

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ /ՄՈՂՈՒԼ 2 /**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ԲՆԱԳԻՏԱԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ
ԱՄԲԻՈՆ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ / 2 ՄՈՂՈՒԼ /
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՄԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0915B1/07, 4 ՄՈՂՈՒԼ
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ՍԵՐՎԻՍ
ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	1-ին կուրս /2-րդ կիսամյակ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ֆիզկուլտուրայի դերի ընկալումը անհատի զրգացման համար և նրա նախապատրաստումը մասնագիտական գործունեությանը</li> <li>• Առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքների մասին գիտագործնական գիտելիքների ձևավորումը</li> <li>• Ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ դրդապատճառային, արժեքային վերաբերմունքի ձևավորումը</li> <li>• Գործնական ունակությունների և հմտությունների համակարգի տիրապետում ապահովող առողջության ամրապնդումը և պահպանումը, հոգեկան բարեկեցությունը, հոգեֆիզիկական ընդունակությունների զարգացումը, անձի հատկությունները և որակները, ինքնակողմնորոշումը ֆիզիկական կուլտուրայում</li> <li>• Ընդհանուր և մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովումը</li> </ul> <p>Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:</p>
-------------------	--

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

**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  
ՈՒՍՈՒՄՆԱԹՈՒԹՅԱՆ  
ՄԵԹՈՂՆԵՐ**

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

**ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ  
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

**Խաղեր**

1. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տեղաշարժեր,գնդակի վարում
  2. Բ/բոլ փոխանցումներ կրծքից,հատակից, վերևվից
  3. Բ/բոլ նետումներ գանբյուղ 3 քայլից
  4. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տուգանային նետումներ
  5. Բ/բոլի երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական և պաշտպանողական , Մարմնամարզություն
1. Ը.գ.վ արժություններ, (2 շարք) եռյակ հավասարակշիռության գերան (քայլ)
  2. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ, հակառակ ընփացքով վարժություններ զուգափայտերի և վորովայնի վարժություններ ձգումով
  3. Ը.գ. վ-ր շարափոխումներ անկյունագծով վարժություններ



**ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ**

Հ/Հ	Թ ե մ ա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատաժամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատաժամանակը
		Դասախոսություն	Գործնական	սեմինար	լաբորատոր		
1.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տեղաշարժեր,գնդակի վարում		2				2
2.	Բ/բոլ փոխանցումներ կրծքից,հատակից, վերևվից		2				2
3.	Բ/բոլ նետումներ գանբյուղ 3 քայլից		2				2
4.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տուգանային նետումներ		2				2
5.	Բ/բոլի երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական և պաշտպանողական		2				2
6.	Ը.գ.վ արժություններ, (2 շարք) եռյակ հավասարակշիռության գերան (քայլ)		2				2
7.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ, հակառակ ընփացքով վարժություններ զուգափայտերի և վորովայնի վարժություններ ձգումով		2				2
8.	Ը.գ. վ-ր շարափոխումներ անկյունագծով վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/գերան,պարանի մագլցում		2				2
9.	Ը.գ.վ-ր շարափոխումներ, գեղարվեստական մարմնամարզության տարրերի ուսուցում,պարանի մագլցում		2				2
10.	Կիրառական և շարային վարժություններ,ակիոբատիկա \$կամրջակ՝ գլուխկոնձի առաջ		2				2
11.	Ը.գ.վ-ր,շարափոխումներ հենացատկ,վարժություն զուգափայտի վրա		2				2
12.	Կարճ տարածության վազքեր,հեռացատկ կանգնաց դիրքից,նետման տեխնիկան		2				2
13.	Կարճ տարածության վազքեր,կրկնվող վազք \$60-80՝ հեռացատկ թափավազքից		2				2
14.	Կարճ տարածության վազքեր,հեռացատկ, թենիսի գնդակի նետում		2				2
15.	Միջին տարածության վազքերի տեխնիկայի կատարում , դանդաղ տեմպով բազք ( 500մ)		2				2
16.	Միջին տարածության վազքեր փոփոխական վազքեր,կրոսավազք500-1000մ		2				2
Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ							
ԸՆԴԱՄԵՆԸ							32