

ՄԻՋԻՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ

ԾՐԱԳԻՐ

Երևան – 2009

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է:

Այս համատեքստում իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրան հանդիսանում է երիտասարդ մասնագետների պատրաստման կարևորագույն միջոց, որտեղ ներդաշնակորեն զուգակցվում են համապատասխան մասնագիտական որակավորման կարողություններն ու հմտությունները և ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական-կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցանման ընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտությունները, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությունը նախապատրաստված, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելուն:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիրը արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության միագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները՝ տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքը ըստ ուսուցման տարիների և յուրաքանչյուր կուրսի

համար՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նպատակը և խնդիրները

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովմանն, արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման օժանդակում,
- շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,
- բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
- շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- առողջ ապրելակերպի կանոնների տիրապետում,

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության դաստիարակում,
- բավարար ֆիզիկական պատրաստակության ապահովում:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողներին ներկայացվող պահանջներ

Գիտելիքներ, Կարողություններ, Հմտություններ

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է.

- Իմանա ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերը անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:
- Իմանա անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:
- Իմանա մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստակության մասին:
- Իմանա «Առողջ ապրելակերպի» մասին:
- Իմանա օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:
- Իմանա գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:
- Իմանա սովորած մարզախաղերի կանոնները:
- Կարողանա կատարել ազգային որևէ պարի շարժումները:
- Կարողանա միասյուն շարքից շարափոխվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:
- Կարողանա կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- Կարողանա կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դադարի համալիր վարժություններ:

Պատանհներ՝

- Կարողանա կատարել վարժություններ՝ կցագնդերով, էսպանդերներով:

- Կարողանա պտտածողի վրա կատարել կախ ծալված՝ ուժով վերելք շրջումով, կախ դիրքից՝ ձգումներ:
- Կարողանա կատարել գլուխկոնժի առաջ, հետ, գլուխկոնժի երկարությամբ:
- Կարողանա հենացատկել 110սմ բարձրության մարմնամարզական այծի կամ նժույգի վրայով:
- Կարողանա մազլցել մարմնամարզական պարանի վրայով:
- Կարողանա կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:
- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 100 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10 րոպե, վազել 800 մ, 2000 մ:
- Կարողանա հեռացատկել թափավազքով «Ուռքերը կծկված» եղանակով և բարձրացնել «Քայլանցում» եղանակով:

Աղջիկներ՝

- Կարողանա կատարել վարժություններ՝ օղով, ցատկապարանով:
- Կարողանա կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության համալիր:
- Կարողանա կատարել հավասարակշռության վարժության որևէ համալիր՝ մարմնամարզական գերանի վրա:
- Կարողանա հենացատկել 100 սմ բարձրության մարմնամարզական այծի վրայով:
- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 6 րոպե, վազել 400 մ, 1500 մ:
- Կարողանա հեռացատկել թափավազքով «Ուռքերը կծկված» եղանակով:
- Կարողանա բասկետբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել փոփոխական արագացումով: Գնդակը նետել օդակին աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից և երկու քայլով: Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով:
- Կարողանա կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ վերևից, ընդունում ցածից երկու ձեռքով: Կատարել սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարված և ընդունում: Խաղալ վոլեյբոլ կանոնների պահպանումով:
- Կարողանա ֆուտբոլի գնդակին հարվածել ոտնաթմբի միջին մասով, գլխով՝ ցատկով: Գնդակը կասեցնել ոտնաթաթով և կրծքով, կատարել խաբուսիկ շարժումներ, գնդակը խլել մրցակցից՝ ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրվելով: Խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով:

- Կարողանա հանդբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, ընդունել և նետել դարպասին տարբեր դրություններից, կատարել տուգանային նետում, անհատական և թիմային գործողություններ: Խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել:
- Կարողանա ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուժողականություն:
- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ

Բացատրագիր

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրան անցկացվում է ուսումնառության ամբողջ ընթացքում (ժամանակահատվածում) հետևյալ ձևերով.

- ֆիզկուլտուրայի ուսումնական դասեր,
- ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումներ ուսումնական օրվա ռեժիմում (առավոտյան մարմնամարզություն, ֆիզկուլտ դադարներ, արտադրական կամ միջանկյալ մարմնամարզություն),
- մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումներ ուսումնական պարապմունքներից ազատ ժամանակ (մարզական խմբակներ, տուրիստական արշավներ, մրցումներ, մրցաշարեր և այլն),
- առողջության օրեր:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի ուղղությամբ տարվող ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը ֆիզկուլտուրայի դասն է, որտեղ իրականացվում է ծրագրային ուսումնական նյութի ուսուցումն ու ամրապնդումը: Ֆիզկուլտուրայի ուսումնական դասերը նշվում է բոլոր մասնագիտությունների գծով ուսումնական պլաններում, հիմնական և ֆակուլտատիվ դասերի դասացուցակում:

Ֆիզիկոլոգիայի դասերն իրականացնում են հաստատության ֆիզիկական դաստիարակության ղեկավարները, դասախոսները ուսուցման 3 տարվա ընթացքում, շաբաթական առնվազն 4 ժամ:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութը բաժանվում է երկու մասի՝ հիմնական և ընտրովի:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրային **հիմնական** ուսումնական նյութն իր մեջ ներառում է տեսական տեղեկություններ, մարմնամարզական վարժություններ, աթլետիկական վարժություններ, մարզախաղեր՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ բաժինները, որոնք պարտադիր անցնում են բոլոր միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունները:

Ընտրովի ուսումնական նյութի (լող, դահուկային պատրաստություն, ըմշամարտ, սեղանի թենիս, տուրիստական պատրաստություն, գեղարվեստական մարմնամարզություն և այլն) յուրացումը պայմանավորված է բնակլիմայական պայմաններով, ուսումնական հաստատության հնարավորություններով (մարզահրապարակի, մարզասրահի, լողավազանի, մարզագույքի, կահավորանքի և այլնի առկայություն), սովորողների նախասիրություններով:

Ծրագրային ուսումնական նյութի ամրապնդումն իրականացվում է ինչպես հիմնական, այնպես էլ նախասիրական (ֆակուլտատիվ) և ընտրովի դասերի ժամանակ՝ դասախոսի առաջադրանքով, ինքնուրույն աշխատանքի միջոցով:

Մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ուսումնական դասերն անցկացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի պահանջներին համաձայն, տվյալ ուսումնական հաստատության մասնագիտական թեքմանը համապատասխան:

Ֆիզիկական կուլտուրայից տեսական գիտելիքների հաղորդումն անցկացվում է ծրագրով նախատեսված թեմաներով՝ տեսական պարապմունքների ժամանակ: Առանձին մարզաձևերից սովորողներին տեսական գիտելիքների հաղորդումը անցկացվում է գործնական դասերի ժամանակ զրույցի ձևով՝ 4-5 րոպե տևողությամբ:

Գործնական դասերի ընթացքում ուսումնական նյութի ուսուցման և ամրապնդման համար անհրաժեշտ է օգտագործել համապատասխան մարզագույք, ուսումնական սարքավորումներ և պարագաներ, ձգտելով հասնել անցկացվող պարապմունքի առավելագույն հազեցվածության:

Ֆիզիկոլոգիայի դասերի արդյունավետ անցկացման համար դասախոսը պետք է նախապես նախապատրաստի պարապմունքը, հմտորեն կազմակերպի այն,

օգտագործի առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, պարապմունքի բովանդակությունից և սովորողների անհատական առանձնահատկություններից:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին սովորողները պետք է մասնակցեն մարզահագուստով և մարզակոշիկներով, իսկ ձմռանը՝ տաք մարզահագուստով:

Մարզադահլիճներում օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր, քան 14⁰ ըստ Ցելսիուսի:

Մարզադահլիճներում և մարզահրապարակներում անցկացվող ֆիզկուլտուրայի դասերի ժամանակ պետք է խստորեն պահպանել սանիտարահիգիենիկ սահմանված պահանջները և անվտանգության կանոնները:

Ուսումնական նյութի բաշխման օրինակելի ժամացանց մեկ տարվա համար

7	Ծրագրի բաժինները	Ժամեր
1	Տեսական տեղեկություններ	12
2	Մարմնամարզական վարժություններ	24
3	Աթլետիկական վարժություններ	32
4	Մարզախաղեր (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ)	44
5	Ընտրովի ուսումնական նյութի (լող, դահուկային պատրաստություն, ընձամարտ, սեղանի թենիս, տուրիստական պատրաստություն, գեղարվեստական մարմնամարզություն և այլն)	20
	Ընդամենը	124

ԾՐԱԳԻՐ

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի

Բաժին 1. Տեսական տեղեկություններ

Թեմա 1. Ֆիզիկական դաստիարակությունը միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Տեղեկություններ հաղորդել սովորողների ամենօրյա ռեժիմում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի անհրաժեշտության մասին, ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական, դաստիարակչական նշանակության և հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ունեցող դերի մասին:
- Ծանոթացնել միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի բովանդակությունը, կազմակերպվող ֆիզկուլտ-առողջարարական մարզական, մասսայական միջոցառումներին, ֆիզիկական պատրաստականության ստուգողական վարժություններին և նորմատիվներին:

Թեմա 2. Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Տեղեկություններ հաղորդել ինքնավերահսկողության վերաբերյալ, ինքնավերահսկողության օբյեկտիվ տվյալների (քաշ, շնչառության հաճախություն և ռիթմ, պուլս, ծանրաբեռնվածության ծավալ և ինտենսիվություն և այլն) և սուբյեկտիվ տվյալների (ինքնազգացողություն, քուն, ախորժակ, տրամադրություն, աշխատունակություն, ցավի զգացողություն, ռեժիմի խախտում և այլն) մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ:

Թեմա 3. Առողջ ապրելակերպը սովորողների կյանքում

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Տեղեկություններ հաղորդել օրվա ռեժիմի, հիգիենայի, դրանց ազդեցությանը մարդու առողջության ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման գործում: Հիգիենիկ կանոնները ուսումնական դասերի ժամանակ:
- Գիտելիքները հաղորդել կոփման միջոցների (արև, օդ, ջուր) և կոփվելու հիմնական կանոնների մասին:
- Տեղեկություններ հաղորդել ռացիոնալ սննդի և սննդի ընդունման կանոնակարգի մասին:
- Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների նշանակության մասին՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց:
- Տեղեկություններ հաղորդել վնասակար սովորությունների՝ ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարության վերաբերյալ:

Թեմա 4. Ժամանակակից օլիմպիական խաղերը և հայ անվանի մարզիկները

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի կազմակերպման, անցկացման, օլիմպիական խորհրդանիշների վերաբերյալ:
- Տեղեկություններ հաղորդել ամառային և ձմեռային օլիմպիական խաղերի, օլիմպիական մարզաձևերի և քաղաքների վերաբերյալ:
- Տեղեկություններ հաղորդել օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության, հայ օլիմպիական և աշխարհի չեմպիոնների մասին:

Թեմա 5. Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն

Կրթական հիմնական խնդիրները.

Տեղեկություններ հաղորդել՝

- Աշխատանքի տարբեր ձևերի (մտավոր աշխատանք, ֆիզիկական աշխատանք, աշխատանքի խառը ձևեր) և աշխատանքի պրոցեսում մարդու աշխատունակության դինամիկայի վերաբերյալ:

- Աշխատանքի, հանգստի և ռացիոնալ սննդի ընդունման ճիշտ ռեժիմի դերը աշխատունակության բարձրացման և պահպանման գործում: Ակտիվ հանգիստը, որպես աշխատունակության վերականգնման միջոցներից մեկը:
- Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դասերի ազդեցությունը մասնագիտական ուսուցման արագացման և որակավորման բարձրացման գործում:
- Մասնագետի ֆիզիկական պատրաստականությանը առաջադրվող հիմնական պահանջները:
- Մասնագիտական կիրառական ունակությունների և հմտությունների յուրացումը:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով մասնագիտական բարձր աշխատունակության ապահովումը:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր ձևերի ընտրության մեթոդիկական և դրանց օգտագործումը մասնագիտական հիվանդությունները կարխարգելելու, հոգնածության և արտադրական վնասվածքների դեմ պայքարելու նպատակով:

Թեմա 6. Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքի ժամանակ օրգանիզմի հոգնածության առաջացման պատճառների մասին:
- Տեղեկություններ հաղորդել գերհոգնածության հետևանքով օրգանիզմում առաջացած փոփոխությունների, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ ցուցանիշների վերաբերյալ:

Տեղեկություններ հաղորդել գերհոգնածության կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:

Բաժին 2. Մարմնամարզական վարժություններ

Թեմայի բովանդակությունը:

Տեսական տեղեկություններ` մարմնամարզության մարզաձևի, նրա առողջարարական և կիրառական նշանակության մասին: Մարմնամարզության դասերի հիգիենիկ առանձնահատկությունները և վնասվածքների կանխարգելումը: Մարմնամարզության դերն ու նշանակությունը սովորողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն գործում (մասնագիտական թեքմանը համապատասխան):

Շարային վարժություններ: Շարափոխուն միասյունից երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքերի: Դարձումներ աջ, ձախ, հետ դարձ տեղում և շարժման ընթացքում: Բացազատվելը և խտանալը: Շարային քայլք:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով՝ գնդակ, օղ, գուրգ, ցատկապարան (աղջիկներ), մարզափայտ, կցագնդեր, լցրած գնդակներ, էսպանդերներ (տղաներ):

Վարժություններ զույգերով:

Ակրորատիկական վարժություններ

Տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ, հետ, ցատկով առաջ, կանգ գլխի վրա ձեռքերի օգնությամբ, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ:

Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի առաջ, հետ: «Կամուրջ», «Կիսալարան», կանգ թիակների վրա:

Մագլցում: Պարանի մագլցում ոտքերի օգնությամբ (աղջիկներ) և առանց ոտքերի օգնության (տղաներ):

Յենացատկեր: Տղաներ 110 սմ բարձրության, աղջիկներ՝ 100 սմ բարձրության մարմնամարզական այծի վրայով հենացատկ «Ոտքերը գատած» եղանակով:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ վարժություններ պտտածողի վրա. կախ ծալված, կախ արտակորված, թափահարումներ կախ դիրքում ծալվելով, կախից վերելք շրջահենումով, անկյուն հենված դրությամբ, իջնել կախ դիրքի, ետ թափին վարցատկ: Կախ դրությունից ձգումներ:

Պարային վարժություններ: Ազգային «Քոչարի» և «Վեր-վերի» պարերի հիմնական տարրերի կատարում:

Հավասարակշռության վարժություններ մարմնամարզական գերանի վրա: Քայլք ոտնաթաթերի վրա, ցատկեր զույգ ոտքի վրա, մեկ ծնկին կանգ դրությունից «կիսալարան» հավասարակշռության մեկ ոտքի վրա, դարձումներ՝ երկու ոտքի վրա կիսակքանիստ դրությունով, մեկ ոտքի թափով 90 և 180 աստիճանով դարձումներ, քայլքեր, վարցատկ:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Երաժշտության ուղեկցությամբ պարային քայլք ուսուցումով, կից քայլք թափից, կրունկից, ազդրերը վեր բարձրացնելով: Ձեռքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի և ոտքերի յուրացված վարժությունների տարրերով համակցումներ:

Ուժային վարժություններ: Տղաներ՝ վարժություններ լցրած գնդակներով, կցագնդերով, կշռաքարերով, էսպանդերներով: Պարանի մագլցում միայն ձեռքերի օգնությամբ:

