

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ՖԻԶԻԿԱՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
-----------	--

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
-------------------------------------	----------------------------

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0515B1/07
------------------------------------	-----------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ԻՆՖՈՐՄԱՏԻԿԱ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱ
-----------------	-------------------------------------

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 ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	<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, բացաղություն ցուցադրություն, շրջանաձև մարզում:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱԹՈՏ  
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Խաղեր
1. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տեղաշարժեր, գնդակի վարում
  2. Բ/բոլ փոխանցումներ կրծքից, հատակից, վերևից
  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 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 մազլցում
  4. Ը.գ.վ-ր շարափոխումներ, գեղարվեստական մարմնամարզության տարրերի ուսուցում,պարանի մազլցում
  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, կրոսավազք500-1000մ

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 (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
- 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

**ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ**

**կրեդիտ/կրեդիտ ժամ-**

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, 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) 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, 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, կրոսավազք 500-1000մ		2				2
Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ							
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>							<b>32</b>