



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

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Արվեստի և սպորտի
ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ Բարսեղյան Ա. Ա. /Ա.Ա.Հ/

Արձանագրություն № 16

«27» ապրիլ 2023 թ.

ԱՍ/բ-080 ԼՈՂ և ԴԱՄԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

/Դասիչ, դասընթացի անվանում/

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ 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

Դասխոս(ներ)՝

Մ. Մեսրոպյան

/անուն, ազգանուն/

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

Վանաձոր- 2023թ.

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.....	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 ծրագրում¹.

„Լոռն 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 14 ժամ դասախոսությունից, 26 ժամ գործնական և 50 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 <<Լոռ 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 ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:

1.2. 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 լողով մշտապես զբաղվելու ցանկություններով, հաղորդել գիտելիքներ լողի վարժությունների ներօրծության 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 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, ֆդոս 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)ը² և /կամ կոմպետենցիաները.

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

ուսանողը պետք է իմանա.

- պատկերացում կկազմի լողի և նրա միջոցների վերաբերյալ,
- պատկերացում կկազմի լողի տեսա-օրծնական պարապմունքներում լողի վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- կտիրապետի շարժումների ծափումնաբանությանը և հետափ զարգացմանը,
- 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 յրառման և կիրառման կարօին,
- կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային օրծրնթացները
- ուսանողները կնախապատրաստվեն ապաօա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

ուսանողը պետք է կարողանա.

- Լողի վարժությունների յրառման 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 պահանջների³.

«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	
		2-րդ կիսամյակ
Դասախոսություն		6
Գործնական աշխատանք		
Սեմինար պարապմունք		10
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք		104
Ընդամենը		120
Ստուգման ձևը (ստուգաթղթ/ընթացիկ քննություն)		քննություն

6. 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 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:

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 են⁵

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

7. **Դասավանդման մեթոդներն 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 թեմաների⁸.

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապրոնք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	ինքնուրույն աշխատանք
1	Ներածություն	2				4
2	Մարզական լողի զարգացման պատմական համառոտ ակնարկ	2				4
3	Կռուկ կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը	2				4
4	Բրաս լողաձի տեխնիկայի ուսուցումը			2		4
5	Կռուկ մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը			2		4
6	Բատերֆլայ լողաձի տեխնիկայի ուսուցումը			2		4
7	Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները			2		4
8	Ձեռքերի շարժումները կրուկ լողաձում			2		4
9	Ոտքերի աշխատանքը կրուկ լողաձում					4
10	Շնչառությունը կրուկ լողաձում					4

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

11	Մարմնի դիրքը կրող լողաձուլ					4
12	Շարժումների համաձայնեցումը կրող լողաձուլ					4
13	Թիկնալող -ի տեխնիկայի ուսուցումը					4
14	Ձեռքերի շարժումները Թիկնալող-ում					4
15	Ոտքերի աշխատանքը					4
16	Շնչառությունը Թիկնալող-լողաձուլ					4
17	Մարմնի դիրքը Թիկնալող-ում					4
18	Շարժումների համաձայնեցումը Թիկնալող-ում					6
19	Բրաս լողաձի տեխնիկայի ուսուցումը					6
20	Ձեռքերի շարժումները Բրաս լողաձի					6
21	Ոտքերի աշխատանքը Բրաս լողաձի					6
22	Շնչառությունը Բրաս լողաձում					6
23	Ստուգողական նորմերի կատարում					6
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6		10		104

10. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

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

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

11. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

11.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

Խ/Խ	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն ⁹
IV կուրս, II կիսամյակ				
1.	Սպորտային լողառճերի 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 լողառճերի տեխնիկան: Լողորդի մարմնի դիրքը ջրում, ձեռքերի, ոտքերի շարժումները	շնչառությունը և այդ շարժումների համագործակցությունը: Կիրառական լողառճերի կարճ բնութագրումը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
3.	Բրաս լողառճի, ստարտերի և դարձումների ուսուցումը	Բրաս լողառճի 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

h/ h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Մտուզման ձևը	Գրականություն ¹⁰
IV կուրս, II կիսամյակ					
1.	Ձեռքերի շարժումները կրող լողաձուռ	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
2.	Ոտքերի աշխատանքը կրող լողաձուռ	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
3.	Շնչառությունը կրող լողաձուռ	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
4.	Մարմնի դիրքը կրող լողաձուռ	Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում	2	բանավոր	Դասախոսական նյութեր, 1, 2,
5.	Շարժումների համաձայնեցումը կրող լողաձուռ	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

