



**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՄԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Արվեստի և սպորտի

ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ՝ Ա. Ա. Բարսեղյան /Ա.Ա.Հ/

Արձանագրություն № 15

«4» հունիս 2024 թ.

- ԱՍ/Բ-074 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -1
- ԱՍ/Բ-075 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -2
- ԱՍ/Բ-076 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -3
- ԱՍ/Բ-077 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -4
- ԱՍ/Բ-078 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -5
- ԱՍ/Բ-079 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ - 6
- ԱՍ/Բ-216 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ - 7

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

/Դասիչ, դասընթացի անվանում/

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 - «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»

/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝

Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Ամբիոն՝

Արվեստի և սպորտի ամբիոն

/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝

Առկա/հեռակա

/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ
Դասխոս(ներ)՝

Հեռակա- 1-4-րդ կուրս, 1-7-րդ կիսամյակ
Մ. Մկրտչյան, Ս. Վեքիլյան

/անուն, ազգանուն/

էլ. հասցե/ներ՝ mher.mkrtchyan.2020@bk.ru,

veqilyan-suren07@yandex.ru

Վանաձոր- 2024թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.	Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում	3
2.	Դասընթացի նպատակը և խնդիրները	3
3.	Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները	4
4.	Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքները	4
5.	Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների	6
6.	Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը	7
7.	Ուսումնական աշխատանքները տեսակները	7
8.	Դասավանդման մեթոդներ.....	9
9.	Ուսումնառության մեթոդները	9
10.	Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը	10
11.	Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ.....	13
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ.....	15
	12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	15
	12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ.....	19
	12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ	23
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում.....	30
14.	Գնահատում.....	31
	14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.....	32
	14.2. Հարցաշար.....	33
	14.3. Գնահատման չափանիշներ.....	35
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.....	38

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում¹.

1. «Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա» առարկայի ուսումնամեթոդական փաթեթը կազմված է բակալավրի հիմնական կրթական ծրագրով, ՎՊՀ-ում բարձրագույն մասնագիտական կրթության պետական չափորոշիչներով կազմված ուսումնական պլանին համապատասխան: «Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա» առարկայի ուսումնամեթոդական փաթեթը նպատակառոտված է «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ» մասնագիտության (դասիչ՝ 011401.09.06.) բակալավրական կրթության կազմակերպմանը, ուսումնական գործընթացը ուսումնամեթոդական, տեղեկատվական, լսարանային, արտալսարանային անհրաժեշտ նյութերով և մեթոդներով ապահովմանը, դասավանդման որակի բարձրացմանը:

2. «Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա» առարկայի ուսումնամեթոդական փաթեթը կարգավորում է առարկան ուսումնամեթոդական նյութերով մշտապես վերազինման, ապահովման գործընթացը, գիտաճյուղի արդի մոտեցումների ներդրմանը ուսումնական գործընթացում, նպաստում է ուսանողի անհատական և ինքնուրույն աշխատանքի արդյունավետության, ուսանողի գիտելիքի բարձրացմանը:

2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

2.1. *Դասընթացի նպատակն է* ուսանողների ծանոթացնել աթլետիկայի հիմնական խնդիրներին, աթլետիկական վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակել ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի պաշտպանությանը և աշխատանքային գործունեությանը:

2.2. *Դասընթացի խնդիրներն են* նպաստել ազգաբնակչության տարեր տարիքի և սեռի մարդկանց օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը, ուսուցանել կյանքին անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ, նպաստել օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացները, սովորույթ ձևավորել աթլետիկայով մշտապես զբաղվելու, հաղորդել գիտելիքներ աթլետիկական վարժությունների ներգործության օրինաչափությունների վերաբերյալ, մարդկանց մոտ ձևավորել բարոյականային, գեղագիտական հասկություններ: Սովորողների մոտ ձևավորել դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն

¹ Ներկայացվում է դասընթացի կարևորությունը տվյալ կրթական ծրագրի խնդիրների լուծման հարցում և տեղը ուսումնական պլանում ըստ կրթաբլոկների

զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:

3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները /դասընթացները/

Տվյալ դասընթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասընթացները՝ մարդու անատոմիա, մարդու և ֆիզիկական դաստիարակության ֆիզիոլոգիա, տարիքային ֆիզիոլոգիա, դպրոցական և ֆիզդաստիարակության հիգիենա, կենսաքիմիա, ֆիզիոլոգիա, մարմնամարզություն, մարզախաղեր, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմություն, մանկավարժություն, հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն:

4. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը² և /կամ կոմպետենցիաները.

«ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

ուսանողը պետք է իմանա.

- ✓ պատկերացում կկազմի աթլետիկային և նրա միջոցների վերաբերյալ,
- ✓ տեսա-գործնական պարապմունքներում աթլետիկական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- ✓ տիրապետի աթլետիկական շարժումների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը,
- ✓ կտիրապետեն աթլետիկայի տարբեր համակարգերին,
- ✓ կտիրապետեն աթլետիկական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին,
- ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,
- ✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

ուսանողը պետք է կարողանա.

