

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ**  
**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ / ՍՈՂՈՒԼ 3 /**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ
-----------	--

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՍՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ / 3 ՍՈՂՈՒԼ /
-------------------------------------	---

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ ԵՎ ՍՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	1815B1/06 /4 ՍՈՂՈՒԼ/
------------------------------------	----------------------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ԱՆԳԼԵՐԵՆ ԼԵԶՈՒ ԵՎ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
-----------------	---------------------------------

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	2 կուրս /1 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"> <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> <li>• Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:</li> </ul>
-------------------	--

ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	<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

- ԿՐԵԴԻՏՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ - 0
- ԼՍԱՐԱՅԻՆ ԺԱՄ - 32
- ԴԱՍԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ - 0
- ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ - 32
- ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ԺԱՄ - 2

ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ  
ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ  
ՄԵԹՈԴՆԵՐ

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 զերան, այծ, նժույգ.)

	<p>Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Վարժություններ ձեռքերի և ուսագոտու, մարմնի և պարանոցի, ոտքերի համար</li> <li>2. Վարժություններ ուժի և արագության, շարժումների կորդինացիայի հոդերի շարժունակության (ձկունության մշակաման համար)</li> <li>3. Ծանրության բարձրացում և տեղափոխում</li> <li>4. Վարժություններ ծանրությունների (դիմադրությունների) օգտագործումով</li> <li>5. Վարժություններ մարզապատի վրա</li> <li>6. Կոմբինացված վարժություններ մարզապատի և մարզանստարանի վրա</li> </ol> <p>Ատլետիկա</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Կարճ վազքի տեխնիկան</li> <li>2. Վազորդի հատուկ մասնագիտական վարժություններ( 20-60մ հատվածների վրա)</li> <li>3. Վազք ընթացքից արագացումներով, փոփոխական վազք</li> <li>4. Միջին վազքի տեխնիկան</li> <li>5. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ կրկնություններով( 20-80մ հատվածների վրա)</li> <li>6. Ցատկեր, հեռացատկեր, թափավազք, հրում, ճախրում, &lt;կծկված &gt; եղանակով ցատկերի տեխնիկա</li> <li>7. Կրոսավազք 5000մ տղաներ, աղջիկներ 3000մ, վազքի տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում</li> <li>8. Նետումներ( նռնակ, գնդակ)</li> <li>9. Նետման տեխնիկան և մեկնարկային դիրքը, նետման հետագիծը, վազքը և վերջնական ճիգերը</li> </ol> <p>Սպորտային խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Բասկետբոլ( խաղի տեխնիկան հարձակման ժամանակ) տեղաշարժերի տեխնիկան, վազք սովորական, կողադիր քայլերով , ցատկեր կանգառներ</li> <li>2. Բասկետբոլի գնդակի տիրապետելու տեխնիկան , գնդակի բռնումը տեղում , շարժման ընթացքում, քայլով և վազքով գնդակի նետումը զամբյուղ</li> <li>3. Վալբոլի խաղի տեխնիկան, հարձակման տեխնիկան, գնդակի տիրապետման տեխնիկա սկզբնահատված, փոխանցում, հարձակվողական հատվածներ</li> </ol>
--	--

<p>ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ</p> <p>ՀԻՄՆԱԿԱՆ</p>
--------------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ազիզյան Գ.Ն. Վանեսյան Հ.Մ. , - Ֆիզիկական պատրաստություն, Երևան 2002</li> <li>2. Ազիզյան Լ.Գ., - Հիմնական մարմնամարզություն կանանց համար (մեթ. ձեռն.) Երևան 2005</li> <li>3. Աթոյան Կ.Պ., - ֆիզիկական կուլտուրայի հնագույն ակունքները Հայաստանում: Երևան 1985</li> <li>4. Ղազարյան Ֆ.Գ. , – Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան 1976</li> <li>5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Գրիգորյան Ա.Ա – Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն (ուս. դաս. ) Երևան 1997</li> <li>6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта</li> </ol>
--

<p>ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ</p>
------------------

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под. Общ. Ред.. М. Гардорики, 1999</li> <li>2. Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1992</li> <li>В.И. Ильинич, Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., Высшая школа, 1978.</li> </ol>
---

<p>ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ</p>
-------------------------------------

<p>Հաճախումներ / ընթացիկ ստուգում նախատեսված չէ</p>
---

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ  
ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ  
ԿՇԻՌ

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /

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.	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