

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ԲՆԱԳԻՏԱԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ
-----------	----------------------

ԱՄԲԻՈՆ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ
--------	--

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՅԻԿ ՄՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
-------------------------------------	----------------------------

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0915B1/07
------------------------------------	-----------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ՔԱՐՏԵԶԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԱԴԱՍՏՐԱՅԻՆ ԳՈՐԾ
-----------------	--------------------------------------

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	1-ին կուրս / 1-ին կիսամյակ
----------------	----------------------------

ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ 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>
---------------------------	--

- ✓ 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

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

ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ
ՌԻՍՈՒՄՆԱԸՌՈՒԹՅԱՆ
ՄԵԹՈՂՆԵՐ

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Աթլետիկա**
1. Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան «Ցածր » մեկնարկի տեխն.ուսուցում
 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, դրովայնի վարժություններ ,ձգումներ

--

3. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով) վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/գ (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

ԼԲԱՑՈՒՑԻՉ

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

ՄՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Հաճախումներ / ընթացիկ ստուգում նախատեսված չէ

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ

Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

Գնահատման թվային միավորը	Տառային 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 Վ	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 հեռացասկ: 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» գյուխկոնձի 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