- ✓ Աթլետիկական վարժությունների գրառման և կիրառման կարողություն,
- ✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում,

² <http://www.vsu.am/karg/ararkayakan-nkaragir-17.pdf>

Լրացվում է «Առարկայի նկարագրի մշակման ռազմավարության» կոմպետենցիաների ցանկին համապատասխան:

- ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում,
- ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն
- ✓ Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:

ուսանողը պետք է տիրապետի.

- մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,
- նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,
- որակի մասին հոգացություն,
- թիմում աշխատելու,
գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

Ա)Ընդհանրական կոմպետենցիաներ

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝

- վերլուծության և համադրության կարողություն (ԳԿ -1),
- կազմակերպչական կարողություն (պլանավորում, կազմակերպում,ղեկավարում,վերահսկում) (ԳԿ-2),
- հենքային ընդհանուր գիտելիքների տիրապետում (ԳԿ - 3),
- պետական լեզվով հաղորդակցվելու կարողություն (ԳԿ - 4),
- համակարգչային տարրական հմտություններ (ԳԿ - 5),
- տեղեկույթը կառավարելու հմտություն (տեղեկույթի ձեռք բերում, համակարգում,վերլուծում)(ԳԿ - 6),
- որոշումներ կայացնելու կարողություն (ԳԿ - 7),

Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝

- գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն (ՀԳԿ -1),
- հետազոտական կարողություն (ՀԳԿ -2),
- ուսումնառության կարողություն (ՀԳԿ -3),
- նոր իրավիճակներին հարմարվելու կարողություն (ՀԳԿ -4),
- ինքնուրույն աշխատելու կարողություն (ՀԳԿ -5),
- մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու(ՀԳԿ -6),
- տրամաբանական նոր գաղափարներ առաջ քաշելու(ՀԳԿ -7),,
- որակի մասին հոգացություն(ՀԳԿ -8),
- թիմում աշխատելու(ՀԳԿ -9),

- գնահատման գործիքների կիրառելու(ՀԳԿ -10),
- նախագիծ պլանավորելու և իրականացնելու(ՀԳԿ -11),

Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)

- Բնական, ճշգրիտ և հիմնարար գիտությունների և այլ առարկաների, առարկայական գիտելիքներին տիրապետելու կարողություն (ԱԿ -1),
- ծանոթ լինի ժամանակակից աթլետիկայի հիմնախնդիրներին և հայեցակարգերին, (ԱԿ -2),
- տիրապետի ընդհանուր աթլետիկական հիմնական բաժիններին(ԱԿ -3),,
- տեղեկացված լինի աթլետիկայի ժամանակակից տեխնոլոգիաներին, բնագավառի նորություններին, գիտական նվաճումներին(ԱԿ -4),
- իմանա աթլետիկական վարժությունների կիրառման մեխանիզմին և ձևակերպման տեխնոլոգիաներին(ԱԿ -5),
- իմանա տարիքային և շարժողական առանձնահատկություններին(ԱԿ -6),
- տիրապետի հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման տեխնոլոգիաներին(ԱԿ -7),
- ծանոթ լինի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ժամանակակից հայեցակարգերին(ԱԿ -8),
- տիրապետի ինֆորմացիայի հավաքման, պահպանման և մշակման համակարգչային մեթոդներին(ԱԿ -9),
- վերլուծման և գնահատման կարողություններ (ԱԿ -10),
- մանկավարժական իրավիճակներն ու գործընթացները ըմբռնելու և օբյեկտիվ գնահատելու կարողություն(ԱԿ -11),
- ծագած տարաձայնությունները լուծելու կարողություն (ԱԿ -12),
- այլ անձանց հետ փոխգործակցելու, կոլեկտիվում նրանց հետ հաղորդակցվելու, տարբեր զարգացման և մտավոր մակարդակի տեր մարդկանց հետ համագործակցելու կարողություն(ԱԿ -13),
- մասնագիտական հարցերի շրջանակներում ընդունելի որոշումների հասնելու նպատակով բանակցություններ վարելու կարողություն (ԱԿ -14):

5. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների³.

³ Նշվում է, թե տվյալ դասընթացի յուրացման, ամփոփման արդյունքում ձեռքբերված գիտելիքները, հմտությունները և կարողությունները աշխատաշուկայի որ բնագավառներում և ոլորտներում կարող է շրջանավարտը կիրառել

«Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա» դասընթացից ձեռք բերված գիտելիքներն և հմտությունները շրջանավարտը կարող է կիրառել մասնագիտական գործունեության ընթացքում նաև մագիստրատուրայում կրթությունը շարունակելու, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում գիտական հետազոտություններ կատարելու նպատակով:

6. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը

Չափանիշ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	24 կրեդիտ/720 ժամ

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	
	1-ին կիսամյակ	2-րդ կիսամյակ
Դասախոսություն	4/4/4/6	4/4/6
Գործնական աշխատանք	8/12/10/10	4/6/10
Սեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք	74/96/74/96	74/74/96
Ընդամենը	420	300
Ընդամենը	720	
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ընթացիկ քննություն)	ստուգարք/ընթացիկ քննություն	

7. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները⁴ .

