ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Արվեստի և սպորտի
ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ Բարսեղյան Ա. Ա. /Ա.Ա.Հ/

Արձանագրություն № 15

«13» մայիս 2025 թ.

ԱՄ/բ-080 ԼՈՂ ԵՎ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

/Դասիչ, դասընթացի անվանում/

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ 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՝ հեռակա 4-րդ կուրս 2-րդ կիսամյակ

Դասախոս(ներ)՝ **Մ. Մեսրոպյան**

/անուն, ազգանուն/

էլ. հասցե/ներ m.mesropyan112@gmail.com

Վանաձոր- 2025թ.

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 զրականության ապահովման քարտ.....................	11
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ..	12
	12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	14
	12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ..	16
	12.3. Լաբորատոր աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ..	18
	12.4. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ	19
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում.....................	20
14.	Գնահատում..	21
	14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում..	22
	14.2. Հարցաշար...	24
	14.3. Գնահատման չափանիշներ..	25
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ...	26

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում[1].

,,Լողն դասավանդման մեթոդիկա՝ առարկան նախատեսված է ՝Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ՝ մասնագիտության 4-րդ կուրսի ուսանողների համար, որը դասավանդվում է 8-րդ կիսամյակում: Այն կազմված է 6 ժամ դասախոսությունից, 10 ժամ գործնական և 104 ժամ ինքնուրույն պարապմունքներից: Ուսանողները ծանոթանում են լողի միջոցներին,մեթոդներին: Գաղափար են կազմում լողի ձևերին և տեսակներին, պատմությանը, լողի տեսությանը, ինչպես նաև լողի դասավանդման մեթոդիկային, մարզական, կիրառական, գեղալողի, ստորջրյա սպորտի, լողի տարրերի տեխնիկայի տիրապետմանը: Ձեռք են բերում անհրաժեշտ գիտելիներ, կարողություններ և հմտություններ՝ լողի պարապմունքները ինքնուրույնաբար կազմակերպելու համար:

Հիմնական կրթական ծրագիրը սահմանում է յուրահատուկ տեղեկություններ առանձին առարկաների, ինչպես նաև <<Լող և դասավանդման մեթոդիկա>> առարկայի համար: Այդ առարկան շատ կարևոր է ուսանողի կրթական հետաքրքրությունների շրջանակում ըստ ՀԿԾ-ի: Առարկայի ուսուցանումը հնարավորություն է տալիս կրթական պրոցեսում իմանալ ոչ միայն շարժողական գործողությունների և նրանց ազդեցությունների մասին, այլև առանձին շարժումների բնութագրերի, ազդեցության առանձնահատկությունների և նոր մեթոդների վերաբերյալ:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առջև դրված կարևորագույն խնդիրն է առողջության պահպանումը, տարբեր տարիքի և սեռի մարդկանց շարժողական կարողությունների ձևավորումը, ճիշտ կեցվածք դաստիարակելը: Այս բոլորը իրականացվում է ուսումնական և աշխատանքային գործընթացում:
- Առարկայի խորը գիտելիքների իմացությանը նպաստում է իրականացնել կիրառական հատկություններ, որոնք անհրաժեշտ են տարբեր ոլորտներում աշխատանքային և ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

1.1. *Դասընթացի նպատակն է* ուսանողներին ծանոթացնել լողի հիմնական խնդիրներին, վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին

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

զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգգրնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:

1.2. *Դասընթացի խնդիրներն են* նպաստել ազգաբնակչության տաբեր տարիքի և սեռի մարդկանց օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը, ուսուցանել կյանքին անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ, նպաստել օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացները, սովորույթ ձևավորել լողով մշտապես զբաղվելու ցանկություններով, հաղորդել գիտելիքներ լողի վարժությունների ներ·ործության օրինաչափությունների վերաբերյալ, մարդկանց մոտ ձևավորել բարոյակամային, գեղագիտական հատկություններ: Սովորողների մոտ ձևավորել դասընթացների ժամանակ ստացած ·իտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:

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

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

3. **Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը[2] և /կամ կոմպետենցիաները.**

«Լող և դասավանդման մեթոդիկա» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

<u>ուսանողը պետք է իմանա.</u>

- պատկերացում կկազմի լողի և նրա միջոցների վերաբերյալ,
- պատկերացում կկազմի լողի տեսա-·ործնական պարապմունքներում լողի վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- կտիրապետի շարժումների ծա·ումնաբանությանը և հետա·ա զար·ացմանը,
- կտիրապետեն լողի տարբեր ձևերին և տեսակներին ,

[2] http://www.vsu.am/karg/ararkayakan-nkaragir-17.pdf
Լրացվում է «Առարկայի նկարագրի մշակման ռազմավարության» կոմպետենցիաների ցանկին համապատասխան:

- կտիրապետեն լողի վարժությունների ·րառման և կիրառման կար·ին,
- կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային ·ործընթացները
- ուսանողները կնախապատրաստվեն ապա·ա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

ուսանողը պետք է կարողանա.