Ճկունության վարժություններ: Աղջիկներ՝ վարժություններ օղերով, ցատկապարանով, ժապավենով, գուրզերով:

Վարժություններ մարզասարքերի վրա: Շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն) մշակման վարժություններ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Նպաստել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը:
- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ակրոբատիկական, մագլցման, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, հավասարակշռության պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան:
- Ամրապնդել սովորողների շարժողական ընդունակությունները (ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն):
- Մշակել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները և կոորդինացիան:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:
- Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, ռիթմայնության, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:
- Դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Բաժին 3. Աթլետիկական վարժություններ

Թեմայի բովանդակությունը

Տեսական տեղեկություններ: Տեղեկություններ հաղորդել աթլետիկա մարզաձևի, նրա առողջարարական, կիրառական և պաշտպանողական նշանակության մասին: Ծրագրային և նորմատիվային պահանջները աթլետիկայից: Աթլետիկական վարժություններով դասերի հիգիենիկ կանոնները և վնասվածքների կանխարգելումը: Աթլետիկական վարժությունների դերն ու նշանակություն

սովորողների մասնագիտական թեքմանը համապատասխան՝ մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության գործում:

Վազքեր: Վազքային հատուկ վարժություններ՝ վազք ազդերեղ վեր բարձրացնելով, վազք ցատկերով, արագացումներով: Ցածր մեկնարկով վազք 30մ, 40մ, 60մ և 100մ: Էստաֆետային վազք 4 x 60մ: Վազք 800մ, 1000մ տղաներ, 400մ, 500մ աղջիկներ: Վազք փոփոխական տեմպով Ցրոպե տղաներ, 6րոպե՝ աղջիկներ: Վազք 6 րոպե արդյունքի համար: Կրոս 2000 մ տղաներ, 1000 մ՝ աղջիկներ:

Ցատկեր: Ցատկեր արգելքների հաղթահարումով: Հեռացատկ թափավազքով «Ուտքերը կծկված» եղանակով: Բարձրացատկ թափավազքով «Քայլանցում», եղանակով, տղաներ՝ 110-120սմ, աղջիկներ՝ 90-100 սմ բարձրության:

Նետումներ: Լցրած գնդակի նետում: Նռնակի նետում տեղից և թափավազքով: Նռնակի նետում նպատակին: Լցրած գնդակի հրում մեկ ձեռքով տեղից և ուսույունով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել աթլետիկական վարժություններով դասերի ընթացքում վնասվածների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Տեղեկություններ հաղորդել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության գործում աթլետիկական վարժությունների նշանակության մասին:
- Ջարգացնել սովորողների արագաշարժության, դիմացկունության, ուժի, ճարպկության, ցատկունակության ընդունակությունները:
- Կատարելագործել վազքերի, ցատկերի, նետումների կատարման տեխնիկան:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության և օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը:
- Դաստիարակել նպատակասլացություն, համարձակություն և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:

Բաժին 4. Սարգախաղեր

1. Բասկետբոլ

Թեմայի բովանդակությունը

Տեսական տեղեկություններ՝ բասկետբոլ մարզաձևի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, ետ, աջ, ձախ, դարձումներ, կանգառներ: Դարձումներ տեղում և շարժման մեջ՝ գնդակը ստանալուց հետո: Կանգառ երկու քայլով և ցատկով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով տեղում, քայլով, վազքով՝ շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում արգելքների շրջանցումով և պաշտպանի դիմադրությամբ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում երկու և մեկ ձեռքով տեղում և շարժման մեջ: Տարբեր ուղղությամբ և արագությամբ թռչող գնդակի ընդունում: Գնդակի փոխանցում երկու և մեկ ձեռքով վերևից: Փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, ուսի վրայից, գլխի հետևից: Գնդակի սահուն փոխանցում և ընդունում զույգերով շարժման մեջ:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին երկու ձեռքով կրծքից տարբեր տարածությունից: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով ուսի վրայից տեղից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով:

Տուգանային նետում: Յուրացված շարժումների համակցումներ:

Խաղի տակտիկա: Անհատական պաշտպանություն: Դիրքային հարձակում: Գնդակի խլում, փակում, հետ մղում: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով: Անհատական և թիմային տակտիկական գործողություններ հարձակման և պաշտպանության ժամանակ: Երկու խաղացողների համագործակցությունը հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ հիմնական կանոններով: Խաղի ընթացքում տակտիկական առաջադրանքների կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն հաղորդել բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ:
- Տեղեկություններ հաղորդել բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները:

- Սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը:
- Ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն:
- Սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

2. Վոլեյբոլ

Թեմայի բովանդակությունը

Տեսական տեղեկություններ` վոլեյբոլ մարզաձևի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ցատկեր ցանցի մոտ: Քայլք և վազք կանգառներով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո, փոխանցում գլխավերևում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցում ցատկով` ցանցի վրայով: Գնդակի հետ մղում բռնցքով, ցանցի վրայով:

Սկզբնահարված և հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում: Վերին ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում: Ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական հարվածի ընդունում: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ և 3-րդ գոտուց: Յուրացված հնարքների զուգակցում` սկզբնահարված, ընդունում, փոխանցում, հարձակողական հարված:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխություններով: Միայնակի շրջափակում,

շրջափակողի ապահովում: Հարձակողական հարվածի շրջափակում (երկուսով) և ապահովում: Անհատական և թիմային տակտիկական գործողություններ հարձակման ժամանակ: Անհատական, խմբային և թիմային գործողություններ պաշտպանության ժամանակ:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանումով: Խաղի ընթացքում տակտիկական առաջադրանքների կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել հարձակողական հարվածի անհատական (միայնակի) և խմբային (երկուսով) շրջափակման տեխնիկան:
- Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:
- Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:
- Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, տոկունություն և հանդուրժողականություն:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականությանը:

3. Ֆուտբոլ

Թեմայի բովանդակությունը

Տեսական տեղեկություններ` ֆուտբոլ մարզաձևի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Ֆուտբոլիստի կեցվածով տեղաշարժեր` արագացումներ, կանգառներ, դարձումներ, կից քայլեր:

Հարվածներ գնդակին: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ թռչող գնդակին ոտնաթաթով: Հարված գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով:

Գնդակի կասեցում: Գնդակի սահուն կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի դրսի մասով՝ շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ: Գնդակի կասեցում ազդրով, կրծքով, գլխով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում խաղընկերոջ ակտիվ դիմարությամբ:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուսուսի հրվելով: Գնդակի խլում աջ ոտքի արտանկով և ձախ ոտքի արտանկով: Գնդակի խլում խաղընկերոջից՝ սահանկումով: Գնդակի նետում կողային գծից տեղից, քայլով:

Հարձակողական տակտիկա: Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Անհատական հարձակողական գործողություններ: Հարձակում խաղային առաջադրանքով:

Պաշտպանողական տակտիկա: Խմբակային, անհատական և թիմային պաշտպանողական գործողություններ:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր հեռավորությունից թռչող գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի որսում, հետ մղում և շեղում: Գնդակի որսում ընկնելով, ցատկով:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանումով: Խաղի ընթացքում տեխնիկական և տակտիկական առաջադրանքների կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակով հարվածների կասեցման, վարման և գնդակի խլման տեխնիկական կարողությունները:
- Սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով:
- Սովորեցնել խաղի ընթացքում տարբեր տեխնիկական տարրերի և տակտիկական առաջադրանքների կատարումը:
- Ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման կարողությունները:

- Մշակել շարժողական կարողությունները՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ուժ, ճարպկություն:
- Նպաստել համագործակցության, նախաձեռնության, ինքնատիրապետման, ինքնավստահության կարողությունների ամրապնդմանը:
- Դաստիարակել բարություն, հանդուրժողականություն, հարգանք խաղընկերոջ և մրցավարի նկատմամբ:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