- **Դասախոսությունը** դասախոսի կողմից դասընթացի ծրագրի շրջանակներում գիտական-տեղեկատվական թեմայի վերաբերյալ տրամաբանորեն կառուցված, հետևողական ու պարզ խոսքի շարադրանքն է, որի նպատակն է ուսանողին տալ համապարփակ գիտելիքներ: Դասախոսը վերլուծում, մեկնաբանում է թեմայի առավել կարևոր, դժվար ընկալելի, հանգուցային հարցերը: Դասախոսությունը ուսանողի առջև ուրվագծվող գիտական մի ճանապարհ է, որը նա կարող է միայն անցնել

⁴ Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

գիտական գրականության ընթերցանության, ուսումնական բնույթի այլ պարապմունքների և ինքնուրույն կատարած աշխատանքների շնորհիվ: Դասախոսը պետք է խթանի ուսանողի ակտիվ իմացաբանական գործունեությունը, նպաստի նրանց ստեղծագործական մտածողության ձևավորմանը: Ուսանողը նույնպես պետք է լինի դասախոսության ակտիվ մասնակից: Ուսանողը դասախոսությանը ներկայանալուց առաջ պետք է ծանոթացած լինի տվյալ դասին ներկայացվող թեմային, որպեսզի կարողանա մասնակցել ուսումնական գործընթացին:

- **Գործնական աշխատանքների** ժամանակ ուսանողը կատարում է լսարանային աշխատանք՝ դասախոսի անմիջական ղեկավարման ներքո: Գործնական պարապմունքները անցկացվում են գործնական խնդիրների լուծման, առաջադրանքների իրականացման, թեստերի, իրավիճակային վերլուծությունների, գործարար խաղերի, խմբային աշխատանքների, տնային առաջադրանքների, ուղեղային զրոհների, ինտերակտիվ ուսուցման միջոցով՝ տեսական գիտելիքները կիրառելու, գործնական ունակությունների և հմտությունների ձեռքբերման և ամրապնդման նպատակով: Դասախոսն առաջադրում է գործնական պարապմունքների թեման, նպատակը, խնդիրները, այն հարցերը, որոնք պետք է լուծել գործնական պարապմունքի ընթացքում, գործնական պարապմունքի անցկացման մեթոդները և պատասխանում է ուսանողների տված հարցերին:

- **Ինքնուրույն աշխատանքը** ուսանողների ուսումնական, գիտահետազոտական աշխատանքն է, որն իրականացվում է դասախոսի առաջադրանքով և մեթոդական ղեկավարությամբ, բայց առանց նրա անմիջական ղեկավարության:

Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են⁵

- **Ռեֆերատ** – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
- **Կլոր սեղան** – ինքնուրույն աշխատանքի ձևին բնորոշ է թեմատիկ բանավեճի համադրումը խմբային աշխատանքի հետ:
- **Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն** – ուսանողների ակտիվ գործունեության կազմակերպման ամենաարդյունավետ և տարածված ձևերից մեկն է, որը զարգացնում է մասնագիտական և կեցությանը վերաբերող տարբեր հարցերի վերլուծության կարողությունը:
- **Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում** – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատԳԿ ցանցային էջերի օգտագործում:
- **Աշխատանքային տեսք** – նախատեսված է ուսանողների ինքնուրույն աշխատանքների համար և թույլ է տալիս գնահատել ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանն ուսանողների կողմից:
- **Ջեկույց** – որևէ գիտական կամ հետազոտական թեմայի շուրջ կատարած եզրակացությունների, ստացած արդյունքների ներկայացում ուսանողի կողմից:
- **Հարցազրույց** – վերահսկողության միջոց, որը կազմակերպվում է որպես հատուկ զրույց դասավանդողի և ուսանողների միջև՝ կապված այնպիսի թեմայի հետ ինչպիսին կարգապահությունն է, և նախատեսված է հստակեցնել ուսանողների գիտելիքների շրջանակը կոնկրետ թեմայի, հարցի վերաբերյալ:

8. Դասավանդման մեթոդներն են⁶ հիմնահարցային դասախոսություն,

⁵ Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

դասախոսություն-երկխոսություն, դասախոսություն-քննարկում, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն, գործարար խաղեր:

9. **Ուսումնառության մեթոդներն են**⁷՝ թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում:

⁶ Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:
⁷ Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների⁸.

