

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ ԲՆԱԳԻՏԱԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ

ԱՄԲԻՈՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈՂՈՒԼ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՄԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ 0715B1/07

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ ՔԻՄԻԱ

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

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

- 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

Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:

ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

**ԳԻՏԵԼԻՔ**  
Ունենա համապատասխան գիտելիք ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին, որը անհրաժեշտ է ապահովելու ընդհանուր կրթությունը:

- ✓ 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"><li>✓ Փորձել վերարտադրել կեսականորեն կարևոր շարժողական գործողությունները</li><li>✓ Վերարտադրել կենսական կարևոր շարժողական գործողությունները</li><li>✓ Օգտագործել, հոգնածության և աշխատունակության ինքնագնահատման և դրանց վերականգմանը ուղղված միջոցները:</li><li>✓ Կազմել ֆիզիկական դաստիարակության առողջարար և վերականգնողական ուղղվածություն ունեցող պարապմունքների անհատական ծրագրեր</li><li>✓ Կատարել ինքնամերսում</li><li>✓ Գնահատել կանգնվածքը կեցվածքը և մարմնակառուցվածքը</li><li>✓ Ինքնահսկել առողջական վիճակը և ֆիզիկական զարգացման աստիճանը:</li><li>✓ Կազմակերպել ուսումնամարզական պարապմունքներ</li></ul> <p>ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ունակություններին և հմտություններին</li><li>✓ Նախընտրի աշխատունակության, հոգնածության, ինքնագնահատման և դրանց կարգավորմանը ուղղված միջոցներ</li><li>✓ Ֆիզիկական ինքնադաստիարակման, առողջարար և վերականգնողական ուղղվածության պարապմունքների անհատական ծրագրեր կազմելու մեթոդիկային</li><li>✓ Ինքնամերսման մեթոդիկայի հիմունքներին,</li><li>✓ Աչքերի շտկման (կարգավորման) մարմնամարզության մեթոդիկային</li><li>✓ Կանգնվածքի կեցվածքի և մարմնակառուցվածքի ուղղման շտկման գնահատման մեթոդներին</li><li>✓ Առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման մեթոդներին</li><li>✓ Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ինքնահսկման մեթոդներին</li><li>✓ Ուսումնամարզական պարապմունքների կազմակերպման մեթոդիկաներին</li><li>✓ Առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, նպատակաուղղված միջոցների կիրառման անհատական մեթոդներին:</li></ul>
---

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
---------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"><li>• ԼՍԱՐԱՅԻՆ ԺԱՄ – 32</li><li>• ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ – 32</li><li>• ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ԺԱՄ – 2</li></ul>
---

ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ
---------------

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:
---

ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐ
---

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
--------------------------------------

<p>Խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Բ/բոլի խաղի տեխնիկական, կատարել՝ գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ</li><li>2. Տեղաշարժեր գնդակով, տուգանային նետումներ, զանբյուղ 3 քայլից</li><li>3. Վ/բոլի խաղի տեխնիկայի կատարելագործում, գնդակի տիրապետման տեխնիկան</li><li>4. Վ/բոլ երրկողմանի խաղ</li><li>5. Բ/բոլ խաղի կատարելագործում</li></ol> <p>Մարմնամախիություն</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ,ակրոբատիկական գլորումներ</li><li>2. Ը.գ.վարժություններ, գեղարվեստական մարմնամարզության տիրապետում ուսուցում վորովայնի վարժություններ</li><li>3. Կիրառական և շարային վարժություններ հավասարակշռության գերանի վրա (քայլ, դարձ)</li><li>4. Ը.գ.վարժություններ, շարափոխումներ «զիզզազ» վարժություններ գուգափայտին</li></ol>
---



ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ

կրեդիտ/կրեդիտ ժամ-

Հ/Հ	Թեմա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատաժամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատաժամանակը
		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 զուգափայտին		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, վայրեջք «կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան		2				2
Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ							
ԸՆԴԱՄԵՆԸ							32