

**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	0115B1/07
------------------------------------	-----------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱ
-----------------	------------

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	1-ին 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 կրթա-դաստիարակչական 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
- ✓ 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 միայուն, երկսյուն, եռյակ, հավասարակշռության գերան( քայլեր)
  2. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ վարժություններ

--

<p>զուգափայտերի վրա, որովայնի վարժություններ ,ձգումներ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (անկյունագծով) վարժություններ մարմնամարզական պատին հ/գ (դարձ)</li> <li>4. Կիրառական և շարային վարժություններ ակրոբատիկական վարժություններ «կամրջակ» գլուխկոնձի առաջ</li> <li>5. Ը.գ. վարժություններ շարափոխումներ (հակ.ընթ) գեղարվեստական տարրերի ուսուցում ,պարանի մագլցում</li> <li>6. Ը.գ. վ. , շարափոխումներ( 2 շարք) հենացատք, զուգափայտեր ,շնչառական վարժություններ</li> </ol> <p>Խաղեր Բ/բոլ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Բ/բոլ խաղի կանոնների ուսուցում տեղաշարժեր` վարման տեխնիկա</li> <li>2. Բ/բոլ` փոխանցումների տեխնիկան, հենացատկային վարժություններ</li> <li>3. Բ/բոլ նետումների տեխնիկան ,նետումներ զամբյուղ տեղից</li> <li>4. Բ/բոլ խաղի տեխնիկայի կատարելագործում,շարժախաղ</li> <li>5. Բ/բոլ երկկողմանի առաջադրանքով հարցակողական պաշտպանական խաղեր</li> </ol>
---

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
<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>
--

ԼՐԱՑՈՒՑԻԶ
-----------

<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>3. В.И. Ильинич, Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., Высшая школа, 1978.</li> </ol>
--

ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ
------------------------------

Հաճախումներ / ընթացիկ ստուգում նախատեսված չէ
--

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ
-------------------------------

Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /
-----------------------------------

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ
-------------------

Գնահատման թվային միավորը	Տարային 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

ՈՒՄԱՆՈՂԻ 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 տեխ. ուսուցում		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 միասյուն, երկսյուն, 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