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարաօլոմբ	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
I կիսամյակ						
1	Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը	2				8
2	Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում	2				8
3	Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը	2				8
4	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում			2		10
5	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում			2		10
6	Կարճ վազքի ցածր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
7	Միջին վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
8	Բարձր մեկնարկի փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		10		74

II կիսամյակ						
1	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	2				8
2	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	2				8

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

3	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	2				8
4	Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում			2		10
5	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը			2		10
6	Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում			2		10
7	Թափավազքի տեխնիկայի և «կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
8	Բարձրացատկի տեխնիկայի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում			2		10
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		10		74

III կիսամյակ						
1	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2				8
2	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	2				8
3	Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը	2				8
4	Մրցավարությունը վազքերում			2		8
5	«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		8
6	Արգելավազքի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը			2		8
7	Եռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		8
8	Հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը			2		10
9	Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը			2		10
10	Չողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը			2		10
11	Մրցավարությունը ցատկերում			2		10
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		16		96
IV կիսամյակ						
1	Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն	2				8

2	Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	2				8
3	Նիզակի և նռնակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	2				8
4	Մրցավարությունը նետումներում			2		10
5	«Ճոսբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
6	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում			2		10
7	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
8	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		10		74

V կիսամյակ

1	Սպորտային քայլքի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավությունը	2				8
2	Աթլետիկան ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	2				8
3	Աթլետիկա հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում	2				8
4	Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը			2		10
5	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը			2		10
6	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը			2		10
7	Նիզակի և նռնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում			2		10
8	Սկավառակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում			2		10
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		10		74

VI կիսամյակ

1	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	2				10
2	Վազքերի փուլերի վերլուծությունը	2				10
3	Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները	2				10
4	Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները			2		10

5	Նետումների տեխնիկայի հիմունքները			2		14
6	Բարձրացատկի փուլերի վերլուծությունը			2		14
7	Հեռացատկի փուլերի կատարելագործում			4		14
8	Գնդի հրման նիզակի, նոնակի փուլերի կատարելագործում			6		14
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		16		96

VII կիսամյակ						
1	Արգելավազքերի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	2				8
2	Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	2				8
3	Աթլետիկական բազմամարտեր	2				8
4	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			2		8
5	Նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում			2		8
6	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում			2		8
7	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			2		8
8	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			2		10
9	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			2		10
10	«Տոսբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			2		10
11	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			2		10
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		16		96

11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1.	Բաբայան Կ. Ա., «Աթլետիկա, Հեռացատկ և եռացատկ», Երևան	2008 թ.
2.	Թորոյան Ս. Մ., Սիմոնյան Տ. Գ., Սմբատյան Վ.Ա. Աթլետիկա, «Բարձրացատկ և ձողացատկ», Երևան	2015 թ.
3.	Թորոյան Ս.Մ.«Թեթև աթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը», Երևան, «Լույս»	1987 թ.
4.	Համբարձումյան Վ. Ա. Աթլետիկա, «Գնդի հրում և սկավառակի նետում», Երևան	2007 թ.
5.	Հայրապետյան Մ. Ս., «Աթլետիկա, Արագավազք և փոխանցումավազք», Երևան	2008 թ.
6.	Մամաջանյան Վ.Մ., «Աթլետիկական բազմամարտեր», Երևան, 140 էջ	2005 թ.
7.	Ֆ. Գ. Ղազարյան «Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա» Երևան	2011 թ.
8.	Ն. Գ. Օզոլին և Դ. Պ. Մարկով «Թեթև աթլետիկա» I մաս, Երևան	1977 թ.
9	Ն. Գ. Օզոլին և Վ.Ի.Վորոնկով «Թեթև աթլետիկա» I I մաս, Երևան	1982 թ.
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Примаков Ю.Н., Саркисян А.С. «Прыжок в длину с разбега», М.	1985 г
2.	Попов В.Б. «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов»-М., Олимпия Пресс, Тера Спорт	2002 г
3.	Креер А., Попов В.Б. «Легкоатлетические прыжки»- М., ФиС.175 с.	1986 г
4.	Тер-Ованесян И.А. «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» – М., Тера-Спорт, 128 с.	2000 г
5.	«Легкая атлетика. Правила соревнований» 2006-2007- М., Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 144 с.	2006 г
Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		
1.	https://bookz.ru/authors/evgenii-vrublevskii/legkaa-a_384.html	2016 г
2.	https://aldebaran.ru/author/vrublevskiyi_evgeniyi/kniga_legkaya_atletika_osnovyi_znaniyi_v_vopro/	2019 г
3.	https://aldebaran.ru/author/maslakov_valentin/kniga_yestafetnyiyi_beg_istoriya_tehnika_obuch/	2018 г

4.	https://aldebaran.ru/author/sport_litagent/kniga_legkaya_atletika_yenciklopediya_tom_1_a_n/	2017 ր
5.	https://aldebaran.ru/author/sport_litagent/kniga_pitanie_legkoatleta/	2017 ր

12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն ⁹
I կուրս, I կիսամյակ				
1.	Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը	Աթլետիկայի եվոլյուցիան:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում	Աթլետիկայի ծագման, զարգացման հիմնադրույթները Հայաստանում:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը	Աթլետիկայի բաժինների և ձևերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