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը ¹¹	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹²
IV կուրս, II կիսամյակ						
1.	Սպորտային լողաձների ստարտերի և դարձումների տեխնիկան	Սպորտային լողի հասկացությունը: Լողի ռացիոնալ տեխնիկայի հիմնական ցուցանիշները:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
2.	Կրող կրծքի, կրող մեջքի, բրաս և դելֆին լողաձների տեխնիկան: Լողորդի մարմնի դիրքը ջրում, ձեռքերի, ոտքերի շարժումները	շնչառությունը և այդ շարժումների համագործակցությունը: Կիրառական լողաձների կարճ բնութագրումը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
3.	Բրաս լողաձի, ստարտերի և դարձումների ուսուցումը	Բրաս լողաձի ուսուցման ձևերը	<u>Զեկույց</u>	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
4.	Կիրառական լող	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>Ռեֆերատ</u>	Սեպտեմբեր	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
5.	Մրցումների կազմակերպումը և անցկացումը	մրցումային օրեր, մրցման կանոնադրություն, մրցման անվանական հայտեր	<u>Հարցազրույց</u>	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
6.	Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	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 կրող լողաձուռ	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>Կունկրետ հրավիճակների վերլուծություն</u>	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
8.	Ուտքերի աշխատանքը կրող լողաձուռ	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>Զեկույց</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
9.	Շնչառությունը կրող լողաձուռ	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>Ռեֆերատ</u>	Հունիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
10.	Մարմնի դիրքը կրող լողաձուռ	դիտողություններ թերի կատարված գործողությունների վերաբերյալ	<u>Հարցազրույց</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2, ԼԳ-1,2
11.	Շարժումների համաձայնեցումը կրող լողաձուռ	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 ապահովում¹³

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

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

Մարքեր, 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 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:

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 30.06.2022թ.),

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 համակարգում:
5. Կռու կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
6. Բրաս լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բրաս լողառճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
7. Կռու մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը: Կռու մեջքի վրա տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
8. Բատերֆլայ լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բատերֆլայ լողառճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
9. Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները: Խեղդվողին մոտեցվող լողառճը:
10. Ձեռքերի շարժումները կրող լողառճում: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
11. Ոտքերի աշխատանքը կրող լողառճում : Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
12. Շնչառությունը կրող լողառճում : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
13. Մարմնի դիրքը կրող լողառճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
14. Շարժումների համաձայնեցումը կրող լողառճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
15. Թիկնալող՝ -ի տեխնիկայի ուսուցումը : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
16. Ձեռքերի շարժումները Թիկնալող՝-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:

17. Ուոքերի աշխատանքը: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
18. Շնչառությունը 'Թիկնալող'-լողառում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
19. Մարմնի դիրքը 'Թիկնալող'-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
20. Շարժումների համաձայնեցումը 'Թիկնալող'-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
21. Բրաս' լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
22. Ձեռքերի շարժումները 'Բրաս' լողառճի: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
23. Ուոքերի աշխատանքը 'Բրաս' լողառճի: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
24. Շնչառությունը 'Բրաս' լողառճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:

Ա) 1-ին ընթացիկ քննություն (կիսամյակի 9-10 շաբաթվա ընթացքում)

- **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 համակարգում:
- Կռոլ կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Բրաս լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բրաս լողառճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Կռոլ մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը: Կռոլ մեջքի վրա տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Բատերֆլայ լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը: Բատերֆլայ լողառճի տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:

- Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները: Խեղդվողին մոտեցվող լողառճը:
- Ձեռքերի շարժումները կրող լողառճում: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:

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

▪ Ընդգրկված հարցեր.

- Ոտքերի աշխատանքը կրող լողառճում : Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Շնչառությունը կրող լողառճում : Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Մարմնի դիրքը կրող լողառճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Շարժումների համաձայնեցումը կրող լողառճում: 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՝-լողառճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Մարմնի դիրքը Թիկնալող՝-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Շարժումների համաձայնեցումը Թիկնալող՝-ում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Բրաս՝ լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Ձեռքերի շարժումները Բրաս՝ լողառճի: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:
- Ոտքերի աշխատանքը Բրաս՝ լողառճի: Տեխնիկայի վերլուծություն, մշակում և ուսուցում:
- Շնչառությունը Բրաս՝ լողառճում: Կիրառել համապատասխան վարժություններ:

13.4. Գնահատման չափանիշները¹⁵.