- Լողի վարժությունների ·րառման և կիրառման կարողություն,
- Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում,
- 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)՝

-վերլուծման և համադրման ունակություն (ԳԿ 1)

- կազմակերպման և պլանավորման ունակություն (ԳԿ 2)

- հենքային և ընդհանուր գիտելիքներ (ԳԿ 3)

- որոշումներ կայացնելու կարողություն

- տեղեկությունը կառավարելու ունակություն (ԳԿ 8)

Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝

- գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն (ՀԳԿ 1)

- հետազոտություններ կատարելու ունակություններ (ՀԳԿ 2)

- սովորելու ունակություն (ՀԳԿ 3)

- նոր իրավիճակներին հարմարվելու կարողություն (ՀԳԿ 9)

- որակի կարևորության գիտակցում (ՀԳԿ 11)

Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)

- Բնական, ճշգրիտ և հիմնարար գիտությունների և այլ առարկաների, առարկայական գիտելիքներին տիրապետելու կարողություն (ԱԿ -1),
- ծանոթ լինի ժամանակակից լողի հիմնախնդիրներին և հայեցակարգերին, (ԱԿ -2),
- տիրապետի ընդհանուր լողի հիմնական բաժիններին(ԱԿ -3),,

- տեղեկացված լինի լողի ժամանակակից տեխնոլոգիաներին, բնագավառի նորություններին, գիտական նվաճումներին(ԱԿ -4),,
- իմանա լողի 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):

4. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների[3].

«Լող 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:

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

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)		4 կրեդիտ/120 ժամ

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

Աշխատանքի տեսակը	ժամաքանակ		ժամաքանակ
			2-րդ կիսամյակ
Դասախոսություն			6
Գործնական աշխատանք			
Սեմինար պարապմունք			10
Լաբորատոր աշխատանք			
Ինքնուրույն աշխատանք			104
Ընդամենը			120
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ընթացիկ քննություն)			քննություն

6. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները[4] .

- **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 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, որպեզի 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 գրոհների, 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:

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

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

  Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են[5]՝

  - <u>Ռեֆերատ</u> – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
  - <u>Հարցազրույց</u> – 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:

7. **Դասավանդման մեթոդներներն են**՝[6] գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք:
8. **Ուսումնառության մեթոդներն են**[7]՝ թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, հրահանգների կազմում:

[5] Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:
[6] Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:
[7] Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

9. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը` ըստ բաժինների և թեմաների[8].

հ/հ	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապմունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1	Ներածություն	2				4
2	Մարզական լողի զարգացման պատմական համառոտ ակնարկ	2				4
3	Կռոլ կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը	2				4
4	Բրաս լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը			2		4
5	Կռոլ մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը			2		4
6	Բատերֆլայ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը			2		4
7	Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները			2		4
8	Ձեռքերի շարժումները ՛կրոլ՛ լողաոճում			2		4
9	Ոտքերի աշխատանքը՛կրոլ՛ լողաոճում					4
10	Շնչառությունը՛կրոլ՛ լողաոճում					4

[8] Նման է օրացուցային պլանին

11	Մարմնի դիրքը ՙկրոլ՚ լողաոճում					4
12	Շարժումների համաձայնեցումըՙկրոլ՚ լողաոճում					4
13	ՙԹիկնալող՚ -ի տեխնիկայի ուսուցումը					4
14	Ձեռքերի շարժումներըՙԹիկնալող՚-ում					4
15	Ոտքերի աշխատանքը					4
16	Շնչառությունը ՙԹիկնալող՚-լողաոճում					4
17	Մարմնի դիրքըՙԹիկնալող՚-ում					4
18	Շարժումների համաձայնեցումըՙԹիկնալող՚-ում					6
19	ՙԲրաս՚ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը					6
20	Ձեռքերի շարժումները ՙԲրաս՚ լողաոճի					6
21	Ոտքերի աշխատանքը ՙԲրաս՚ լողաոճի					6
22	ՇնչառությունըՙԲրաս՚ լողաոճում					6
23	Ստուգողական նորմերի կատարում					6
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		*6*		*10*		*104*

10. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

հ/հ	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		

1.	Վ. Բ. Մկրտչյան - Լող, Երևան	1984թ.
2.	Ն. Ժ. Բուլգակովա- Լող, Մոսկվա,	1984թ
1.	ֆիզկուլտուրա և սպորտ.	1979թ
2.	Բ. Ն. Նիկիտսկի Լող, Մոսկվա, ֆիզկուլտուրա և սպորտ	1981թ
Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		

11. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

11.1.Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Գրականություն[9]
IV կուրս, II կիսամյակ				
1.	Սպորտային լողաձևերի ստարտերի և դարձումների տեխնիկան	Սպորտային լողի հասկացությունը: Լողի ռացիոնալ տեխնիկայի հիմնական ցուցանիշները:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
2.	Կրոլ կրծքի, կրոլ մեջքի, բրաս և դելֆին լողաձևերի տեխնիկան: Լողորդի մարմնի դիրքը ջրում, ձեռքերի, ոտքերի շարժումները	շնչառությունը և այդ շարժումների համագործակցությունը: Կիրառական լողաձևերի կարճ բնութագրումը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
3.	Բրաս լողաձևի, ստարտերի և դարձումների ուսուցումը	Բրաս լողաձևի ուսուցման ձևերը	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,

11.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

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

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Ստուգման ձևը	Գրականություն[10]
IV կուրս, II կիսամյակ					
1.	Ձեռքերի շարժումները՝կրոլ՝ լողաոճում	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
2.	Ոտքերի աշխատանքը՝կրոլ՝ լողաոճում	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
3.	Շնչառությունը՝կրոլ՝ լողաոճում	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
4.	Մարմնի դիրքը՝կրոլ՝ լողաոճում	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
5.	Շարժումների համաձայնեցումը՝կրոլ՝ լողաոճում	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,

11.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

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

հ/հ	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը[11]	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն[12]
IV կուրս, II կիսամյակ						
1.	Սպորտային լողաոճերի ստարտերի և դարձումների տեխնիկան	Սպորտային լողի հասկացությունը: Լողի ռացիոնալ տեխնիկայի հիմնական ցուցանիշները:	**Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում**	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
2.	Կրոլ կրծքի, կրոլ մեջքի, բրաս և դելֆին լողաոճերի տեխնիկան: Լողորդի մարմնի դիրքը ջրում, ձեռքերի, ոտքերի շարժումները	շնչառությունը և այդ շարժումների համագործակցությունը: Կիրառական լողաոճերի կարճ բնութագրումը:	**Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն**	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
3.	Բրաս լողաոճի, ստարտերի և դարձումների ուսուցումը	Բրաս լողաոճի ուսուցման ձևերը	**Զեկույց**	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
4.	Կիրառական լող	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	**Ռեֆերատ**	Սեպտեմբեր	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
5.	Մրցումների կազմակերպումը և անցկացումը	մրցումային օրեր, մրցման կանոնադրություն,մրցման անվանական հայտեր	**Հարցազրույց**	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
6.	Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	**Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում**	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2

[11] Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը
[12] Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

7.	Ձեռքերի շարժումները՝կրոլ՛ լողաոճում	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>**Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն**</u>	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
8.	Ոտքերի աշխատանքը՝կրոլ՛ լողաոճում	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>**Զեկույց**</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
9.	Շնչառությունը՝կրոլ՛ լողաոճում	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>**Ռեֆերատ**</u>	Հունիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
10.	Մարմնի դիրքը՝կրոլ՛ լողաոճում	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>**Հարցազրույց**</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
11.	Շարժումների համաձայնեցումը՝կրոլ՛ լողաոճում	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>**Զեկույց**</u>	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
12.	Ստուգողական լող	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>**Հարցազրույց**</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2

12. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում[13]

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Դասախոսությունների, գործնական պարապունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ուսումնագիտական տեսաֆիլմերի, գծապատկերների ցուցադրում:

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

Սարքեր, սարքավորումներ	Ուսանողի աշխատանք համակարգչի հետ:
Գործնական	
Այլ	

13. Գնահատում

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառկման 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 կարգի[14]:

13.1. 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:

13.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է՝

2-րդ կիսամյակում 1 քննություն՝ 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 30.062022թ.),

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 ստուգման և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

13.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

1. Լողը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:
2. Լողի պատմություն:
3. Մարզական լողի զարգացման պատմական համառոտ ակնարկ: Մարզական լողի պատմության ակունքները:
4. Լողի և ջրային մարզաձևերի առողջարարական, կիրառական դաստիարակչական և սպորտային նշանակությունը ֆիզ.դաստիարակության համակարում:
5. Կռոլ կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
6. Բրաս լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բրաս լողաոճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
7. Կռոլ մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը: Կռոլ մեջքի վրա տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
8. Բատերֆլայ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բատերֆլայ լողաոճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
9. Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները: Խեղդվողին մոտեցվող լողաոճը:
10. Ձեռքերի շարժումները ՙկրոլ՚ լողաոճում: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
11. Ոտքերի աշխատանքըՙկրոլ՚ լողաոճում : Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
12. Շնչառությունըՙկրոլ՚ լողաոճում :Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
13. Մարմնի դիրքը ՙկրոլ՚ լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
14. Շարժումների համաձայնեցումըՙկրոլ՚ լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
15. Թիկնալող՚ -ի տեխնիկայի ուսուցումը : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
16. Ձեռքերի շարժումներըՙԹիկնալող՚-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:

17. Ոտքերի աշխատանքը: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
18. Շնչառությունը ՛Թիկնալող՛-լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
19. Մարմնի դիրքը՛Թիկնալող՛-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
20. Շարժումների համաձայնեցումը՛Թիկնալող՛-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
21. Բրաս՛ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
22. Ձեռքերի շարժումները ՛Բրաս՛ լողաոճի: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
23. Ոտքերի աշխատանքը ՛Բրաս՛ լողաոճի: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
24. Շնչառությունը՛Բրաս՛ լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:

<u>Ա) 1-ին ընթացիկ քննություն (կիսամյակի 9-10 շաբաթվա ընթացքում)</u>

- **Ընդգրկված հարցեր.**

- Լողը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:
- Լողի պատմություն:
- Մարզական լողի զարգացման պատմական համառոտ ակնարկ: Մարզական լողի պատմության ակունքները:
- Լողի և ջրային մարզաձևերի առողջարարական, կիրառական դաստիարակչական և սպորտային նշանակությունը ֆիզ.դաստիարակության համակարում:
- Կրոլ կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Բրաս լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բրաս լողաոճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Կրոլ մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը: Կրոլ մեջքի վրա տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Բատերֆլայ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բատերֆլայ լողաոճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:

- Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները: Խեղդվողին մոտեցվող լողաոճը:
- Ձեռքերի շարժումները ՝կրոլ՝ լողաոճում: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:

Բ) 2-րդ ընթացիկ քննություն (կիսամյակի 19-20 շաբաթվա ընթացքում)

- **Ընդգրկված հարցեր.**
- Ոտքերի աշխատանքը՝կրոլ՝ լողաոճում : Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Շնչառությունը՝կրոլ՝լողաոճում :Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Մարմնի դիրքը ՝կրոլ՝լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Շարժումների համաձայնեցումը՝կրոլ՝ լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Թիկնալող՝-ի տեխնիկայի ուսուցումը : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Ձեռքերի շարժումները՝Թիկնալող՝-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Ոտքերի աշխատանքը: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Շնչառությունը ՝Թիկնալող՝-լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Մարմնի դիրքը՝Թիկնալող՝-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Շարժումների համաձայնեցումը՝Թիկնալող՝-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Բրաս՝ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Ձեռքերի շարժումները ՝Բրաս՝լողաոճի: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Ոտքերի աշխատանքը ՝Բրաս՝ լողաոճի: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Շնչառությունը՝Բրաս՝լողաոճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:

13.4. Գնահատման չափանիշները[15].