I կուրս, II կիսամյակ				
1.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունները:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Աշխարհահռչակ աթլետների մարզական գործունեությունը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Աթլետիկական վարժությունների տարրերը-ՊԿՖՊ գործընթացում:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

⁹ Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

II կուրս, III կիսամյակ				
1.	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Միջին և երկար վազքերի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

II կուրս, IV կիսամյակ				
1.	Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն	Ծանոթացնել գնդի հրման փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Ծանոթացնել սկավառակի նետման փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Նիզակի և նոսակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Ծանոթացնել մուրճի նետման փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

III կուրս, V կիսամյակ				
1.	Սպորտային քայքի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավությունը	Ծանոթացնել մրցավարության կարգերին և կանոններին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Աթլետիկան ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	Ծանոթացնել կարճ վազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Աթլետիկա հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում	Ծանոթացնել արգելավազքի և խոչընդոտավազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

III կուրս, VI կիսամյակ				
1.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Ծանոթացնել մրցավարության կարգերին և կանոններին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Վազքերի փուլերի վերլուծությունը	Ծանոթացնել կարճ վազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները	Ծանոթացնել արգելավազքի և խոչընդոտավազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

V կուրս, VII կիսամյակ				
1.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Ծանոթացնել մրցավարության կարգերին և կանոններին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Վազքերի փուլերի վերլուծությունը	Ծանոթացնել կարճ վազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները	Ծանոթացնել արգելավազքի և խոչընդոտավազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹⁰
I կուրս, I կիսամյակ					
1.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Կարճ վազքեր՝ /100մ,200մ, 400մ/ 30մ, 50մ, 60մ:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Վազքային կադապարների օգտագործման, տեղադրման և կիրառման ձևերը:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Կարճ վազքի ցածր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Միջին վազքեր՝ /800մ, 1500մ/ 500մ, 1000մ:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Միջին վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Բարձր մեկնարկի կատարումներ:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Բարձր մեկնարկի փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Փոխանցումավազք՝ 4x100մ, 4x400մ:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

¹⁰ Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

II կիսամյակ					
1.	Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում	Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Տարբեր երկարության թափավազքի կիրառման տեխնիկան:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Հեռացատկ՝ տարբեր եղանակներով:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Թափավազքի տեխնիկայի և «կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարում:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Բարձրացատկի տեխնիկայի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Բարձրացատկ տարբեր եղանակներով:«	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

III կիսամյակ					
1.	Մրցավարությունը վազքերում	Մրգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

				Վարժությունների կատարում:	ԼԳ-1,2
2.	«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի կատարում:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Արգելավազքի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Արգելավազքի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
4.	Եռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Եռացատկի կատարում:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
7.	Չողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Չողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
8.	Մրցավարությունը ցատկերում	Մրցավարությունը ցատկերում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

IV կիսամյակ					
1.	Մրցավարությունը նետումներում	Մրցավարությունը նետումներում	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	«Ֆուբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Ֆուբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
4.	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Արգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
5.	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Փոխանցումավազք՝ 4x100մ, 4x400մ:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

V կիսամյակ					
1.	Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը	Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

				կատարում:	
3.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
4.	Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
5.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Սկավառակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
6.	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	Եռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

VI կիսամյակ

1.	Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները	Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Նետումների տեխնիկայի հիմունքները	Նետումների տեխնիկայի հիմունքները	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Բարձրացատկի փուլերի վերլուծությունը	Բարձրացատկի փուլերի վերլուծությունը	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

4.	Հեռացատկի փուլերի կատարելագործում	Հեռացատկի փուլերի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
5.	Գնդի հրման նիզակի, նռնակի փուլերի կատարելագործում	Գնդի հրման նիզակի, նռնակի փուլերի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
6.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
7.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

VII կիսամյակ					
1.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Նռնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նռնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
4.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

5.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
6.	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
7.	«Ֆոսֆյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Ֆոսֆյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
8.	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը ¹¹	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹²
I կիսամյակ						
1.	Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը	Աթլետիկայի էվոլյուցիան	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

¹¹ Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

¹² Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

2.	Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում	Աթլետիկայի ծագման, զարգացման հիմնատարությունները Հայաստանում:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը	Աթլետիկայի բաժինների և ձևերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունները:	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Աշխարհահռչակ աթլետների մարզական գործունեությունը:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Կարճ վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Կարճ վազքեր՝ /100մ, 200մ, 400մ/ 30մ, 50մ, 60մ:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Վազքային կադապարների օգտագործման, տեղադրման և կիրառման ձևերը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Միջին վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Միջին վազքեր՝ /800մ, 1500մ/ 500մ, 1000մ:	<u>Զեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Բարձր մեկնարկի կատարումներ:	<u>Ռեֆերատ</u>		Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Փոխանցումավազք՝ 4x100մ, 4x400մ:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
II կիսամյակ						
1.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունները:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

