

**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	0915B1/07, 4 ՄՈՂՈՒԼ
------------------------------------	---------------------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ԱՇԽԱՐՀԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ
-----------------	------------------

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	2-րդ 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"> • 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 ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	<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> <ul style="list-style-type: none">✓ 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 <p>ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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

<ul style="list-style-type: none">• 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:
--

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

<p>Խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none">1. Բ/բոլի խաղի տեխնիկան, կատարել ` գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ2. Տեղաշարժեր գնդակով, տուգանային նետումներ, զանբյուղ 3 քայլից3. Վ/բոլի խաղի տեխնիկայի կատարելագործում ,գնդակի տիրապետման տեխնիկան4. Վ/բոլ երրկողմանի խաղ5. Բ/բոլ խաղի կատարելագործում <p>Մարմնամախիություն</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ,ակրոբատիկական գլորումներ2. Ը.գ.վարժություններ ,գեղարվեստական մարմնամարզության տիրապետում ուսուցում վորովայնի վարժություններ3. Կիրառական և շարային վարժություններ հավասարակշռության գերանի վրա (քայլ,դարձ)4. Ը.գ.վարժություններ,շարափոխումներ <զիզզազ> վարժություններ
--

զուգափայտին
 5. Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ վարժություններ հավասարակշիռության գերանին, մարմնամարզական պատին
 6. Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ, երկսյուն, ակրոբատիկական <կամրջակ> գլուխկոնձի առաջ
 Ատլետիկա
 1. Կարճ տարածության վազքի տեխնիկան <ցածր> ստարտի տեխնիկան, կրկնվող վազք, հրման վարժություններ
 2. Վազքային հատուկ մասնագիտական վարժություններ , Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան հատուկ վարժություններ <20-80մ>
 3. Հասուկ վարժություններ փոփոխական վազք նետումների տեխնիկանայի կատարում թենիսի գնդակի նետում հեռացատկ թափավազքով
 4. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ (կրկնություններով 20-80 մ հատվածների վրա)
 Ցատկեր, հեռացատկեր տեխնիկան թափավազք, հրում , ճախրում, վայրեջք «կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան

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

ՄՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Հաճախումներ / ընթացիկ ստուգում նախատեսված չէ

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ

Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /
 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

Հ/Հ	Թ Ե Մ Ա	Լսարանային ժամեր				Ուսանողի ինքնուրույն աշխատածամանակը	Ուսանողի ընդհանուր աշխատածամանակը
		Դասախոսություն	Գործնական	սեմինար	լսալուստոր		
1.	Բ/բոլի խաղի տեխնիկան, կատարել ` գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ		2				2
2.	Տեղաշարժեր գնդակով, ,տուգանային նետումներ, գանբյուղ 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 «զիզզազ» 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.	Հատուկ վարժություններ փոփոխական վազք նետումների տեխնիկանայի կատարում թենիսի գնդակի նետում հեռացատկ թափավազքով		2				2
15.	Հատուկ 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