

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ ՖԻԶԻԿԱՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ

ԱՄԲԻՈՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈԴՈՒԼ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՄԻՉ ԵՎ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ 0315B1/07

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ ԻՆՖՈՐՄԱՏԻԿԱ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱ

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ 2-րդ կուրս, 2-րդ կիսամյակ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Դասընթացի նպատակն է անհատի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումը, որը իր ուղղվածությամբ արտացոլում է պետության հիմնական պահանջները երիտասարդ սերնդից՝ ապահովել ուսանողների կրթադաստիարակչական գործընթացի իրականացումը, նպաստել յուրաքանչյուրի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, որի արդյունքում լուծվում են հետևյալ խնդիրները

- 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

Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:

ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

ԳԻՏԵԼԻՔ

Ունենա համապատասխան գիտելիք ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին, որը անհրաժեշտ է ապահովելու ընդհանուր կրթությունը:

- ✓ 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:

ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

- ✓ Փորձել վերարտադրել կեսականորեն կարևոր շարժողական գործողությունները
- ✓ Վերարտադրել կենսական կարևոր շարժողական 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:
- ✓ Կազմակերպել ուսումնամարզական պարապմունքներ

ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ

- ✓ Ունակություններին և հմտություններին
- ✓ 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
- ✓ Առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, նպատակաուղղված միջոցների կիրառման անհատական մեթոդներին:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

- ԼՍԱՐԱՅԻՆ ԺԱՄ – 32
- ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ – 32
- ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ԺԱՄ – 2

ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Խաղեր**
1. Բ/բոլի խաղի տեխնիկական, կատարել `գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ
 2. Տեղաշարժեր գնդակով, տուգանային նետումներ, զանբյուղ 3 քայլից
 3. Վ/բոլի խաղի տեխնիկայի կատարելագործում, գնդակի տիրապետման տեխնիկան
 4. Վ/բոլ երրկողմանի խաղ
 5. Բ/բոլ խաղի կատարելագործում
- Մարմնամախիզություն**
1. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ,ակրոբատիկական գլորումներ
 2. Ը.գ.վարժություններ, գեղարվեստական մարմնամարզության տիրապետում ուսուցում վորովայնի վարժություններ
 3. Կիրառական և շարային վարժություններ հավասարակշռության գերանի վրա (քայլ,դարձ)
 4. Ը.գ.վարժություններ, շարափոխումներ «զիզզազ» վարժություններ զուգափայտին

5. Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ վարժություններ հավասարակշիռության գերանին, մարմնամարզական պատին
 6. Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ, երկայուն, ակրոբատիկական «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ
 Ատլետիկա
 1. Կարճ տարածության վազքի տեխնիկան «ցածր» ստարտի տեխնիկան, կրկնվող վազք, հրման վարժություններ
 2. Վազքային հատուկ մասնագիտական վարժություններ, Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան հատուկ վարժություններ «20-80մ»
 3. Հասուկ վարժություններ փոփոխական վազք նետումների տեխնիկանայի կատարում թենիսի գնդակի նետում հեռացատկ թափավազքով
 4. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ (կրկնություններով 20-80 մ հատվածների վրա)
 Ցատկեր, հեռացատկեր տեխնիկան թափավազք, հրում, ճախրում, վայրեջք «կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան

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% /
 Բաղադրիչ 2 - Ստուգողական նորմատիվներ / 70% /

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

կրեդիտ/կրեդիտ ժամ-

| Հ/Հ | Թեմա | Լսարանային ժամեր | | | | Ուսանողի ինքնուրույն աշխատաժամանակը | Ուսանողի ընդհանուր աշխատաժամանակը |
|--|--|------------------|-----------|---------|-----------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | | Դասախոսություն | Գործնական | սեմինար | լաբորատոր | | |
| 1. | Բ/բով խաղի տեխնիկան, կատարել ` գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ | | 2 | | | | 2 |
| 2. | Տեղաշարժեր գնդակով, տուգանային նետումներ, զանբյուղ 3 քայլից | | 2 | | | | 2 |
| 3. | Վ/բով խաղի տեխնիկայի կատարելագործում, գնդակի տիրապետման տեխնիկան | | 2 | | | | 2 |
| 4. | Վ/բով երրկողմանի խաղ | | 2 | | | | 2 |
| 5. | Բ/բով խաղի կատարելագործում | | 2 | | | | 2 |
| 6. | Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ, ակրոբատիկական գլորումներ | | 2 | | | | 2 |
| 7. | Ը.գ.վարժություններ, գեղարվեստական մարմնամարզության տիրապետում ուսուցում վորովայնի վարժություններ | | 2 | | | | 2 |
| 8. | Կիրառական և շարային վարժություններ հավասարակշռության գերանի վրա (քայլ, դարձ) | | 2 | | | | 2 |
| 9. | Ը.գ.վարժություններ, շարափոխումներ «զիզզազ» վարժություններ զուգափայտին | | 2 | | | | 2 |
| 10. | Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ վարժություններ հավասարակշռության գերանին, մարմնամարզական պատին | | 2 | | | | 2 |
| 11. | Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ, երկայուն, ակրոբատիկական «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ | | 2 | | | | 2 |
| 12. | Կարճ տարածության վազքի տեխնիկան «ցածր» ստարտի տեխնիկան, կրկնվող վազք, հրման վարժություններ | | 2 | | | | 2 |
| 13. | Վազքային հատուկ մասնագիտական վարժություններ, Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան հատուկ վարժություններ «20-80մ» | | 2 | | | | 2 |
| 14. | Հասուկ վարժություններ փոփոխական վազք նետումների տեխնիկանայի կատարում թենիսի գնդակի նետում հեռացատկ թափավազքով | | 2 | | | | 2 |
| 15. | Հատուկ մասնագիտական վարժություններ (կրկնություններով 20-80 մ հատվածների վրա) | | 2 | | | | 2 |
| 16. | Ցատկեր, հեռացատկեր տեխնիկան թափավազք, հրում, ճախրում, վայրեջք «կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան | | 2 | | | | 2 |
| Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ | | | | | | | |
| ԸՆԴԱՄԵՆԸ | | | | | | | 32 |