2.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Աշխարհահռչակ աթլետների մարզական գործունեությունը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Աթլետիկական վարժությունների տարրերը-ՊԿՖՊ գործընթացում:	<u>Զեկույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում	Մարզասարքերի տեսակները, օգտագործման և կիրառման միջոցներն ու մեթոդները:	<u>Հարցազրույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>		Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Հեռացատկ՝ տարբեր եղանակներով:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Թափավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Տարբեր երկարության թափավազքի կիրառման տեխնիկան:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարում:	<u>Զեկույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Բարձրացատկ տարբեր եղանակներով:	<u>Հարցազրույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	<u>Ռեֆերատ</u>	Հուլիս Օգոստոս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

1.	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Արգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը	Միջին և երկար վազքերի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ջեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Մրցավարությունը վազքերում	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի կատարում:	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Արգելավազքի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Արգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ, խոչընդոտավազք 2000մ, 3000մ:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Եռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Եռացատկի կատարում:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ջեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	Եռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Եռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
11.	Չողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Չողացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
12.	Մրցավարությունը ցատկերում	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

IV կիսամյակ						
1.	Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Սկավառակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Մուրճի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Նիզակի և նոնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Մրցավարությունը նետումներում	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Հուլիս Օգոստոս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	«Ֆուբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Ֆուբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Արգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ	<u>Զեկույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Փոխանցումավազք՝ 4x100մ, 4x400մ:	<u>Հարցազրույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

V կիսամյակ

1.	Սպորտային քայլի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավությունը	Սպորտային քայլի փուլերի կառուցվածքը և կատարման տեխնիկայի կանոնները:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Աթլետիկական բազմամարտեր	Աթլետիկական բազմամարտերի տեսակները:	<u>Կոնկրետ հրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Աթլետիկական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	Աթլետիկական վարժությունների նշանակությունը:	<u>Զեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Աթլետիկական հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում	Աթլետիկական վարժությունների նշանակությունը:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը	Աթլետիկայի դասի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Անվտանգության ապահովման միջոցները:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Աթլետիկական վարժությունների տարբերը-ՊԿՖՊ գործընթացում:	<u>Կոնկրետ հրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Նիզակի և նռնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նիզակի և նռնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Սկավառակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

10.	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
11.	«Ֆոսֆորիֆլուպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Ֆոսֆորի ֆլուպ» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	<u>Զեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
12.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
13.	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	Եռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

VI կիսամյակ

1.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Անվտանգության ապահովման միջոցները:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Վազբերի փուլերի վերլուծությունը	Վազբերի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Արգելավազբերի և խոչընդոտավազբի տեխնիկայի վերլուծությունը	Արգելավազբերի և խոչընդոտավազբի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Վազբերի տեխնիկայի հիմունքները	Վազբերի հիմունքների կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները	Ցատկերի հիմունքների կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Հուլիս Օգոստոս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Նետումների տեխնիկայի հիմունքները	Նետումների հիմունքների կառուցվածքը:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

7.	Բարձրացատկի փուլերի վերլուծությունը	Բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Հեռացատկի փուլերի կատարելագործում	Հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Գնդի հրման փուլերի կատարելագործում	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	Նիզակի, նոնակի փուլերի կատարելագործում	Նիզակի, նոնակի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Հուլիս Օգոստոս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
11.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
12.	Նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նոնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
13.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
14.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Հուլիս Օգոստոս	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

VII կիսամյակ						
1.	Արգելավազքերի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Արգելավազքերի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Աթլետիկական բազմամարտեր	Աթլետիկական բազմամարտեր	<u>Զեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

4.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	<u>Ջեկույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	<u>Հարցազրույց</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	«Ֆոսբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Ֆոսբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	<u>Ռեֆերատ</u>	Փետրվար Մարտ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
11.	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար Մարտ	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում¹³

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Դասախոսությունների, գործնական պարապունքների ժամանակ դիդակտիկ

¹³ Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար

	նյութերի, նկարների, ումումնագիտական տեսաֆիլմերի, զծապատկերների ցուցադրում:
Մարքեր, սարքավորումներ	Ուսանողի աշխատանք համակարգչի հետ:
Գործնական	
Այլ	

14. Գնահատում

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառման հիմնական նպատակներն են՝

- կազմակերպել ուսումնառության համաչափ աշխատանքային գործընթաց, ապահովել գիտելիքների համակողմանի ստուգում, խթանել ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքը,
- իրականացնել ինքնուրույն առաջադրանքների, ընթացիկ ստուգումների (ստուգարքներ և քննություններ), ուսումնական գործընթացի այլ բաղադրիչների հաշվառում հետադարձ կապի արդյունավետ մեխանիզմների ներմուծման միջոցով՝ ի նպաստ ուսումնառության գործընթացի բարելավման:

Համալսարանում գնահատման գործընթացը կանոնակարգվում է համաձայն գործող կարգի¹⁴:

14.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝

- ուսումնական գործընթացին ուսանողի մասնակցության աստիճանի գնահատում դասերին հաճախումների հաշվառման միջոցով՝ առավելագույնը 20 միավոր,
- գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
- ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
- դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:

