

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ | ՖԻԶԻԿԱՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ |
| ԱՄԲԻՈՆ | ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ |
| ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈՂՈՒԼ | ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ |
| ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՄԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ | 0115B1/07 |
| ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ | ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱ |
| ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ | 2-րդ 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"> • 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 ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔՆԵՐԸ | <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 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 <p>ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
ՄԵԹՈՂՆԵՐ

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Խաղեր**
1. Բ/բոլի խաղի տեխնիկան, 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
- Մարմնամախիություն**
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, երկսյուն, 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.

ՄՏՈՒԳՄԱՆ 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 աշխատածամանակը | Ուսանողի ընդհանուր աշխատածամանակը |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------|-----------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | | Դասախոսություն | Գործնական | սեմինար | Լաբորատոր | | |
| 1. | Բ/բոլի խաղի տեխնիկան, կատարել ` գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ | | 2 | | | | 2 |
| 2. | Տեղաշարժեր գնդակով, տուգանային նետումներ, զանբյուղ 3 քայլից | | 2 | | | | 2 |
| 3. | Վ/բոլի խաղի տեխնիկայի կատարելագործում ,գնդակի տիրապետման տեխնիկան | | 2 | | | | 2 |
| 4. | Վ/բոլ երրկողմանի խաղ | | 2 | | | | 2 |
| 5. | Բ/բոլ 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 «գիզգազ» վարժություններ գուգափայտին | | 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. | Հասուկ մասնագիտական վարժություններ (կրկնություններով 20-80 մ հատվածների վրա) | | 2 | | | | 2 |
| 16. | Ցատկեր, հեռացատկեր տեխնիկան թափավազք, հրում ,ճախրում, վայրէջք «կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան | | 2 | | | | 2 |
| Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ | | | | | | | |
| ԸՆԴԱՄԵՆԸ | | | | | | | 32 |