

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

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

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՍՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
-------------------------------------	----------------------------

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ ԵՎ ՍՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0715B1/07
------------------------------------	-----------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ՔԻՄԻԱ
-----------------	-------

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	1-ին կուրս, 2-րդ կիսամյակ
----------------	---------------------------

ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ 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 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:
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 ՈՒՍՈՒՄՆԱԴՈՒԹՅԱՆ 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, վերևից
 3. Բ/բոլ նետումներ զանբյուր 3 քայլից
 4. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տուգանային նետումներ
 5. Բ/բոլի երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական և պաշտպանողական, Մարմնամարզություն
1. Ը.գ.վ արժույթուններ, (2 շաբթ) 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 մարմնամարզական պատին հ/գերան, պարանի մագլցում

4. Ը.գ.վ-ր շարափոխումներ, գեղարվեստական մարմնամարզության տարրերի ուսուցում, պարանի մագլցում
 5. Կիրառական և շարային վարժություններ, ակիոբատիկա «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ
 6. Ը.գ.վ-ր, շարափոխումներ հենացատկ, վարժություն զուգափայտի վրա Ատլետիկա
 1. Կարճ տարածության վազքեր, հեռացատկ կանգնաց դիրքից, նետման տեխնիկան
 2. Կարճ տարածության վազքեր, կրկնվող վազք «60-80» հեռացատկ թափավազքից
 3. Կարճ տարածության վազքեր, հեռացատկ, թենիսի գնդակի նետում
 4. Միջին տարածության վազքերի տեխնիկայի կատարում, դանդաղ տեմպով բազք (500մ)
- Միջին տարածության վազքեր փոփոխական վազքեր, կրոսավազք 500-1000մ

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 (ու.ս. 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
- В.И. Ильинич, Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., Высшая школа, 1978.

ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Հաճախումներ / ամփոփիչ ստուգում նորմատիվների ընդունում

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ

Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 30% /
Բաղադրիչ 2 - Ստուգողական նորմատիվներ / 70% /

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

Հ/Հ	Թ Ե մ ա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատածամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատածամանակը
		Դասախոսություն	Գործնական	սեմինար	Լաբորատոր		
1.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տեղաշարժեր, գնդակի վարում		2				2
2.	Բ/բոլ փոխանցումներ կրծքից, հատակից, վերևից		2				2
3.	Բ/բոլ նետումներ զանբյուղ 3 քայլից		2				2
4.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում սուզանային նետումներ		2				2
5.	Բ/բոլի երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական և պաշտպանողական		2				2
6.	Ը.գ.վ արժություններ, (2 շարք) եղյակ 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, ակիորբատիկա «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, կրոսավազք 500-1000մ		2				2
Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ							
ԸՆԴԱՄԵՆԸ							32