14.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է՝

1,2,4,6-րդ կիսամյակում 1 ընթացիկ ստուգում՝ մինչև 40 միավոր/ բանավոր:

¹⁴«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.),

3,5,7-րդ կիսամյակում 1 ընթացիկ քննություն՝ մինչև 40 միավոր/բանավոր:

Քննությամբ ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի 1 քննության միջոցով և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

Ստուգարքով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 1 ընթացիկ ստուգման և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:¹⁵

14.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

1. Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը:
2. Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում:
3. Աթլետիկան օլիմպիական խաղերում:
4. Հայազգի և հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում:
5. Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը:
6. Աթլետիկայի բովանդակությունը հանրակրթական դպրոցների ֆ/կ ծրագրում:
7. Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը:
8. Աթլետիկան ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:
9. Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը:
10. Աթլետիկական դասի մասերը, նրանց խնդիր-ները և բովանդակությունը:
11. Գիտատեխնիկական առաջընթացի կապը աթլետիկական մրցաձևերի տեխնիկայի զարգացման հետ:
12. Մանկավարժական հսկողությունը և հաշվառումը աթլետիկայում:
13. Աթլետիկական քայլքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
14. Արգելավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
15. Տարբեր եղանակներով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
16. Աթլետիկական բազմամարտի բնութագրումը:
17. Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
18. Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
19. Եռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:

¹⁵ Կիրառվում է կամ առաջին, կամ երկրորդ պարբերությունն ըստ դասընթացի ամփոփման ձևի:

20. Ձողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
21. Փոխանցավազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
22. Տարբեր եղանակներով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
23. Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
24. Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
25. Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
26. Նիզակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
27. Աթլետիկական ձևերի մրցավարությունը:
28. Մանկավարժական հսկողությունը և հաշվառումը աթլետիկայում:
29. Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները:
30. Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:
31. Նետումների տեխնիկայի հիմունքները:
32. Ցածր մեկնարկի վերլուծությունը:
33. Բարձր մեկնարկի վերլուծությունը:
34. «Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
35. «Արտակոորված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
36. «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
37. «Մկրատաձև» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
38. «Ֆուսթյորի-ֆլուպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
39. Վազքերի ընդհանուր բնութագիրը:
40. Ցատկերի ընդհանուր բնութագիրը:
41. Նետումների ընդհանուր բնութագիրը:
42. Խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը

Ա) 1-ին ընթացիկ ստուգում

▪ Ընդգրկված հարցեր.

1. Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը:

2. Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում:
3. Աթլետիկան օլիմպիական խաղերում:
4. Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը:
5. Աթլետիկական քայլքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
6. Արգելավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
7. Տարբեր եղանակներով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
8. Աթլետիկական բազմամարտի բնութագրումը:
9. Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
10. Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
11. Եռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
12. Չորացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
13. Փոխանցավազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
14. Տարբեր եղանակներով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:

Բ) 2-րդ ընթացիկ քննություն

▪ Ընդգրկված հարցեր.

1. Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
2. Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
3. Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
4. Նիզակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
5. Մանկավարժական հսկողությունը և հաշվառումը աթլետիկայում:
6. Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները:
7. Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:
8. Նետումների տեխնիկայի հիմունքները:
9. «Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
10. «Արտակորված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
11. «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
12. «Մկրատաձև» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
13. «Ֆոսբյուրի-ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
14. Վազքերի ընդհանուր բնութագիրը:
15. Ցատկերի ընդհանուր բնութագիրը:
16. Նետումների ընդհանուր բնութագիրը:
17. Խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:

14.4. Գնահատման չափանիշները¹⁶.

- Տեսական գիտելիքները –բանավոր:
- Գործնական աշխատանքները – բանավոր:

1-ին կիսամյակ – 3 կրեդիտ - 4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 5 միավոր)/բանավոր:

2-րդ կիսամյակ – 3 կրեդիտ –4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 5 միավոր)/բանավոր:

1-ին կիսամյակ – 4 կրեդիտ - 4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 5 միավոր)/բանավոր:

2-րդ կիսամյակ – 3 կրեդիտ –4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 5 միավոր)/բանավոր:

1-ին կիսամյակ – 3 կրեդիտ - 4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 5 միավոր)/բանավոր:

2-րդ կիսամյակ – 4 կրեդիտ –4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 5 միավոր)/բանավոր:

1-ին կիսամյակ – 4 կրեդիտ - 4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 5 միավոր)/բանավոր:

- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1 ինքնուրույն աշխատանքի համար առավելագույնը՝ 20 միավոր:

¹⁶ Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

**«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ

**Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

**Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 - «Ֆիզիկական դաստիարակություն
և սպորտային մարզումներ»**

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2024

Հեռակա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	ԱՍ/բ-074 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -1 ԱՍ/բ-075 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -2 ԱՍ/բ-076 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -3 ԱՍ/բ-077 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -4 ԱՍ/բ-078 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -5 ԱՍ/բ-079 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա- 6 ԱՍ/բ-216 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա- 7			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	24 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	1-ին տարի, 1-ին, 2-րդ կիսամյակ 2-րդ տարի, 1-ին, 2-րդ կիսամյակ 3-րդ տարի, 1-ին, 2-րդ կիսամյակ 4-րդ տարի, 1-ին կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	92	Դասախոսություն	4/4/4/6-4/4/6
			Մեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	8/12/10/10-4/6/10
	Ինքնուրույն	74/74/96/74/74/96/96		
	Ընդամենը	720		
Ստուգման ձևը	Ստուգարք, քննություն			
Դասընթացի նպատակը	Դասընթացի նպատակն է՝ ուսանողների ծանոթացնել աթլետիկայի հիմնական խնդիրներին, աթլետիկական վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակել ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի պաշտպանությանը և աշխատանքային գործունեությանը:			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը. <i>Գիտելիք</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ պատկերացում կկազմի աթլետիկային և նրա միջոցների վերաբերյալ, ✓ տեսա-գործնական պարապմունքներում աթլետիկական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին, ✓ տիրապետի աթլետիկական շարժումների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը, ✓ կտիրապետեն աթլետիկայի տարբեր համակարգերին, ✓ կտիրապետեն աթլետիկական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին, ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին: <i>Հմտություն</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Աթլետիկական վարժությունների գրառման և կիրառման 			

	<p>կարողություն,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում, ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում, ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն ✓ Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն: <p><i>Կարողունակություն</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, ✓ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, ✓ որակի մասին հոգացություն, ✓ թիմում աշխատելու, ✓ գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու
<p>Դասընթացի բովանդակությունը</p>	<p>Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը • Թեմա 2: Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում • Թեմա 3: Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում • Թեմա 4: Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում <p>2. Աթլետիկայի դերն ու նշանակությունը</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը • Թեմա 2: Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը • Թեմա 3: Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում • Թեմա 4: Աթլետիկական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում • Թեմա 5: Աթլետիկական հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում • Թեմա 6: Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը • Թեմա 7: Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը <p>3. Աթլետիկական վազքեր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 2: Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 3: Սրբավարությունը վազքերում <p>4. Աթլետիկական ցատկեր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 2: Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 3: Եռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 4: Չողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 5: Սրբավարությունը ցատկերում <p>5. Աթլետիկական նետումներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն • Թեմա 2: Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 3: Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 4: Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 5: Սրբավարությունը նետումներում

- 6. Աթլետիկական բազմամարտեր
 - Աթլետիկական բազմամարտեր
- 7. Աթլետիկական քայլք
 - Սպորտային քայլքի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավությունը

Գնահատման մեթոդները և չափանիշները

- Գնահատման մեթոդները և չափանիշները.
- ուսումնական գործընթացին ուսանողի մասնակցության աստիճանի գնահատում դասերին հաճախումների հաշվառման միջոցով՝ առավելագույնը 20 միավոր,
 - գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
 - ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
 - դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
 - ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:

Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ

Գնահատականը ըստ 5 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ 100 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի
«Գերազանց» (5)	96-100	A+
«Գերազանց» (5)	91-95	A
«Գերազանց» (5)	86-90	A-
«Լավ» (4)	81-85	B+
«Լավ» (4)	76-80	B
«Լավ» (4)	71-75	B-
«Բավարար» (3)	67-70	C+
«Բավարար» (3)	62-66	C
«Բավարար» (3)	58-61	C-
«Անբավարար»	0-57	D
«Ստուգված»	58-100	S
«Չստուգված»	0-57	U

Գրականություն	<p>Պարտադիր –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Բարսյան Կ. Ա., Աթլետիկա, Հեռացատկ և եռացատկ, Երևան 2. Թորոյան Ս. Ս., Սիմոնյան Տ. Գ., Սմբատյան Վ.Ա. Աթլետիկա, Բարձրացատկ և ձողացատկ, Երևան 3. Թորոյան Ս.Ս.Թեթև աթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, ուսուցման մեթոդիկական և մարզումը, Երևան, Լույս 4. Համբարձումյան Վ. Ա. Աթլետիկա, Գնդի հրում և սկավառակի նետում, Երևան 5. Հայրապետյան Մ. Ս., Աթլետիկա, Արագավազը և փոխանցումավազը, Երևան 6. Մամաջանյան Վ.Ս., Աթլետիկական բազմամարտեր, Երևան, 140 էջ 7. Ֆ. Գ. Ղազարյան Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա Երևան 8. Ն. Գ. Օզոլին և Դ. Պ. Մարկով Թեթև աթլետիկա I մաս, Երևան 9. Ն. Գ. Օզոլին և Վ.Ի.Վորոնկով Թեթև աթլետիկա I I մաս, Երևան <p>Լրացուցիչ-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Примаков Ю.Н., Саркисян А.С. Прыжок в длину с разбега, М. 2. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов-М., Олимпия Пресс, Тера Спорт
----------------------	--