

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

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

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՅԻԿ ՄՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
-------------------------------------	----------------------------

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

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

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

ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Դասընթացի նպատակն է անհատի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումը, որը իր ուղղվածությամբ արտացոլում է պետության հիմնական պահանջները երիտասարդ սերնդից՝ ապահովել ուսանողների կրթա-դաստիարակչական 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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

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:

ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

- ✓ Փորձել վերարտադրել կեսականոթեն 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:
- ✓ Ինքնուրույն կարողանալ կազմակերպել ուսումնամարզական պարապմունքներ

ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ

- ✓ Տիրապետի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնական կարողությունների և հմտությունների համակարգին
- ✓ 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:

ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ 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:

ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Աթլետիկա**
1. Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան «Ցածր» մեկնարկի տեխ. ուսուցում
 2. Կախճ տարածության վազքեր, կրկնվող վազքեր «60-80մ»:
 3. Հատուկ վարժություններ: Տեղից հեռացատկ: Նետումների տեխնիկան:
 4. Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան, վազք դանդաղ տեմպով 200-400մ, թենիսի գնդակի նետում
 5. Միջին տարածության վազքեր «20- 60մ», նետումների տեխնիկայի կատարելագործում
- Մարմնամարզություն**
1. Ը.գ.վարժություններ, շարափոխություն միաայուն, երկսայուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան(քայլեր)
 2. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ, ձգումներ

ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ

կրեդիտ/կրեդիտ ժամ-

Հ/Հ	Թ ե մ ա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատաժամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատաժամանակը
		Դասախոսություն	Գործնական	սեմինար	լաբորատոր		
1.	Կարճ տարածության վազքի տեղնիկան «Ցածր» մեկնարկի տեխնոլոգում		2				2
2.	Կարճ տարածության վազքեր, կրկնվող վազքեր «60-80մ» :		2				2
3.	Հատուկ վարժություններ: Տեղից հեռացատկ: Նետումների տեխնիկան:		2				2
4.	Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան, վազք դանդաղ տեմպով 200-400մ, թենիսի գնդակի նետում		2				2
5.	Միջին տարածության վազքեր « 20- 60մ», նետումների տեխնիկայի կատարելագործում		2				2
6.	Ը.գ. վարժություններ, շարափոխություն միաայուն, երկայուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան(քայլեր)		2				2
7.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ, ձգումներ		2				2
8.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով) վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/գ (դարձ)		2				2
9.	Կիրառական և շարային վարժություններ ակրոբատիկական վարժություններ «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ		2				2
10.	Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (հակ. ընթ) գեղարվեստական տարրերի ուսուցում, պարանի մագլցում		2				2
11.	Ը.գ. վ. , շարափոխումներ(2 շարք) հենացատք, զուգափայտեր, շնչառական վարժություններ		2				2
12.	Բ/բոլ խաղի կանոնների ուսուցում տեղաշարժեր` վարման տեխնիկա		2				2
13.	Բ/բոլ` փոխանցումների տեխնիկան, հենացատկային վարժություններ		2				2
14.	Բ/բոլ նետումների տեխնիկան, նետումներ զամբյուղ տեղից		2				2
15.	Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում, շարժախաղ		2				2
16.	Բ/բոլ երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական պաշտպանական խաղեր		2				2
Ընդամենը							32