

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ՖԻԶԻԿԱՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ և ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
-----------	---------------------------------------

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

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՄԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0315B1/07
------------------------------------	-----------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ԻՆՖՈՐՄԱՏԻԿԱ
-----------------	-------------

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	2-րդ 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 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 • Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:
-------------------	--

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

✓ 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, բացադրություն, ցուցադրություն, շրջանաձև մարզում:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզություն

1. Շարային վարժություններ, քայլք, վազք, ցատկեր, պարանի մագլցում, վերձգումներ պտտաձողից հենումից սեղմումներ
2. Վարժություններ շարժման ընթացքում գլուխկոնձի խմբավորված, գլուխկոնձի երկարությամբ շրջադարձ կողմ, կամուրջ
3. Կանգ թիակների վրա, կանգ գլխի և ձեռքի վրա, հենացատկեր, ցատկեր
4. Վարժություններ մարմնակազմության թերությունները վերացնելու և ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար, վարժություններ մարզանստարանի վրա և մարզանստարանով
5. Վարժություններ՝ օգտագործելով մարմնամարզական այլ գործիքներ (օղակներ, պտտաձող, զուգափայտ, հավասարակշռության գերան, այծ, նժույգ.)

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն

1. Վարժություններ ձեռքերի և ուսագոտու, մարմնի և պարանոցի, ոտքերի համար
2. Վարժություններ ուժի և արագության, շարժումների կորդինացիայի հողերի շարժունակության (ճկունության մշակման համար)

	<p>3. Ծանրության բարձրացում և տեղափոխում</p> <p>4. Վարժություններ ծանրությունների (դիմադրությունների) օգտագործումով</p> <p>5. Վարժություններ մարզապատի վրա</p> <p>6. Կոմբինացված վարժություններ մարզապատի և մարզանստարանի վրա Ատլետիկա</p> <p>1. Կարճ վազքի տեխնիկան</p> <p>2. Վազորդի հատուկ մասնագիտական վարժություններ (20-60մ հատվածների վրա)</p> <p>3. Վազք ընթացքից արագացումներով, փոփոխական վազք</p> <p>4. Միջին վազքի տեխնիկան</p> <p>5. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ կրկնություններով (20-80մ հատվածների վրա)</p> <p>6. Ցատկեր, հեռացատկեր, թափավազք, հրում, ճախրում, «կծկված» եղանակով ցատկերի տեխնիկա</p> <p>7. Կրոսավազք 5000մ տղաներ, աղջիկներ 3000մ, վազքի տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում</p> <p>8. Նետումներ (նռնակ, գնդակ)</p> <p>9. Նետման տեխնիկան և մեկնարկային դիրքը, նետման հետագիծը, վազքը և վերջնական ճիգերը</p> <p>Սպորտային խաղեր</p> <p>1. Բասկետբոլ (խաղի տեխնիկան հարձակման ժամանակ) տեղաշարժերի տեխնիկան, վազք սովորական, կողադիր քայլերով, ցատկեր կանգառներ</p> <p>2. Բասկետբոլի գնդակի տիրապետելու տեխնիկան, գնդակի բռնումը տեղում, շարժման ընթացքում, քայլով և վազքով գնդակի նետումը զամբյուղ</p> <p>3. Վալբոլի խաղի տեխնիկան, հարձակման տեխնիկան, գնդակի տիրապետման տեխնիկա սկզբնահատված, փոխանցում, հարձակվողական հատվածներ</p>
--	---

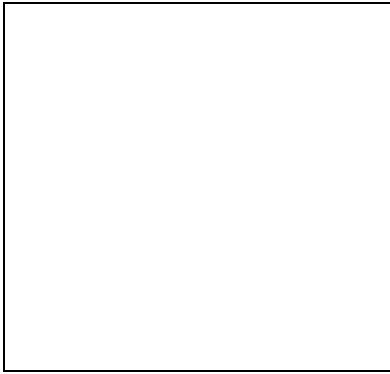
<p>ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ</p> <p>ՀԻՄՆԱԿԱՆ</p>	<p>1. Ազիզյան Գ.Ն. Վանեսյան Հ.Մ. , - Ֆիզիկական պատրաստություն, Երևան 2002</p> <p>2. Ազիզյան Լ.Գ., - Հիմնական մարմնամարզություն կանանց համար (մեթ. ձեռն.) Երևան 2005</p> <p>3. Աթոյան Կ.Պ., - Ֆիզիկական կուլտուրայի հնագույն ակունքները Հայաստանում: Երևան 1985</p> <p>4. Ղազարյան Ֆ.Գ. , - Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976</p> <p>5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Գրիգորյան Ա.Ա – Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն (ուս. դաս.) Երևան 1997</p> <p>6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта</p>
--------------------------------------	---