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

¹⁵ Լրացվում է ըստ ամբիոնի /ղասախոսի որոշման

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

- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1 ինքնուրույն աշխատանքի համար առավելագույնը՝ 20 միավոր:

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ

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 2023

Հեռակա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	ԱՍ/բ-080-Լող և դասավանդման մեթոդիկա			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	4 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	4-րդ տարի, 8-րդ կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	16	Դասախոսություն	6
			Սեմինար	10
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	
	Ինքնուրույն	104		
	Ընդամենը	120		
Ստուգման ձևը	քննություն			
Դասընթացի նպատակը	<p>Ուսանողներին ծանոթացնել լողի հիմնական խնդիրներին, վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:</p>			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><i>Գիտելիք</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ պատկերացում կկազմի լողի և նրա միջոցների վերաբերյալ, ✓ պատկերացում կկազմի լողի տեսա-գործնական պարապմունքներում լողի վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին, ✓ կտիրապետի շարժումների ծառայողականությանը և հետագա զարգացմանը, ✓ կտիրապետեն լողի տարբեր ձևերին և տեսակներին , ✓ կտիրապետեն լողի վարժությունների գրառման և կիրառման կարժին, ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացները ✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին: <p><i>Հմտություն</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, ✓ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, ✓ որակի մասին հոգացություն, ✓ թիմում աշխատելու, 			

	<p>գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու</p> <p><i>Կարողունակություն</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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:
<p>Դասընթացի բովանդակությունը</p>	<p>Թեմա 1. Մարզական լողի զարգացման պատմական համառոտ ակնարկ</p> <p>Թեմա 2. Կռու կրծքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը</p> <p>Թեմա 3. Բրաս լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը</p> <p>Թեմա 4. Կռու մեջքի վրա տեխնիկայի ուսուցումը</p> <p>Թեմա 5. Բատերֆլայ լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը</p> <p>Թեմա 6. Փրկվածին առաջին օգնության կանոնները</p> <p>Թեմա 7. Ձեռքերի շարժումները կրոլ լողառճում</p> <p>Թեմա 8. Ոտքերի աշխատանքը կրոլ լողառճում</p> <p>Թեմա 9. Շնչառությունը կրոլ լողառճում</p> <p>Թեմա 10. Մարմնի դիրքը կրոլ լողառճում</p> <p>Թեմա 11. Շարժումների համաձայնեցումը կրոլ լողառճում</p> <p>Թեմա 12. Թիկնալող -ի տեխնիկայի ուսուցումը</p> <p>Թեմա 13. Ձեռքերի շարժումները Թիկնալող-ում</p> <p>Թեմա 14. Ոտքերի աշխատանքը</p> <p>Թեմա 15. Շնչառությունը Թիկնալող-լողառճում</p> <p>Թեմա 16. Մարմնի դիրքը Թիկնալող-ում</p> <p>Թեմա 17. Շարժումների համաձայնեցումը Թիկնալող-ում</p> <p>Թեմա 18. Բրաս լողառճի տեխնիկայի ուսուցումը</p> <p>Թեմա 19. Ձեռքերի շարժումները Բրաս լողառճի</p> <p>Թեմա 20. Ոտքերի աշխատանքը Բրաս լողառճի</p> <p>Թեմա 21. Շնչառությունը Բրաս լողառճում</p> <p>Թեմա 22. Ստուգողական նորմերի կատարում</p>
<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</p>	<p>ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔՆԵՐԻՆ</p> <p>ՀԱՄՆԵԼՈՒ ԸՆԹԱՑՔԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ`</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 արդյունաբար 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-ՈԻԻԱ-ի վերաբերյալ ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 5-օրյա վերապատրաստումների ծրագիր և նյութեր:**

ՀՀ ԿԳ նախարարություն, Երևան, 2008

Վ. Բ. Մկրտչյան - Լոռ, Երևան

Ն. Ժ. Բուլգակովա- Լոռ, Մոսկվա,

Ֆիզկուլտուրա և սպորտ.

Բ. Ն. Նիկիտսկի Լոռ, Մոսկվա, Ֆիզկուլտուրա և սպորտ:

Լրացուցիչ- <https://monster-book.com/reader/16357>

<https://monster-book.com/reader/31550>