



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

**Հաստատված է ամբիոնի նիստում**

**Արվեստի և սպորտի**

ամբիոնի անվանումը

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

Արձանագրություն № 3

«12» սեպտեմբեր 2023 թ.

- ԱՍ/Բ-059 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ- 1
- ԱՍ/Բ-060 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ -2
- ԱՍ/Բ-061 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ- 3
- ԱՍ/Բ-062 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ -4
- ԱՍ/Բ-063 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ- 5
- ԱՍ/Բ-064 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ -6
- ԱՍ/Բ-065 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ- 7

**ԴԱՍՇՆԹԱՑԻ**

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՝

**Բակլավր**

/բակլավր, մագիստրատուրա/

Ամբիոն՝

**Արվեստի և սպորտի**

/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝

**Առկա և հեռակա**

/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ

առկա -1-3 –րդ 1-6 **կիսամյակ**

Դասախոս(ներ)՝

**Հովիկ Սարգսյան, Վարդան Սարգսյան**

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ **hoviksarg66gmail.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 .....	14
11.	Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ.....	15
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ.....	19
	12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	23
	12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ.....	30
	12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ .....	33
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում.....	35
14.	Գնահատում.....	36
	14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.....	37
	14.2. Հարցաշար.....	40
	14.3. Գնահատման չափանիշներ.....	42
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.....	46

## ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

### 1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում<sup>1</sup>.

«Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա» առարկայի ուսումնամեթոդական փաթեթը կազմված է բակալավրի հիմնական կրթական ծրագրով 011401.09.6- «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ» մասնագիտության կրթական չափորոշիչների հենքով կազմված ուսումնական պլանի պահանջների, առարկայի բաղադրիչների հիման վրա և նպատակաուղղված է բակալավրական կրթության կազմակերպման, դասավանդման որակի բարձրացմանը:

2. Առարկայական փաթեթը կարգավորում է «Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա» առարկայի ուսումնամեթոդական նյութերով ապահովման, պարբերաբար թարմացման, գիտաձյուղի նոր մոտեցումների ոգուն համապատասխանեցման գործընթացը, նպաստում է ուսանողի անհատական և ինքնուրույն աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը, ուսանողի գիտելիքի բարձրացմանը:

### 2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա՝ առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողների ծանոթացնել մարմնամարզության հիմնական խնդիրներին, մարմնամարզական վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգայնակազմության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:

Դասընթացի խնդիրն է. Նպաստել ազգաբնակչության տաբեր տարիքի և սեռի մարդկանց օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը, ուսուցանել կյանքին անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ, նպաստել օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացները, սովորույթ ձևավորել մարմնամարզությամբ մշտապես զբաղվելու ցանկություններով, հաղորդել գիտելիքներ մարմնամարզական վարժությունների ներգործության օրինաչափությունների վերաբերյալ, մարդկանց մոտ ձևավորել բարոյակամային, գեղագիտական հասկություններ: Սովորողների մոտ ձևավորել, դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:

---

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

## 2.1.

- ծանոթացնել մարմնամարզության զարգացման օրինաչափությունների վերաբերյալ գիտելիքների փոխանցումը ուսանողներին:
- Հատուկ գիտելիքների. չափանիշների հետազոտության շրջանակներում հմտությունների և կարողությունների ձևավորում ուսանողների մոտ:
- Մարմնամարզական վարժությունների. համեմատության և վերլուծելու ունակությունների ձեռքբերում ուսանողների կողմից:
- Մարմնամարզական վարժությունները. վերլուծելու կարողությունների ձևավորում տարբեր իրավիճակներում:

## 2.2. Դասընթացի խնդիրներն են.....

- Սովորեցնել .մարմնամարզության տեսական հիմքերը:
- Բացատրել մարմնամարզական վարժությունների...օրինաչափությունները:
- Ամրապնդել ուսանողների կողմից ձեռքբերված տեսական գիտելիքները գործնական իրավիճակային խնդիրներով:
- Սովորեցնել ուսանողներին կատարել տեսագործնական հետազոտություններ, վերլուծություններ և կատարել եզրահանգումներ ըստ արդյունքների:
- Սովորեցնել ուսանողներին վերլուծել մարմնամարզական վարժությունների. առանձնահատկությունները դասընթացի. համատեքստում:

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

Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա դասընթացին մասնակցելու կարևոր նախապայման է ուսանողների գիտելիքների և հմտությունների առկայությունը **011401.09.06** մասնագիտության բակալավրի կրթական ծրագրում ուսուցանվող «մարդու անատոմիա», «մարդու ֆիզիոլոգիա», «տարիքային ֆիզիոլոգիա», «ֆիզիկական դաստիարակության ֆիզիոլոգիա», «ֆիզդաստիարակության և սպորտի հիգիենա», «սպորտային կենսաքիմիա», «կենսամեխանիկա», «ֆոտ և մեթոդիկա», «ռիթմիկ մարմնամարզություն», «ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմություն», «մանկավարժություն», «հոգեբանություն», «ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն», «ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն», «.Ընտրովի առարկաներ», դասընթացներից:

4. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)<sup>2</sup> և /կամ կոմպետենցիաները.

