

**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

0715B1/07

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ

ՔԻՄԻԱ

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ

1-ին կուրս, 1-ին կիսամյակ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

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

- 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  
ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

**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
  - ✓ 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
- ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ**
- ✓ 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
- Առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, նպատակաուղղված միջոցների կիրառման անհատական մեթոդներին:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ  
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ  
ՆԿԱՐԱԳԻՐ

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

ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ  
ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ  
ՄԵԹՈՂՆԵՐ

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ  
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Աթլետիկա
1. Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան «Ցածր» մեկնարկի տեխնուցում
  2. 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 նետում
  5. Միջին տարածության վազքեր «20- 60մ», նետումների տեխնիկայի կատարելագործում
- Մարմնամարզություն
1. Ը.գ.վարժություններ, շարափոխություն միասյուն, երկսյուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան( քայլեր)
  2. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ, ձգումներ
  3. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով) վարժություններ մարմնամարզական պատին h/q (դարձ)



**ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ**

**կրեդիտ/կրեդիտ ժամ-**

Հ/Հ	Թ Ե Մ Ա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատաժամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատաժամանակը
		դասախոսություն	գործնական	սեմինար	լսալուստոր		
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 h/q (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 մագլցում		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 գամբյուղ տեղից		2				2
15.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում,շարժախաղ		2				2
16.	Բ/բոլ երկկողմանի առաջադրանքով հարցակոդական պաշտպանական խաղեր		2				2
Ընդամենը							32