4. Հանդիման

Թեմայի բովանդակությունը

Տեսական տեղեկություններ՝ հանդիման մարզաձևի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Հանդիմանի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ կից քայլեր, դարձումներ, կանգառներ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը: Գնդակի փոխանցում ուսի վրայից, ներքևից, վերևից և կողքից: Գնդակի փոխանցում և ընդունում եռյակներով շարժման մեջ: Գնդակի փոխանցում հրապարակից՝ գնդակի հետ ցատկով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոփոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ՝ «խաբուսիկ հնարքներով»:
Գնդակի վարման, փոխանցման և ընդունման համակցումներ:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին վերևից հենումով, ցատկով, արմնկային հողում ծալված ձեռքով: Գնդակի նետում կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից: Գնդակի նետումներ դարպասին պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ: Յոթ մետրանոց տուգանային նետում: Գնդակի դուրս հանում և խլում:

Դարպասապահի խաղը: Դարպասին նետած գնդակի որսում, կասեցում, հետ մղում մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի կասեցում ոտքով: Դարպասապահի և պաշտպանի փոխգործողությունները:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում: Արագ հարձակում: Առաջկալում և շրջափակում մեկ, երկու խաղացողներով: Սահմանային պաշտպանություն: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանումով: Խաղի ընթացքում տակտիկական առաջադրանքների կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել հանրուլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել հանդբուլի գնդակով փոխանցումների, վարման, տարբեր դիրքերից նետումների կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան
- Սովորեցնել խաղալ հանդբուլ հիմնական կանոններով:
- Նպաստել շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը:
- Նպաստել համագործակցության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, հանդուժողականության, պատասխանատվության կարողությունների զարգացմանը:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականությանը:
- Մշակել տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:

Ը ն տ ր ո վ ի ու ս ու մ ն ա կ ա ն ն յ ու թ

Լող

- Տարբեր լողաձևերի նմանողական վարժությունների կատարում ցամաքում:
- Կրող կրճքի վրա լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ:
- Դարձումներ կրող կրճքի վրա լողաձևով լողալու ժամանակ:
- Կրող մեջքի վրա լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ:
- Դարձումներ կրող մեջքի վրա լողաձևով լողալու ժամանակ:
- Բրաս լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ:
- Դարձումներ բրաս լողաձևով լողալու ժամանակ:
- Դելֆին լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը:
- Դարձումներ դելֆին լողաձևով լողալու ժամանակ:
- Մեկնարկներ տարբեր լողաձևերով:
- Կրկնվող լող 25մ, 50մ, 100մ:

Դահուկային պատրաստություն

Տեղաշարժ դահուկներով՝ դրվող և սահող քայլերով:

- Փոփոխական երկքայլ ընթացք դահուկափայտերով և առանց դահուկափայտերի:
- Միաժամանակյա մեկ քայլ և անքայլ ընթացքներ:
- Կիսաչմշկային ընթացք
- Չմշկային ընթացք:

- Փոփոխական չորս քայլանի ընթացք:
- Փոփոխական քայլքից անցում միաժամանակյա քայլքի:
- Վերելքներ «Եղնաձև», «Կիսաեղևնաձև», «Սանդղաձև», «Սահող քայլերով»:
- Արգելակումներ՝ «Հենումով», «Գութանաձև», «Կողմնային սահումով», «Դարձումով»:
- Դարձում ոտնափոխումով և տեղում թափով դարձում:
- Կրկնվող դահուկարընթացք 50 մ, 100 մ, 200 մ, 300 մ, 400 մ:
- Դահուկասահք հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ՝ 500 մ, 1000 մ, 1500մ, 2000 մ:

Ընթացանարտ

Բռնվածքի ձևերը.

- *Ինքնապահովումը*՝ գլորվելով մեջքի վրա, գլորվելով մի կողմից մյուսը, աջ (ձախ) կողմի վրա: Գլուխկոնժի առաջ, հետ:
- Կանուրջ դրությունից շրջադարձեր:
- *Ծնկադիր դրությունից*՝ շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը: Շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը և մոտիկ ազդրը: Շրջում լծակով: Շրջում ոլորումով բռնած պարանոցը թևատակից: Շրջում իրանի հակադիր բռնվածքով: Շրջում խաղաձև բռնվածքով: Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը:
- Գցում իրանի հակադիր բռնվածքով: Գցում ազդրի հակադիր բռնվածքով:
- *Կանգնած դրությունից*՝ Փոխադրում բռնած ոտքը: Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը: Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և ազդրը: Փոխադրում ձեռնածգումով:
- Հրելագցում բռնած ոտքերը: Հրելագցում տարանուն ոտքի կառչումով՝ բռնած ձեռքը և իրանը:
- Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը:
- Ուսումնամարզական ընթացանարտ:

Սեղանի թեմիս

Գնդակի վերագցումով սկզբնահարված:

- Հարվածներ՝ կտրված հարված աջից, կտրված հարված ձախից:
- Հարվածներ՝ ձախից գլորումով, հարվածներ աջից գլորումով:

- Պտտված հարված աջից, ձախից:
- Պատնեշ հարված աջից, ձախից:
- Պտտված սկբնահարված աջից, ձախից:
- Կտրված սկբնահարված աջից:
- Աջից հարվածներ միջին տեմպով:
- Հաշվով խաղ 3-5 խաղափուլերով:

Տուրիստական պատրաստություն

Տեսական տեղեկություններ տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական և կիրառական նշանակության մասին:

- Տուրիստի անհատական հանդերձանքը, կոշիկների և հագուստի ընտրումը: Սննդի ընտրումը:
- Ուսապարկի անհրաժեշտ պարագաները, դասավորությունը և տեղափոխումը:
- Տեղեկագրական քարտեզների օգտագործում՝ երթուղու գծի կազմում:
- Տեղաշարժվելու կանոնները և տեխնիկան, անվտանգության միջոցները:
- Վրանի տեղի ընտրումը և հավաքումը: Խարույկի վառելը և սննդի նախապատրաստումը:
- Կողմնորոշումը քարտեզով և առանց քարտեզի:
- Հորիզոնի կողմերի որոշումը կողմնացույցով և տեղանքի հատկանիշներով:
- Բնակարան արգելքների հաղթահարումը (գետ, ձորակ և այլն):
- Գազաթաներ և վայրէջք:
- Ապահովումը և ինքնապահովումը:
- Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածների դեպքում և տուժածին տեղափոխելը:
- Սահմանված կարգապահության պահպանում:

Գեղարվեստական մարմնամարզություն

Ութերի միաժամանակյա և հաջորդական զսպանակաձև շարժումներ, դրանք զուգակցելով երկու և մեկ ոտնաթափ վրա կանգնելով (կիսակքանստաձև:)

- Ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքաձև շարժումներ տարբեր ելման դրությունից՝ ձեռքերը առաջ, վեր կողմ, ցած:
- Վարժություններ օղերով՝ օղի գլորում մեկ ձեռքից մյուսը՝ առջևում և մեջքի ետևում: Օղի վերնետում և բռնում մեկ և երկու ձեռքով: Օղով

հավասարակշռություն և թեքումներ: Ցատկեր օղով այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով, աջ և ձախ ճոճելով: Օղակի բռնում ներսից , դրսից և հակառակ բռնում: Օղակի բռնում հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային և թեք հարթություններում՝ մեկ և երկու ձեռքով: Օղակի պտույտներ մեկ ձեռքով դիմային և կողմնային հարթություններում: Օղակի պտույտներ իրանի շուրջը: Օղով շարժումների զուգացումը վազքերի, ցատկերի, դարձումների և պարային քայլերի հետ:

