

**ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	ՖիզիկաՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
-----------	--

ԱՄԲԻՈՆ	ՖիզիկաԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՆՐԱ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ
--------	--

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ ԵՎ ԸՆԹԱՑԻԿ ՄՈԴՈՒԼ	ՖիզիկաԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
-------------------------------------	----------------------------

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՄԻՉ ԵՎ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿ	0315B1/07
------------------------------------	-----------

ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	ԻՆՖՈՐՄԱՏԻԿԱ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱ
-----------------	-------------------------------------

ԿՈՒՐՍ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ	2-րդ 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 կրթադաստիարակչական գործընթացի իրականացումը, նպաստել յուրաքանչյուրի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, որի արդյունքում լուծվում են հետևյալ խնդիրները</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզկուլտուրայի դերի ընկալումը անհատի զրգացման համար և նրա նախապատրաստումը մասնագիտական գործունեությանը • Առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքների մասին գիտագործնական գիտելիքների ձևավորումը • Ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ դրդապատճառային, արժեքային վերաբերմունքի ձևավորումը • Գործնական ունակությունների և հմտությունների համակարգի տիրապետում ապահովող առողջության ամրապնդումը և պահպանումը, հոգեկան բարեկեցությունը, հոգեֆիզիկական ընդունակությունների զարգացումը, անձի հատկությունները և որակները, ինքնակողմնորոշումը ֆիզիկական կուլտուրայում • Ընդհանուր և մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովումը • Կյանքում և մասնագիտական գործունեությունում ձեռք բերումների համար ֆիզկուլտուրան և սպորտը ստեղծագործաբար կիրառելու նպատակով փորձի ձեռք բերումը:
-------------------	--

ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	<p>ԳԻՏԵԼԻՔ</p> <p>Ունենա համապատասխան գիտելիք ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին, որը անհրաժեշտ է ապահովելու ընդհանուր կրթությունը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ճանաչի իր օրգանիզմը, իր բոլոր յուրահատկություններով և իմանա զարգացման առանձնահատկությունները: ✓ Ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին ուսանողի ընդհանուր կրթական համակարգում, ✓ Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական կենսաբանական հիմունքները, ✓ ուսանողի առողջ կենցաղավարության հիմունքները, ֆիզիկական կուլտուրան որպես առողջավարության ամրապնդման գործոն, ✓ ընդհանուր ֆիզիկական և սպորտային պատրաստությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում, ✓ ուսանողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը, ✓ ֆիզիկական դաստիարակությունը մասնագետի և բակալավրի մասնագիտական գործունեությունում: <p>ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆ</p>
---------------------------	---

- ✓ 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
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 գերան, այծ, նժույգ.)
- Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն**
1. Վարժություններ ձեռքերի և ուսագոտու, մարմնի և պարանոցի, ոտքերի համար
 2. Վարժություններ ուժի և արագության, շարժումների կորդինացիայի

--

<p>հողերի շարժունակության (ճկունության մշակաման համար)</p> <p>3. Ծանրության բարձրացում և տեղափոխում</p> <p>4. Վարժություններ ծանրությունների (դիմադրությունների) օգտագործումով</p> <p>5. Վարժություններ մարզապատի վրա</p> <p>6. Կոմբինացված վարժություններ մարզապատի և մարզանստարանի վրա Ատլետիկա</p> <p>1. Կարճ վազքի տեխնիկան</p> <p>2. Վազորդի հատուկ մասնագիտական վարժություններ (20-60մ հատվածների վրա)</p> <p>3. Վազք ընթացքից արագացումներով, փոփոխական վազք</p> <p>4. Միջին վազքի տեխնիկան</p> <p>5. Հատուկ մասնագիտական վարժություններ կրկնություններով (20-80մ հատվածների վրա)</p> <p>6. Ցատկեր, հեռացատկեր, թափավազք, հրում, ճախրում, «կծկված» եղանակով ցատկերի տեխնիկա</p> <p>7. Կրոսավազք 5000մ տղաներ, աղջիկներ 3000մ, վազքի տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում</p> <p>8. Նետումներ (տնակ, գնդակ)</p> <p>9. Նետման տեխնիկան և մեկնարկային դիրքը, նետման հետագիծը, վազքը և վերջնական ձիգերը</p> <p>Սպորտային խաղեր</p> <p>1. Բասկետբոլ (խաղի տեխնիկան հարձակման ժամանակ) տեղաշարժերի տեխնիկան, վազք սովորական, կողադիր քայլերով, ցատկեր կանգառներ</p> <p>2. Բասկետբոլի գնդակի տիրապետելու տեխնիկան, գնդակի բռնումը տեղում, շարժման ընթացքում, քայլով և վազքով գնդակի նետումը զամբյուղ</p> <p>3. Վալբոլի խաղի տեխնիկան, հարձակման տեխնիկան, գնդակի տիրապետման տեխնիկա սկզբնահատված, փոխանցում, հարձակվողական հատվածներ</p>

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
<p>ՀԻՄՆԱԿԱՆ</p>

<ol style="list-style-type: none"> 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
--

<p>ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ</p>

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

<p>ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ</p>

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

<p>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ</p>

<p>Բաղադրիչ 1 - Հաճախումներ / 100% /</p>
--

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

ՌԻՍԱՆՈՂԻ 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.	Վալբոլի 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