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

- ✓ պատկերացում կկազմի մարմնամարզության և նրա միջոցների վերաբերյալ,
- ✓ տեսա-գործնական պարապմունքներում մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- ✓ տիրապետի մարմնամարզական շարժումների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը,
- ✓ կտիրապետեն մարմնամարզական տարբեր համակարգերին,
- ✓ կտիրապետեն մարմնամարզական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին,
- ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

Ա) Ընդհանրական կոմպետենցիաներ

**Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝**

**ԳԿ1** վերլուծելու և սինթեզելու ունակություն,

ԳԿ2 կազմակերպչական կարողություն (պլանավորում, կազմակերպում, ղեկավարում, վերահսկում)

**ԳԿ4** մասնագիտական ոլորտի գիտելիքների հիմունքների իմացություն,

ԳԿ5 պետական լեզվով հաղորդակցվելու կարողություն

ԳԿ6 համակարգչային տարրական հմտություններ ,

ԳԿ7 տեղեկույթը կառավարելու հմտություն (տեղեկույթի ձեռք բերում, համակարգում)

**ԳԿ9** խնդիրների լուծման կարողություն,

**ԳԿ10** որոշումներ կայացնելու ընդունակություն:

**Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝**

ՀԳԿ -1 գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն

ՀԳԿ -2 հետազոտական կարողություն ,

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

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

ՀԳԿ -3 ուսումնառության կարողություն,

ՀԳԿ -4 նոր իրավիճակներին հարմարվելու կարողություն ,

ՀԳԿ -5 ինքնուրույն աշխատելու կարողություն ,

ՀԳԿ -6 մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,

ՀԳԿ -7 տրամաբանական նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,

ՀԳԿ -8 որակի մասին հոգացություն

ՀԳԿ -9 թիմում աշխատելու,

ՀԳԿ -10 գնահատման գործիքների կիրառելու,

ՀԳԿ -11 նախագիծ պլանավորելու և իրականացնելու,

### **Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)**

ԱԿ -1Բնական, ճշգրիտ և հիմնարար գիտությունների և այլ առարկաների, առարկայական գիտելիքներին տիրապետելու կարողություն

ԱԿ -2 ծանոթ լինի ժամանակակից մարմնամարզության հիմնախնդիրներին և հայեցակարգերին,

ԱԿ -3 տիրապետի ընդհանուր մարմնամարզության հիմնական բաժիններին(),

ԱԿ -4 տեղեկացված լինի մարմնամարզության ժամանակակից տեխնոլոգիաներին, բնագավառի նորություններին, գիտական նվաճումներին,

ԱԿ -5 խմանա մարմնամարզական վարժությունների կիրառման մեխանիզմին և ձևակերպման տեխնոլոգիաներին

ԱԿ -6 իմանա տարիքային և շարժողական առանձնահատկություններին

ԱԿ-7 տիրապետի հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման տեխնոլոգիաներին,

ԱԿ-8 ծանոթ լինի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ժամանակակից հայեցակարգերին,

ԱԿ-9 տիրապետի ինֆորմացիայի հավաքման, պահպանման և մշակման համակարգչային մեթոդներին,

ԱԿ -16 վերլուծման և գնահատման կարողություններ,

ԱԿ -17 մանկավարժական իրավիճակներն ու գործընթացները ըմբռնելու և օբյեկտիվ գնահատելու կարողություն,

ԱԿ -18, ծագած տարաձայնությունները լուծելու կարողություն

ՄԿ-19 այլ անձանց հետ փոխգործակցելու, կոլեկտիվում նրանց հետ հաղորդակցվելու, տարբեր զարգացման և մտավոր մակարդակի տեր մարդկանց հետ համագործակցելու կարողություն,

ՄԿ-20 մասնագիտական հարցերի շրջանակներում ընդունելի որոշումների հասնելու նպատակով բանակցություններ վարելու կարողություն

**5. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների<sup>3</sup>.**

«Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա» դասընթացից ձեռք բերված գիտելիքներն ու հմտությունները շրջանավարտը կարող է կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտական գործունեության ընթացքում, ուսումնամեթոդական լաբորատորիաներում աշխատելու, նաև ասպիրանտուրայում կրթությունը շարունակելու և ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում գիտական հետազոտություններ կատարելու նպատակով:

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

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	22 կրեդիտ/660 ժամ	3.6 կրեդիտ/110ժամ

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	Ժամաքանակ
Դասախոսություն	108	28
Գործնական աշխատանք	200	64
Սեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք	352	18

