների տեխնիկան, հենացատկային վարժություններ		2				2
14.	Բ/բոլ նետումների տեխնիկան ,նետումներ զամբյուղ տեղից		2				2
15.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում,շարժախաղ		2				2
16.	Բ/բոլ երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական պաշտպանական խաղեր		2				2
Ընդամենը							32