- *Վարժություններ գնդակով՝* (տրամագիծը 8-12 կամ 15-20սմ): Գնդակի նետումներ մեկ ձեռքով աղեղնաձև վեր և բռնում մյուս ձեռքով: Գնդակի նետումներ գլխին վրայով վեր-հետ և բռնում դարձում կատարելով: Գնդակը հարվածել հատակին և բռնել այն տեղում կանգնած:
- *Վարժություններ ժապավենով՝* ժապավենի պտույտներ դիմային, կողմնային և հորիզոնական օհարթություններում՝ վեր, վար, աջ, ձախ, առաջ, հետ: ժապավենով կատարել «Ութնյակ», «Օձաշար», «Պարույր»: ժապավենի պտույտներ «Ութնյակ»-ի, «Օձաշար»-ի, «Պարույր»-ի զուգակցումները՝ պարային քայլի, ցատկերի, ոտնաթաթերի վրա վազքի և դարձումների հետ:

ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ
Ուսումնական գործընթացի կազմակերպումը

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական գործընթացը հիմնականում անցկացվում է գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված: Տեսական գիտելիքների հաղորդումը կատարվում է պատմելու և զրույցի միջոցով:

Ուսումնական նյութի բացատրումը, հրահանգները, մեթոդական ցուցումները նույնպես անցկացվում է խոսքային մեթոդով, որը համակցվում է վարժությունների ցուցադրումով:

Ուսուցման գործընթացում գործնական դասերին օգտագործվում են հետևյալ ուսուցման մեթոդները.

1. **ճակատային կամ ֆրոնտալ**, որի էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք՝ միաժամանակ կատարելու համար:

2. **Հոսքային մեթոդ**, երբ սովորողները վարժությունը կատարում են հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով:

3. **Հերթափոխային մեթոդ**, երբ սովորողները բաժանվում են խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են առաջադրված վարժությունները:

4. **Խմբակային մեթոդ**, երբ սովորողները բաժանվում են խմբերի, որոնք իրենց խմբի վարժությունը կատարելուց հետո փոխում են վարժատեղերը:

5. **Անհատական մեթոդ**, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք: Այն հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում

ընդգրկված սովորողներին առանձին առաջադրանք հանձնարարելով, ինչպես նաև առաջադիմության գնահատման նպատակով:

6. Շրջանաձև մեթոդ: Այս մեթոդը հիմնականում օգնագործվում է պարապմունքի խտության բարձրացման և սովորողների շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման նպատակով: Այս մեթոդը կիրառելու համար անհրաժեշտ է մարզադահլիճում կամ մարզահրապարակում կահավորել մի քանի վարժատեղեր(5-6): Սովորողները բաժանվում են խմբերի վարժատեղերի քանակով: Հրահանգով տվյալ վարժատեղում կանգնած սովորողները հերթով կատարում են վարժությունը, ապա ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են մյուս վարժատեղերում կատարվելիք վարժությունների կատարմանը:

Ուսումնական գործընթացում նպատակահարմար է նաև ուսումնական ֆիլմերի պաստառների, նոր տեխնոլոգիաների օգտագործումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին «Տեսական տեղեկություններ» բաժնի ուսուցման ժամանակ կարելի է օգտագործել ուսուցման համագործակցային մեթոդները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքների պլանավորումը

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքների պլանավորման փաստաթղթեր են համարվում`

- ուսումնական պլանը (յուրաքանչյուր մասնագիտության համար),
- ուսումնական տարեկան պլան ժամանակացույցը,
- ֆիզկուլտուրայի դասի պլանավորումը (կոնսպեկտ),
- ուսումնական աշխատանքի հաշվառման մատյանը:

Ուսումնական տարեկան պլան-գրաֆիկը կազմվում է ուսումնական պլանին համապատասխան, հաշվի առնելով բնակլիմայական պայմանները, մարզագույքի, մարզական կառույցների առկայությունը:

Կիսամյակային թեմատիկ պլանավորումը կազմվում է տարեկան պլան-ժամանակացույցի համաձայն` յուրաքանչյուր կիսամյակի համար առանձին, որտեղ նախատեսվում է շարժողական գործողությունների ուսուցումը, ամրապնդումը և ստուգումը:

Ծրագրային նյութն ամբողջ ուսումնական տարվա վրա պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված ուսումնական նյութը ամբողջովին ուսուցանվի այդ ժամանակաշրջանում, իսկ բաշխումն ըստ կիսամյակների պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցմանն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ: Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում և ուսուցանվում է աշնանը և գարնան վերջում, երբ բնակլիմայական պայմանները հնարավորություն են տալիս դասերն անկացնել բացօթյա: Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան վերջում և ձմռանը, իսկ շարային, ընդհանուր զարգացնող, մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության վարժությունները պլանավորվում է ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: Մարզախաղեր բաժնի ուսումնական նյութը նույնպես կարելի է պլանավորել ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի պլանավորումը կազմվում է յուրաքանչյուր դասի համար:

Դասի պլանավորումը ենթադրում է լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ֆիզկուլտուրայի ղեկավարը (դասախոսը) մշակում է այն ձևերը, մեթոդները ու հնարները, որոնք տանում են դասի նպատակի, խնդիրների իրականացմանը: Դասի պլանավորման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է ճշտել դասի թեման, նպատակն ու խնդիրները, կատարել համապատասխան մեթոդների ընտրություն, նախապատրաստել մարզագույքն ու ուսումնական նյութերը, կատարել ժամանակի բաշխում, ճշտել գնահատման ձևերը: Ֆիզկուլտուրայի դասը կազմված է 3 մասից՝ **ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ:**

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրն ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման մեթոդներն ու միջոցները:

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական աշխատանքի հաշվառման փաստաթուղթ է հանդիսանում խմբային մատյանը, որտեղ արտացոլվում է ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների առաջադիմության ընթացիկ և վերջնական ցուցանիշները:

Արտաուսումնական մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական աշխատանքների պլանավորման և հաշվառման փաստաթղթերը մշակվում են տվյալ ուսումնական հաստատության ֆիզկուլտուրայի խորհուրդների կամ մարզական ակումբների կողմից:

Ուսումնական աշխատանքների պլանավորման բոլոր փաստաթղթերը պետք է կազմել ֆիզիկական կուլտուրայի գործող ծրագրերին համապատասխան:

Դասի պլանի օրինակ

Թեմա՝ Ցածր մեկնարկից վազք 60 մ

Դասի նպատակները՝

- ուսուցանել ցածր մեկնարկից 60 մ վազքի կատարման տեխնիկան
- ամրապնդել արագաշարժության, ռեակցիայի արագության, կոորդինացիայի, ճկունության ընդունակությունները
- դաստիարակել կազմակերպվածության և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ

Անկացման վայրը՝ Մարզահրապարակ

Անհրաժեշտ մարզագույքը՝ Վայրկյանաչափ

<i>Դասի մասերը</i>	<i>Ուսումնական նյութի բովանդակությունը</i>	<i>Չափավորում</i>	<i>Մեթոդական ցուցումներ</i>
Ներգրավիչ մաս	Շարում, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, տեղում դարձումներ, քայլք, արագ քայլք, դանդաղ վազք, քայլք, կազմել քառյակներ:	4-5 անգամ	Ուշադրություն դարձնել քայլքի, վազքի և վարժությունների

	Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր (8-10 վարժություն): Կատարել վազքային հատուկ վարժություններ՝ վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք ցատկերով:		Կատարման ժամանակ ճիշտ կեցվածքին, ձեռքերի և ոտքերի համագործակցությունը:
Հիմնական մաս	1. Բացատրել և ցուցադրել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկան՝ ցածր մեկնարկ, մեկնարկային թափավազք, վազք տարածությունում և վազքի ավարտը (ֆինիշ): 2. Սովորողներին բաժանել 3 խմբի և հանձնարարել ցածր մեկնարկից 60մ վազքը:	3-4 անգամ	Ուշադրություն դարձնել ճիշտ մեկնարկի վազքի կատարմանը:
Եզրափակիչ մաս	Շարուն, քայլք, շնչառությունը կարգավորող վարժությունների կատարում, քայլք, շարուն տողանով, դասի ամփոփում, գնահատում:	1 շրջան	Ուշադրություն դարձնել սովորողների շնչառության կարգավորմանը:

Բժշկական վերահսկողություն

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների բժշկական հետազոտությունների (ստուգումների) գործընթացը ղեկավարում և պատասխանատու է ուսումնական հաստատության տնօրենը:

Սովորողների բժշկական հետազոտությունները պետք է անցկացվեն՝

ա) Առաջին կուրսերում մինչև ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի սկսվելը: Հարգելի պատճառով բժշկական ստուգումներին չմասնակցած սովորողներին թույլատրվում է մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի դասերին հիմք ընդունելով թիվ 286 ձևի բժշկական տեղեկանքը:

բ) Մյուս բոլոր կուրսերում, յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում, ինչպես նաև մարզական մրցումների նախօրյակին և հիվանդություններից հետո, անցկացվում են բժշկական ստուգումներ: Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլտրվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին: Բժշկական ստուգումների արդյունքով սովորողների ըստ առողջության վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստականության հիման վրա բաժանվում են բժշկական **հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ** բժշկական խմբերի:

Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն բավարար ֆիզիկական զարգացում և պատրաստականություն: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին:

Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն առողջական թեթևակի խնդիրներ, անբավարար ֆիզիկական զարգացում և ֆիզիկական պատրաստականություն: Նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված սովորողները մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, սակայն նրանց պետք է քիչ ծանրաբեռնել, կիրառել անհատական մոտեցում և չհանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք հակացուցված են նրանց և պահանջում են մեծ լարվածություն ու ծանրաբեռնվածություն:

Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են առողջական մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի շեղումներ և հիվանդություններ ունեցող սովորողները, որոնց համար պահանջվում է ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության սահմանափակում: Նրանց հետ դասերը պետք է անցկացվեն հատուկ ուսումնական ծրագրով:

Սովորողին բժշկական մի խմբից մյուսի փոխադրումը կատարում է բժիշկը հերթական կամ լրացուցիչ բժշկական հետազոտության արդյունքներից ելնելով:

Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների առաջադիմության գնահատումը

Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների շարժողական հնարավորությունների զարգացման դինամիկան գնահատելու և վերահսկելու նպատակով, ուսուցման բոլոր կուրսերում, ուսումնական տարվա սկզբում և վերջում անցկացվում է սովորողների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի ստուգում հետևյալ վարժածներից՝ արագության վազքեր, ցատկեր, նետումներ, ձգումներ և այլն: Այն հնարավորություն է տալիս ճիշտ և արդյունավետ գնահատելու սովորողների հիմնական ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայից առաջադիմության գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը: Գնահատման միջոցով պարզվում է յուրաքանչյուր սովորողի կողմից առարկայի չափորոշիչի և ծրագրային պահանջների կատարման ամբողջական պատկերը: Գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ֆիզիկական զարգացման

առանձնահատկությունները, սեռը, անհատականությունը, ինչպես նաև, թե որ բժշկական խմբում է նա ընդգրկված:

Գնահատականը պետք է խրախուսի սովորողին, արձանագրի նրա աճը, ուժեղ և թույլ կողմերը, հաջողությունները և վրիպումները: Այն պետք է նպաստի սովորողների մեջ առաջացնելու ձգտում՝ բարելավելու և կատարելագործելու իրենց շարժողական հնարավորությունները:

Գնահատումը իրականացվում է ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատականներով:

Ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է գնահատվեն սովորողների գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները:

Գիտելիքների գնահատումը իրականացվում է բանավոր հարցման միջոցով, իսկ կարողությունները և հմտությունները գնահատվում են գործնական աշխատանքով:

Սովորողների գիտելիքների գնահատման համար առաջարկում ենք մեկ կիսամյակում յուրաքանչյուր սովորողին 1-2 բանավոր հարցում կատարել: Գործնական աշխատանքները մեկ կիսամյակում գնահատվում են 6-8 անգամ:

Գործնական աշխատանքի ժամանակ գնահատվում է ուսումնական ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական աթլետիկական վարժությունների, տարբեր մարզախաղերի, ընտրովի ուսումնական բաժինների գործնական կատարումները: Ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերին գնահատումը կատարվում է սովորողի ցույց տված արդյունքով (քանի վայրկյանում է վազել, որքան է ցատկել, քանի մետր է նետել և այլն), ինչպես նաև վարժությունների կատարման ճշտությամբ, հստակությամբ (մարմնամարզական վարժություններ, մարզախաղերի տարրեր և այլն):

Կիսամյակի վերջում խորհուրդ է տրվում անցկացնել կիսամյակային ամփոփիչ գործնական աշխատանք:

Կիսամյակը ամփոփելիս գնահատվում է սովորողի բանավոր և գործնական գնահատականների միջին թվաբանականին ավելացնելով նաև կիսամյակային ամփոփիչ գնահատականը:

**Մասնագիտական կիրառական
ֆիզիկական պատրաստականություն**

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականությունը հիմնավորվում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստակությամբ և լուծում է հատուկ խնդիրներ՝ կապված սովորողների մասնագիտական աշխատանքային գործունեության պրոֆիլին համապատասխան պատրաստականության հետ:

Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության խնդիրն է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցների օգտագործում նպատակաուղղելու սովորողների մասնագիտական պրոֆեսիոնալ գործունեությանը: Այն իրականացվում է ուսուցման ամբողջ ժամանակահատվածում և պրակտիկայի ժամանակ: Այդ ընթացքում օգտագործվում են ֆիզիկական դաստիարակության համալիր միջոցառումները՝ ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական և գործնական բաժինները, ֆիզիկական տարբեր վարժությունները և մարզաձևերը, որոնք հատուկ են և անհրաժեշտ տվյալ մասնագիտության մասնագետի անձնական որակներին:

Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության խնդիրներն են.

- Մասնագիտական կարևոր ֆիզիկական որակների և շարժողական ընդունակությունների զարգացումը:
- Մասնագիտության պրոֆիլին (ձևին) համապատասխան անհրաժեշտ օրգանիզմի հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների կատարելագործում:
- Մասնագիտության աշխատանքային անբարենպաստ պայմանների ներգործության կանխարգելում՝ աշխատանքային հարկադրված դիրք, օդի բարձր և ցածր ջերմաստիճան և այլն:

Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստության հիմնական ձևերն են՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, առավոտյան մարմնամարզությունը, արտադրական մարմնամարզությունը, արտաուսումնական պարապմունքները (խմբակներ, մրցումներ) և ինքնուրույն պարապմունքները:

Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության միջոցներն են՝

- Քայլքի, վազքի և ցատկերի տարտեսակները:

- Վարժությունները առարկաներով՝ գնդակ, օղեր, մարզափայտեր, ցատկապարաններ, գուրգեր, լցրած գնդակներ, կցագնդեր և այլն:
- Վարժություններ մարզանստարանի, մարզապատի, մարզագերանի, մարմնամարզական այծի, պտտածողի վրա:
- Վարժություններ մարզասարքերի (տրենաժորներ) վրա:
- Մարզախաղերը՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ:
- Ըմբշամարտը:
- Սեղանի թենիսը:
- Դահուկային պատրաստություն:
- Լողը:

Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականությունը պահանջում է աշխատանքի ճիշտ պլանավորում, հաշվառում, սովորողների սիստեմատիկ ստուգումներ: Այն իրագործում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը դիտարկումների, զրույցների և ստուգողական նորմատիվների կատարման միջոցով:

Այն մասնագիտություններին, որոնց առաջադրվող պահանջներն են՝ ընդհանուր դիմացկունության, շարժումների ճշգրտության, ձեռքերի մատների համակցման, շոշափողական զգայունակության, ուշադրության կենտրոնացման, ռեակցիայի արագության զարգացումը, որպես մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության միջոցներ կարող են օգտագործել հետևյալ վարժությունները. վազքերը, ցատկերը, նետումները նշանակետին, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, բասկետբոլը, վոլեյբոլը, հանդբոլը, սեղանի թենիսը և այլն:

Այն մասնագիտություններին, որոնց առաջադրվող պահանջներն են՝ ձեռքերի և ոտքերի շարժումների համակցման, ընդհանուր դիմացկունության, ձեռքերի և ուսագոտու ստատիկ դիմացկունության, ուշադրությունը փոխարկելու, ռեակցիայի արագության զարգացումը, որպես ՄԿՖՊ միջոցներ կարող են օգտագործվել՝ բարձր և ցածր մեկնարկով վազքերը և արագացումները ազդանշանով, փոքր և լցված գնդակներով վարժությունները, մարմնամարզական վարժությունները, բասկետբոլը, վոլեյբոլը և այլն:

Այն մասնագիտությունները, որոնց առաջադրվող պահանջներն են մկանային ուժի և դիմացկունության զարգացումը, մագլցելու և սահմանափակ մակերեսի վրա հավասարակշռությունը պահպանելու, ճարպկության, ճկունության զարգացումը,

որպես ՄԿՖՊ միջոցներ կարող են օգտագործել՝ մագլցման (մարզապատի պարանի), ակրոբատիկական, հավասարակշռության պահպանման վարժությունները, ինպես նաև ծանրություններով և դիմադրությամբ վարժությունները, ցատկերը, ջրացատկը և այլն:

Այն մասնագիտությունները, որոնց համար կարևորվում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը, ընդհանուր մասնագիտական դիմացկունությունը, կազմակերպչական ունակությունները, վճռականությունը, համառությունը, ինքնատիրապետումը, համագործակցելու կարողությունները և այլն, որպես ՄԿՖՊ միջոցներ կարող են օգտագործվել մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունները, հատկապես մարզախաղերը և այլ վարժություններ:

Ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումներ ուսումնական օրվա ռեժիմում

Ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումներն են՝

- առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը,
- ֆիզկուլտ դադարները,
- արտադրական կամ միջանկյալ մարմնամարզությունը:

Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության նպատակն է սովորողների օրգանիզմը նախապատրաստել գալիք ուսումնական գործունեությանը, բարձրացնել նրանց մտավոր ու ֆունկցիոնալ աշխատունակությունը, նպաստել օրգանիզմի կոփմանը: Այն անցկացվում է ամեն օր ուսումնական դասերից 15-20 րոպե առաջ, ֆիզիկական դաստիարակության ղեկավարի կողմից՝ մաքուր օդում: Նախապարապմունքային մարմնամարզության յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է 7-8 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը կատարվում է 5-6անգամ: Յուրաքանչյուր համալիր կազմվում է հնարավորին չափ աշխատանքի մեջ մեծ թվով մկանախմբեր ընդգրկող, սրտի գործունեությունը ակտիվացնող, ուշադրությունը կենտրոնացնող ընդհանուր զարգացնող վարժություններից: Նախապարապմունքային մարմնամարզության տևողությունը սահմանվում է 8-10րոպե:

Ֆիզկուլտ դադարներն անցկացվում են ուսումնական օրվա ընթացքում՝ սովորողների հոգնածությունը վերացնելու և աշխատունակությունը բարձրացնելու նպատակով: Ֆիզկուլտ դադարի համալիրը կազմվում է ձեռքերի, իրանի, ոտքերի համար 5-7 վարժություններից, որոնք չեն պահանջում բարդ համակցումներ: Ֆիզկուլտ դադարը անցկացվում է 5 րոպե տևողությամբ, տվյալ խմբի ֆիզկուլտուրայի ղեկավարի կողմից: Ֆիզկուլտ դադարի անցկացման ժամանակը որոշում է տվյալ հաստատության տնօրենը:

Արտադրական կամ միջանկյալ մարմնամարզությունը անցկացվում է ուսումնական պրակտիկայի ժամանակ արտադրությունում կամ ուսումնական արհեստանոցներում 5-7 րոպե տևողությամբ:

Մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումներ

Արտաուսումնական մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումները լրացնում են ուսումնական գործընթացը և նպատակ ունեն կատարելագործելու սովորողների շարժողական ընդունակությունները:

Մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումների մեջ են ընդգրկվում՝

- մարզական խմբակներ (տարբեր մարզաձևերից),
- մրցումների և մրցաշարերի անցկացումը,
- տուրիստական արշավների կազմակերպումը,
- առողջության օր:

Այս աշխատանքները կազմակերպում և անցկացվում է ուսումնական հաստատության ֆիզկուլտուրայի խորհուրդը՝ տնօրինության ղեկավարությամբ՝ ֆիզկուլտուրայի դասատուների և մանկավարժական կոլեկտիվի օգնությամբ:

Առողջության օր. անցկացվում է յուրաքանչյուր կիսամյակը մեկ անգամ՝ ֆիզիկական դաստիարակության ղեկավարի կողմից կազմված և տնօրենի կոմիտեից հաստատված միջոցառումների պլանով: Այդ միջոցառմանը մասնակցում են ուսումնական հաստատության բոլոր սովորողները և մանկավարժները:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների ստուգողական վարժությունները և ֆիզիկական պատրաստականության գնահատման չափանիշները

Ա ռ ա ջ ի ն կ ու թ ս

Հ	Վարժությունների ձևերը	Սեռը	Միավորներ						
			5 միավորանոց համակարգ						
			5 /գերազանց/		4 /լավ/		3 /բավարար/		
			10 միավորանոց համակարգ						
			10	9	8	7	6	5	4
1	Վազք 100մ (վրկ.)	տղա	14.5	14.6	14.8	14.9	15.0	15.5	15.9
	60մ (վրկ.)	աղջիկ	9.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.2	10.4
2	Վազք 1000մ (ր. վրկ.)	տղա	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.10
	500մ (ր. վրկ.)	աղջիկ	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.40
3	Հեռացատկ թափավազքից (սմ)	տղա	420	410	400	390	385	380	375
		աղջիկ	330	325	320	315	310	305	300
4	Բարձրացատկ թափավազքից (սմ)	տղա	120	115	110	105	100	95	90
		աղջիկ	110	105	100	95	90	85	80
5	Նռնակի նետում 700գրամ (մ)	տղա	33	32	31	30	29	28	27
	500գրամ (մ)	աղջիկ	20	19	18	17	16	15	14
6	Վազք 6 բոպե (մ)	տղա	1150 և ք	1100	1050	1000	980	950	900
		աղջիկ	1000 և ք	980	950	900	880	850	800
7	Զգումներ պտտածողից (անգամ)	տղա	9	8	7	6	5	4	3

Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած ձեռքերը գլխի ետևում դրունունից (անգամ)	աղջիկ	21	20	19	18	17	16	15
---	-------	----	----	----	----	----	----	----

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների ստուգողական վարժությունները և ֆիզիկական պատրաստականության գնահատման չափանիշները