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

Ընդամենը	660	110
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ քննություն/ հանրագումարային քննություն)	1,2,4,6-րդ կիսամյակ ստ., 3,5-րդ կիս.քնն.,	1,2,4,5,6-րդ կիսամյակ ստ., 3,7-րդ կիս.քնն.,

**7. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները<sup>4</sup> .**

- **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 գործնական աշխատանք մարզադահլիճներում՝ դասախոսի անմիջական ղեկավարման ներքո: Գործնական պարապմունքները անցկացվում են գործնական խնդիրների լուծման, առաջադրանքների իրականացման, թեստերի, իրավիճակային վերլուծությունների, խմբային աշխատանքների, տնային առաջադրանքների միջոցով: 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 են<sup>5</sup>
  - **Ռեֆերատ** – ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքն է, որը ստուգվում է յուրաքանչյուր կիսամյակի վերջում: Այս աշխատանքի վերաբերյալ խորհրդատվությունների համար ուսանողը պետք է դիմի դասախոսին դասերից դուրս: Ուսանողը իր ընտրած թեմայով մինչև 6 էջի սահմաններում գրում է ռեֆերատ, որը ներկայացնում է խմբի ներկայությամբ :
  - **Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում** – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատիկ ցանցային էջերի օգտագործում:

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

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



- **Աշխատանքային տեսող** – նախատեսված է ուսանողների ինքնուրույն աշխատանքների համար և թույլ է տալիս գնահատել ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանն ուսանողների կողմից:
- **Տնային առաջադրանքներ**- Ուսանողը պարտավոր է դասին ներկայանալ տնային առաջադրանքները կատարած: Առաջադրանքները լինում են գրավոր և բանավոր: Տնային հանձնարարությունները պարբերաբար չկատարող ուսանողը կորցնում է այս բաղադրիչին հատկացված տոկոսները:

**8. Դասավանդման մեթոդներն են**<sup>6</sup> հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-քննարկում, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), ուսումնական պարապմունքների կազմակերպման ճակատային, շրջանաձև, խմբային, անհատական հանձնարարությունների մեթոդներ:

**9. Ուսումնառության մեթոդներն են**<sup>7</sup> մտքերի քարտեզագրում, թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, ալգորիթմների և հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում, ուսուցման խիստ կարգավորման և մասնակի կարգավորման մեթոդներ:

---

<sup>6</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

<sup>7</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների<sup>8</sup>.

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ծավաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապրազներ	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
	<b>1-ին կիսամյակ</b>					
1.	Մարմնամարզությունը Ֆ/Դ Համակարգում / Մարմնամարզության առարկայի տեղը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	4				12
2.	Մարմնամարզության միջոցներ/ Մարմնամարզության միջոցների բնութագրումը	4				12
3.	Մարմնամարզության տեսակներ և ձևեր/ Մարմնամարզության ձևերի դասակարգումը	4				14
4.	Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները/	4				12
5.	Մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտները	4				14
6.	Մարմնամարզական վարժությունների ծանոթացում, ուսուցում / Շարում, համրանք, զեկույց: Գործողություններ տեղում, ընթացքով:			8		
7.	Շարք և շարային պատրաստություն, ըզվ-ը, հատուկ կիրառական վ-ը, ազատ վ-ը, ակրոբատիկ վ-ը, վ-ը գործիքներին, ցատկեր, գեղ մարմն-ն վ-ը /Շարային պատրաստականություն: Ձևավոր քայլքի տեսակներ:			12		
8.	Մարմնամարզության ընդհ. զարգացնող ձևեր, սպորտային ձևեր, կիրառական ձևեր/			8		

<sup>8</sup> Նման է օրացուցային պլանին

	Հիմնական մարմնամարզության վարժությունների կատարում:					
9.	Մարմնամարզական վարժությունների ազդեցությունը ըստ առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունների/ Շնչառական, հիմնական մկանախմբերը թուլացնող վարժություններ:			8		
	<b>Ընդամենը</b>	<b>20</b>		<b>36</b>		<b>64</b>
	<b>2-րդ կիսամյակ</b>					
1.	Մարմնամարզության պատմություն/Մարմն.-ն զարգացումը հնագույն ժամանակներում,	2				8
2.	Մարմնամ.-նր հին Հունաստանում, Մարմնամ.-նր հին Հռոմում,	2				8
3.	Մարմնամ.-նր միջնադարում,	2				8
4.	Մարմնամ.-ն բուրժուական հմկ-եր,	2				8
5.	Մարմնամարզությունը նոր ժամանակներում,	4				8
6.	Մարմնամ-ն զարգացումը Հայաստանում	2				8
7	Շարային վարժությունների անցկացման մեթոդիկան			6		
8	ԸԶՎ-ի անցկացման մեթոդիկան			6		
9	Ուսագոտու և պարանոցի մկանախմբերի զարգացման տերմիններ			4		
10	Իրանի և որովայնի մկանախմբերի զարգացման տերմիններ			4		
11	Գոտկատեղի և ստորին վերջույթների մկանախմբերի զարգացման տերմիններ			4		
12	Առանձին վարժություններ և համալիր գործողություններ կազմելու մեթոդիկան			4		
	<b>Ընդամենը</b>	<b>14</b>		<b>28</b>		<b>48</b>