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

---

[15] Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

2-րդ կիսամյակ – 4 կրեդիտ – 1 ստուգում բանավոր:

- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1 ինքնուրույն աշխատանքի համար առավելագույնը՝ 20 միավոր:

«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ 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 2025

Հեռակա ուսուցման համակարգ

<table>
<tr><td>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</td><td colspan="4">ԱՄ/բ-080-Լող և դասավանդման մեթոդիկա</td></tr>
<tr><td>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</td><td colspan="4">4 կրեդիտ</td></tr>
<tr><td>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</td><td colspan="4">4-րդ տարի,8-րդ կիսամյակ</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Ժամերի բաշխումը</td><td rowspan="4">Լսարանային</td><td rowspan="4">16</td><td>Դասախոսություն</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Սեմինար</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Լաբորատոր աշխատանք</td><td></td></tr>
<tr><td>Գործնական աշխատանք</td><td></td></tr>
<tr><td>Ինքնուրույն</td><td colspan="3">104</td></tr>
<tr><td>Ընդամենը</td><td colspan="3">120</td></tr>
<tr><td>Ստուգման ձևը</td><td colspan="4">քննություն</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի նպատակը</td><td colspan="4">Ուսանողներին ծանոթացնել լողի հիմնական խնդիրներին, վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգզբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի վերջնարդյունքները</td><td colspan="4">Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետնյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.
Գիտելիք
✓ պատկերացում կկազմի լողի և նրա միջոցների վերաբերյալ,
✓ պատկերացում կկազմի լողի տեսա-գործնական պարապմունքներում լողի վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
✓ կտիրապետի շարժումների ծա•ումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը,
✓ կտիրապետեն լողի տարբեր ձևերին և տեսակներին ,
✓ կտիրապետեն լողի վարժությունների գրառման և կիրառման կար•ին,
✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացները
✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:
Հմտություն
✓ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,
✓ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,
✓ որակի մասին հոգացություն,
✓ թիմում աշխատելու,</td></tr>
</table>

	գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու *Կարողունակություն* ✓ Լողի վարժությունների գրառման և կիրառման կարողություն, ✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում, ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում, ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն ✓ Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն: ✓ Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:
Դասընթացի բովանդակությունը	Թեմա 1. Մարզական լողի զարգացման պատմական համառոտ ակնարկ Թեմա 2.Կռոլ կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը Թեմա 3. Բրաս լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը Թեմա 4.Կռոլ մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը Թեմա 5.Բատերֆլայ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը Թեմա6. Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները Թեմա7. Ձեռքերի շարժումները ՙկրոլ՚ լողաոճում Թեմա 8.Ոտքերի աշխատանքըՙկրոլ՚ լողաոճում Թեմա9. Շնչառությունըՙկրոլ՚ լողաոճում Թեմա 10.Մարմնի դիրքը ՙկրոլ՚ լողաոճում Թեմա 11.Շարժումների համաձայնեցումըՙկրոլ՚ լողաոճում ՙ Թեմա 12. Թիկնալող՚ -ի տեխնիկայի ուսուցումը Թեմա13. Ձեռքերի շարժումներըՙԹիկնալող՚-ում Թեմա 14.Ոտքերի աշխատանքը Թեմա 15. Շնչառությունը ՙԹիկնալող՚-լողաոճում Թեմա 16.Մարմնի դիրքըՙԹիկնալող՚-ում Թեմա17. Շարժումների համաձայնեցումըՙԹիկնալող՚-ում Թեմա 18.Բրաս՚ լողաոճի տեխնիկայի ուսուցումը Թեմա 19.Ձեռքերի շարժումները ՙԲրաս՚ լողաոճի Թեմա 20.Ոտքերի աշխատանքը ՙԲրաս՚ լողաոճի Թեմա 21.ՇնչառությունըՙԲրաս՚ լողաոճում Թեմա 22.Ստուգողական նորմերի կատարում
Գնահատման մեթոդները և չափանիշները	ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻՆ ՀԱՄՆԵԼՈՒ ԸՆԹԱՑՔԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ՝ ▪ 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	**Պարտադիր**-ՌԻԻԱ-ի վերաբերյալ ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 5-օրյա վերապատրաստումների ծրագիր և նյութեր:

	ՀՀ ԿԳ նախարարություն, Երևան, 2008 Վ. Բ. Մկրտչյան - ՙԼող՚, Երևան Ն. Ժ. Բուլգակովա- ՙԼող՚, Մոսկվա, ֆիզկուլտուրա և սպորտ. Բ. Ն. Նիկիտսկի ՙԼող՚, Մոսկվա, ֆիզկուլտուրա և սպորտ: **Լրացուցիչ**- https://monster-book.com/reader/16357 https://monster-book.com/reader/31550