Երկրորդ կուրս

Հ	Վարժությունների ձևերը	Սեռը	Միավորներ						
			5 միավորանոց համակարգ						
			5 /գերազանց/		4 /լավ/		3 /բավարար/		
			10 միավորանոց համակարգ						
			10	9	8	7	6	5	4
1	Վազք 100մ (վրկ.)	տղա	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.8	15.0
		աղջիկ	16.2	16.3	16.4	16.5	16.7	16.8	17.0
2	Վազք 1000մ (ր. վրկ.)	տղա	3.30	3.32	3.35	3.40	3.45	3.50	3.60
	500մ (ր. վրկ.)	աղջիկ	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25
3	Հեռացատկ թափավազքից (սմ)	տղա	430	425	420	415	410	400	395
		աղջիկ	340	335	330	325	320	315	310
4	Բարձրացատկ թափավազքից (սմ)	տղա	125	120	115	110	105	100	95
		աղջիկ	115	110	105	100	95	90	85
5	Նռնակի նետում 700գրամ (մ)	տղա	35	34	33	32	31	30	29
	500գրամ (մ)	աղջիկ	23	22	21	20	19	18	17
6	Վազք 6 րոպե (մ)	տղա	1200 և ք	1180	1150	1100	1050	1000	990
		աղջիկ	1050 և ք	1000	990	970	950	930	900
7	Զգումներ պտտածողից (անգամ)	տղա	10	9	8	7	6	5	4

Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած ձեռքերը գլխի ետևում դրությունից (անգամ)	աղջիկ	23	22	21	20	19	18	17
--	-------	----	----	----	----	----	----	----

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների ստուգողական վարժությունները և ֆիզիկական պատրաստականության գնահատման չափանիշները

Երրորդ կուրս

Հ	Վարժությունների ձևերը	Սեռը	Միավորներ						
			5 միավորանոց համակարգ						
			5 /գերազանց/		4 /լավ/		3 /բավարար/		
			10 միավորանոց համակարգ						
			10	9	8	7	6	5	4
1	Վազք 100մ (վրկ.)	տղա	14.0	14.1	14.2	14.3	14.5	14.6	14.8
		աղջիկ	16.0	16.1	16.2	16.3	16.9	16.6	16.8
2	Վազք 1000մ (ր. վրկ.)	տղա	3.20	3.25	3.30	3.32	3.35	3.40	3.45
	500մ (ր. վրկ.)	աղջիկ	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15
3	Հեռացատկ թափավազքից (սմ)	տղա	450	445	440	435	430	420	415
		աղջիկ	350	345	340	335	330	325	320
4	Բարձրացատկ թափավազքից (սմ)	տղա	130	125	120	115	110	105	100
		աղջիկ	120	115	110	105	100	95	90
5	Նռնակի նետում 700գրամ (մ)	տղա	37	36	35	34	33	32	31
	500գրամ (մ)	աղջիկ	24	23	22	21	20	19	18
6	Վազք 6 րոպե (մ)	տղա	1300 և ք	1250	1200	1150	1100	1050	1000
		աղջիկ	1100 և ք	1150	1000	950	920	900	850

			բ						
	Չգումներ պտտաձողից (անգամ)	տղա	11	10	9	8	7	6	5
7	Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած ձեռքերը գլխի ետևում դրունուկից (անգամ)	աղջիկ	25	24	23	22	21	20	19

ՏԻՊԱՅԻՆ ԱՆՎԱՆԱՑԱՆԿ

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի և արտադասարանային պարապմունքների ուսումնադիտողական պարագաների, մարզագույքի և ուսումնական կահավորանքի:

Հ	Անվանումը	Չափերը	Քանակը
1	<i>Մարզադահլիճ խաղերի համար</i>	24 ճ 12 կամ 18 ճ 9	1 1
2	<i>Մարմնամարզության և մարզասարքերի մարզադահլիճ</i>	24 ճ 12 կամ 18 ճ 9	1 1
3	<i>Մարզախաղերի համալիր, մարզահրապարակ</i>	20 ճ 60մ	1
ա	վոլեյբոլի	9 ճ 18	ցանց 2
բ	բասկետբոլի	14 ճ 26	օղակներ 8
գ	հանդբոլի	20 ճ 40	դարպ. ցանց 2
դ	ֆուտբոլի	20 ճ 40	
4	<i>Աթլետիկական վարժությունների համար</i>		
ա	վազբուղիներ	30 և 60մ 100մ երկ.	1
բ	ցատկափոս	երկ. 5-6մ լայն. 2.80-3մ, խորուք. 40սմ	1
գ	նետումների համար հատված	60մ	1
5	<i>Հանդերձարաններ</i>	տղաներ աղջիկներ	2 2
6	<i>Ցնցուղարաններ</i>	տղաներ աղջիկներ	2 2
7	<i>Մարմնամարզական գործիքներ</i>		
ա	զուգափայտեր		1
բ	պտտածող		1 բարձր 1 ցածր
գ	մարմնամարզական գերան		1
դ	մարմնամարզական այծիկ		2
ե	մարմնամարզական կամրջակ		2
զ	մարմնամարզական պատ		6
է	մարմնամարզական նստարան		8
ը	ներքնակներ		10
թ	մարզափայտեր		20
ժ	օղեր		20
ի	ցատկապարաններ		20
լ	լցրած գնդակներ	1-2-3կգ	4-4-4
խ	մարմնամարզական պարան մագլցման համար		2

ժ	գուրգեր (բուլավա)		20
կ	մարմնամարզական ժապավեն		2
հ	ռետինե գնդակներ		2
8	<i>Մարզախաղերի պարագաներ</i>		
ա	բասկետբոլի գնդակներ		10
բ	վոլեյբոլի գնդակներ		8
գ	հանդբոլի գնդակներ		8
դ	ֆուտբոլի գնդակներ		10
ե	թենիսի սեղան		2
զ	սեղանի թենիսի գնդակներ		30
է	սեղանի թենիսի ռակետկա		2 զույգ
9	<i>Աթլետիկական պարագաներ</i>		
ա	բարձր կանգնակներ		2
բ	ձող		4
գ	էստաֆետային փայտիկներ		6
դ	վայրկյանաչափ		4
ե	չափեզր		2
զ	դրոշակներ (սպիտակ-կարմիր)		2-2
է	թիրախ		2
ը	սուլիչներ		4
թ	նռնակներ		6
10	<i>Ուժային պատրաստության համար</i>		
ա	կցագնդեր	3 և 5կգ	2-2
բ	էսպանդերներ զսպանակով		10
գ	մարզասարքեր	համալիր	2
դ	ծանրածող	60կգ	1
ե	ուժաչափ		8
11	<i>Չմեռային պարապմունքների համար</i>		
ա	դահուկային կոմպլեկտ		20
12	<i>Մենամարտային ծևերի համար</i>		
ա	ներքնակների ծածկոց		1
բ	խրտվիլակ		1
13	<i>Բարձրախոս</i>		1
14	<i>Մագնիտաֆոն կամ նվագարկիչ</i>		1
15	<i>Չայներիզներ տարբեր ռիթմերով</i>		2

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	
1	«Մարմնամարզություն», Երևան 2006թ.
2	«Շարքերը և շարային վարժությունները ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում», Երևան 1981թ.
3	«Մարմնամարզություն կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար», Երևան 1992թ.
4	«Վոլեյբոլ», Երևան 2007թ.
5	«Ֆուտբոլ» դասագիրք, Երևան 2009թ.
6	«Սամբո ընթշամարտ», Երևան 2007թ.
7	«Օլիմպիական շարժումը և հայերը», Երևան 1998թ.
8	«Դահուկասպորտ» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2005թ.
9	«Սեղանի թենիս», Երևան 2006թ.
10	«Ֆիզիկական պատրաստությունը նախագինակոչիկային տարիքում», Երևան 2008թ.
11	«Արագավազք և փոխանցավազք», Երևան 2008թ.
12	«Սովորողների առաջադիմության գնահատման ընթացակարգ, նախագիծ», Երևան 2007թ.
13	«Գեղարվեստական մարմնամարզությունը դպրոցում», Երևան 1978թ.
14	«Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան 1988թ.
15	«Աթլետիկա» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2003թ.
16	«Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին», Երևան 1991թ.
17	«Յանդրոլը դպրոցում» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2003թ.
18	«Լողի ուսուցման և մարզման մեթոդիկա» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2008թ.
19	«Արտադասարանական մարզական աշխատանքներ», Երևան 1970թ.