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

<p>ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ</p>	<p>Հաճախումներ / ընթացիկ ստուգում նախատեսված չէ</p>
-------------------------------------	---

<p>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ</p>	<p>Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /</p>
--------------------------------------	--

<p>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="542 2080 877 2197"> <p>Գնահատման թվային միավորը</p> </td> <td data-bbox="877 2080 1157 2197"> <p>Տառային գնահատական</p> </td> <td data-bbox="1157 2080 1562 2197"> <p>Գնահատականի պաշտոնական թվային համարժեքը</p> </td> </tr> </table>	<p>Գնահատման թվային միավորը</p>	<p>Տառային գնահատական</p>	<p>Գնահատականի պաշտոնական թվային համարժեքը</p>
<p>Գնահատման թվային միավորը</p>	<p>Տառային գնահատական</p>	<p>Գնահատականի պաշտոնական թվային համարժեքը</p>		



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-
Uşşşş 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.	Շարային վարժություններ, քայլք, վազք, ցատկեր, պարանի մագլցում, վերձգումներ պտտաձողից հենումից սեղմումներ		2				2
2.	Վարժություններ շարժման ընթացքում գլուխկոնձի խմբավորված, գլուխկոնձի երկարությամբ շրջադարձ կողմ, կամուրջ		2				2
3.	Կանգ թիակների վրա, կանգ գլխի և ձեռքի վրա, հենացատկեր, ցատկեր		2				2
4.	Վարժություններ մարմնակազմության թերությունները վերացնելու և ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար, վարժություններ մարզանստարանի վրա և մարզանստարանով		2				2
5.	Վարժություններ՝ օգտագործելով մարմնամարզական այլ գործիքներ (օղակներ, պտտաձող, զուգափայտ, հավասարակշռության գերան, այծ, նժույգ.)		2				2
6.	Վարժություններ ձեռքերի և ուսագոտու, մարմնի և պարանոցի, ոտքերի համար		2				2
7.	Վարժություններ ուժի և արագության, շարժումների կորդինացիայի հողերի շարժունակության (ճկունության մշակաման համար)		2				2
8.	Ծանրության բարձրացում և տեղափոխում		2				2
9.	Վարժություններ ծանրությունների (դիմադրությունների) օգտագործումով		2				2
10.	Վարժություններ մարզապատի վրա		2				2
11.	Կոմբինացված վարժություններ մարզապատի և մարզանստարանի վրա		2				2
12.	Բասկետբոլ(խաղի տեխնիկան հարձակման ժամանակ) տեղաշարժերի տեխնիկան, վազք սովորական, կողադիր քայլերով, ցատկեր կանգառներ		2				2
13.	Բասկետբոլի գնդակի տիրապետելու տեխնիկան ,գնդակի բռնումը տեղում , շարժման ընթացքում, քայլով և վազքով գնդակի նետումը զամբյուղ		2				2
14.	Վալերոլի խաղի տեխնիկան, հարձակման տեխնիկան, գնդակի տիրապետման տեխնիկա սկզբնահատված, փոխանցում, հարձակվողական հատվածներ		2				2
15.	Բասկետբոլ(խաղի տեխնիկան հարձակման ժամանակ) տեղաշարժերի տեխնիկան, վազք սովորական, կողադիր քայլերով, ցատկեր կանգառներ		2				2
16.	Բասկետբոլի գնդակի տիրապետելու տեխնիկան, գնդակի բռնումը տեղում, շարժման ընթացքում, քայլով և վազքով գնդակի նետումը զամբյուղ		2				2
Ընդամենը							32