

**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                                              |
| ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ                     | ՔԱՐՏԵԶԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԱԴԱՍՏՐԱՅԻՆ ԳՈՐԾ                   |
| ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ                      | 1-ին 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"> <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> </ul> <p>Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:</p> |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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:

**ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ  
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ  
ՆԿԱՐԱԳԻՐ**

- ԼՍԱՐԱՅԻՆ ԺԱՄ – 32
- ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ – 32
- ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ԺԱՄ – 2

**ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ**

Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:

**ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ  
ՈՒՍՈՒՄՆԱԴՈՒԹՅԱՆ  
ՄԵԹՈՂՆԵՐ**

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

**ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ՀԱՄԱՌՈՏ  
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

**Խաղեր**

1. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տեղաշարժեր,գնդակի վարում
  2. Բ/բոլ փոխանցումներ կրծքից,հատակից, վերևվից
  3. Բ/բոլ նետումներ գանբյուղ 3 քայլից
  4. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տուգանային նետումներ
  5. Բ/բոլի երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական և պաշտպանողական , Մարմնամարզություն
1. Ը.գ.վ արժություններ, (2 շարք) եռյակ հավասարակշիռության գերան (քայլ)
  2. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ, հակառակ ընփացքով վարժություններ զուգափայտերի և վորովայնի վարժություններ ձգումով
  3. Ը.գ. վ-ր շարափոխումներ անկյունագծով վարժություններ



**ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ**

| Հ/Հ                                        | Թեմա                                                                                                               | Լսարանային ժամեր |           |         |           | Ուսանողի ինքնուրույն աշխատաժամանակը | Ուսանողի ընդհանուր աշխատաժամանակը |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------|-----------|-------------------------------------|-----------------------------------|
|                                            |                                                                                                                    | Դրամախոսություն  | Գործնական | սեմինար | լաբորատոր |                                     |                                   |
| 1.                                         | Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տեղաշարժեր,գնդակի վարում                                                      |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 2.                                         | Բ/բոլ փոխանցումներ կրծքից,հատակից, վերևվից                                                                         |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 3.                                         | Բ/բոլ նետումներ գանբյուղ 3 քայլից                                                                                  |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 4.                                         | Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում տուզանային նետումներ                                                          |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 5.                                         | Բ/բոլի երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական և պաշտպանողական                                                        |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 6.                                         | Ը.գ.վ արժություններ, (2 շարք) եռյակ հավասարակշիռության գերան (քայլ)                                                |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 7.                                         | Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ, հակառակ ընփացքով վարժություններ զուգափայտերի և վորովայնի վարժություններ ձգումով |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 8.                                         | Ը.գ. վ-ր շարափոխումներ անկյունագծով վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/գերան,պարանի մագլցում                    |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 9.                                         | Ը.գ.վ-ր շարափոխումներ, գեղարվեստական մարմնամարզության տարրերի ուսուցում,պարանի մագլցում                            |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 10.                                        | Կիրառական և շարային վարժություններ,ակիոբատիկա «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ                                            |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 11.                                        | Ը.գ.վ-ր,շարափոխումներ հենացատկ,վարժություն զուգափայտի վրա                                                          |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 12.                                        | Կարճ տարածության վազքեր,հեռացատկ կանգնաց դիրքից,նետման տեխնիկան                                                    |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 13.                                        | Կարճ տարածության վազքեր,կրկնվող վազք «60-80» հեռացատկ թափավազքից                                                   |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 14.                                        | Կարճ տարածության վազքեր,հեռացատկ, թենիսի գնդակի նետում                                                             |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 15.                                        | Միջին տարածության վազքերի տեխնիկայի կատարում , դանդաղ տեմպով բազք ( 500մ)                                          |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| 16.                                        | Միջին տարածության վազքեր փոփոխական վազքեր,կրոսավազք500-1000մ                                                       |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ |                                                                                                                    |                  |           |         |           |                                     |                                   |
| ԸՆԴԱՄԵՆԸ                                   |                                                                                                                    |                  |           |         |           |                                     | 32                                |