

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

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ                           | ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ   |
| ԱՄԲԻՈՆ                              | ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ   |
| ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈՂՈՒԼ | ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ /4 մոդուլ /   |
| ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ ԵՎ ՄՈՂՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ  | 1815B1/06 /4 ՄՈՂՈՒԼ/   |
| ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ                     | ԱՆԳԼԵՐԵՆ ԼԵԶՈՒ ԵՎ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ  |
| 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:

|  |  |
|--|--|
| <p>ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ<br/>ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ<br/>ՆԿԱՐԱԳԻՐ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ԿՐԵԴԻՏԵՐԻ ՔԱՆԱԿ - 0</li> <li>• ԼՍԱՐԱՅԻՆ ԺԱՄ - 32</li> <li>• ԴԱՄԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ - 0</li> <li>• ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔ - 32</li> <li>• ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ԺԱՄ - 2</li> </ul> |
|--|--|

|                      |  |
|----------------------|--|
| <p>ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐ</p> | <p>Դպրոցական գիտելիքներ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունից:</p> |
|----------------------|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>ԴԱՄԱՎԱՆԴՄԱՆ ԵՎ<br/>ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ<br/>ՄԵԹՈՂՆԵՐ</p> | <p>Գործնական պարապմունքներ:<br/>Խմբային պարապմունք, բացադրություն, ցուցադրություն , շրջանաձև մարզում:</p> |
|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <p>ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ՀԱՄԱՌՈՏ<br/>ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ</p> | <p>Խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Բ/բոլի խաղի տեխնիկան, կատարել `գնդակի վարում, փոխանցումներ նետումներ</li> <li>2. Տեղաշարժեր գնդակով, տուգանային նետումներ, զանբյուղ 3 քայլից</li> <li>3. Վ/բոլի խաղի տեխնիկայի կատարելագործում ,գնդակի տիրապետման տեխնիկան</li> <li>4. Վ/բոլ երրկողմանի խաղ</li> <li>5. Բ/բոլ խաղի կատարելագործում</li> </ol> <p>Մարմնամախիզություն</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ը.գ.վարժություններ շարափոխումներ,ակրոբատիկական գլորումներ</li> <li>2. Ը.գ.վարժություններ ,գեղարվեստական մարմնամարզության տիրապետում ուսուցում վորովայնի վարժություններ</li> </ol> |
|--|--|

3. Կիրառական և շարային վարժություններ հավասարակշռության գերանի վրա (քայլ, դարձ)
  4. Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ <զիզգագ> վարժություններ զուգափայտին
  5. Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ վարժություններ հավասարակշռության գերանին, մարմնամարզական պատին
  6. Ը.գ. վարժություններ, շարափոխումներ, երկայուն, 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. Հատուկ 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 «կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԻՄՆԱԿԱՆ

1. Ազիզյան Գ.Ն. Վանեայան 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-                                      |

**ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԺԱՄԱՆԱԿԸ**

**կրեդիտ/կրեդիտ ժամ-**

| Հ/Հ  | Թեմա  | Լսարանային ժամեր |           |         |           | Ուսանողի ինքնուրույն աշխատաժամանակը | Ուսանողի ընդհանուր աշխատաժամանակը |
|--|---|------------------|-----------|---------|-----------|-------------------------------------|-----------------------------------|
|  |   | Դասախոսություն   | Գործնական | սեմինար | լաբորատոր |                                     |                                   |
| 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 «գիզգազ» 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.  | 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 «կծկված» եղանակով ցատկի տեխնիկան                  |                  | 2         |         |           |                                     | 2                                 |
| Ամփոփիչ ստուգում / ստուգողական նորմատիվներ |   |                  |           |         |           |                                     |                                   |
| <b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>                            |   |                  |           |         |           |                                     | <b>32</b>                         |