

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ /ՄՈՂՈՒԼ 4 /**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ԲՆԱԳԻՏԱԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ
-----------	----------------------

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈՂՈՒԼ	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ /4 ՄՈՂՈՒԼ /
-------------------------------------	--

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՄԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0915B1/07, 4 ՄՈՂՈՒԼ
------------------------------------	---------------------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ՍԵՐՎԻՍ
-----------------	--------

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"> <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:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ  
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, բացաղրություն ցուցադրություն , շրջանաձև մարզում:

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ  
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Խաղեր**
1. Բ/բոլի խաղի տեխնիկան, կատարել ` գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ
  2. Տեղաշարժեր գնդակով, տուգանային նետումներ, զանբյուղ 3 քայլից
  3. Վ/բոլի խաղի տեխնիկայի կատարելագործում ,գնդակի տիրապետման տեխնիկան
  4. Վ/բոլ երրկողմանի խաղ
  5. Բ/բոլ խաղի կատարելագործում
- Մարմնամախիություն**
1. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ,ակրոբատիկական գլորումներ
  2. Ը.գ.վարժություններ ,գեղարվեստական մարմնամարզության տիրապետում ուսուցում վորովայնի վարժություններ
  3. 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, վայրէջք Տկծկված, 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.

ՍՏՈՒԳՄԱՆ 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
		Դատախոսություն	Գործնական	սեմինար	լսալուսուր		
1.	Բ/բոլի խաղի տեխնիկան, կատարել ` գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ		2				2
2.	Տեղաշարժեր գնդակով, ,տուգանային նետումներ, զանբյուղ 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 Տգիզգագ՝ վարժություններ զուգափայտին		2				2
10.	Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ վարժություններ հավասարակշիռության գերանին,մարմնամարզական պատին		2				2
11.	Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ,երկայուն,ակրոբատիկական Տկամրջակ՝ գլուխկոնձի առաջ		2				2
12.	Կարճ տարածության վազքի տեխնիկան Տցածր՝ ստարտի տեխնիկան,կրկնվող վազք,հրման վարժություններ		2				2
13.	Վազքային հատուկ մասնագիտական վարժություններ , Միջին տարածության վազքերի տեխնիկան հատուկ վարժություններ Տ20-80մ՝		2				2
14.	Հասուկ 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 Տկծկված՝ եղանակով ցատկի տեխնիկան		2				2
Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ							
ԸՆԴԱՄԵՆԸ							32