	<b>3-րդ կիսամյակ</b>					
1.	Մարմնամարզության տերմինաբանություն	2				8
2.	Տերմինաբանության կիրառման կանոնները	2				8
3.	Շարային վարժությունների տերմիններ,	2				8
4.	Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տերմիններ	2				8
5.	Կիրառական վարժությունների տերմիններ	4				8
6.	Ազատ և ակրոբատիկ վարժությունների տերմիններ,	4				8
7.	Գործիքներին կատարվող վարժությունների տերմիններ,	4				8
8	Շարային պատրաստություն			6		
9	ԸԶՎ-ը			6		
10	Մազլցման եղանակներ			6		
11	Ակրոբատիկ ցատկեր			6		
12	Կախեր և հենումներ			6		
13	Ցատկային վարժությունների տերմիններ			6		
14	Գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տերմիններ					8
	<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>20</b>		<b>36</b>		<b>64</b>
	<b>4-րդ կիսամյակ</b>					
1	Պարապմունքների կազմակերպումը մարմնամարզությունում :	4				12
2	Ուսուցումը և դաստիարակումը մարմնամարզությունում:	4				12
3	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման նպատակը, խնդիրները և	4				12

	Էտապները:					
4	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները:	4				12
5	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գործնական մեթոդները:	4				12
6	Շարային վարժությունների ուսուցումը:			2		
7	Համազարգացնող վարժությունների ուսուցումը:			4		
8	Մազլցման, հավասարակշռության, սողանցերի վարժությունների ուսուցումը:			2		
9	Ազատ վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:			4		
10	Ակրոբատիկ վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:			2		
11	Նժույզին կատարվող վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:			4		
12	Օղակներին կատարվող վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:			2		
13	Զուգափայտին կատարվող վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:			4		
14	Պտտաձողին կատարվող վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:			2		
15	Մարմնամարզական ցատկեր:			4		
16	Գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:			2		
17	Ստուգողական վարժություններ/ շարժողական ընդունակությունների մշակում:			4		
	<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>20</b>		<b>36</b>		<b>64</b>
	<b>5-րդ կիսամյակ</b>					

1	Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում:	4				8
2	Տիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական, գաղափարային պատրաստականությունները մարմնամարզությունում:	4				8
3	Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեխնիկան և ընդհանուր օրինաչափությունները	4				8
4	Ուժային և թափային վարժությունների ընդհանուր բնութագիրը: Շարժումների քանակության պահպանման օրենք:	4				8
5	Շարժումների ուսուցման նախապատրաստական, հիմնական, եզրափակիչ փուլեր: Թափային վարժությունների դասակարգումը:	4				8
6	Ըզվ-րի անցկացման մեթոդիկան:			2		8
7	Ծանոթություն մարմնամարզական գործիքներին, նրանց կառուցվածքին:			2		8
8	Կախեր և հենումներ, նրանց կատարման մեթոդական պահանջները: Վարժություններ նժույզին: Թափանցեր:			4		
9	Վարժություններ օղակներին: Թափեր կախ, կախ-ծալ դրություններում:			4		
10	Վարժություններ զուգափայտին: Թափեր հենում ձեռքերին, նախաբազուկներին, բազուկներին:			4		
11	Վարժություններ պտտաձողին: Կախ ուղիղ, տակից, հակառակ, խաչաձև, նեղ բռնվածքներով:			4		
12	Ցատկեր-առաջ, հետ, վեր, խորություն, կողք, խաչաձև:			2		
13	Հենացատկեր-ուղիղ, կողքով, «այծ»-ի վրայից, «նժույզ»-ի վրայից:			4		

14	Կիրառական ցատկեր:			2		
15	Ակրոբատիկական վարժություններ ի ուսուցումը:			2		
16	Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցումը:			2		
17	Հավասարակշռության վարժությունների ուսուցումը:			2		
18	Վարժություններ շարժողական ընդունակությունների մշակման համար:			2		8
	<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>20</b>		<b>36</b>		<b>64</b>
	<b>6-րդ կիսամյակ</b>					
1	Մարմնամարզության դասը դպրոցում, Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկական	2				8
2	Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկական կրտսեր դպրոցում:	2				8
3	Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկական միջին դպրոցում:	2				8
4	Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկական ավագ դպրոցում:	2				6
5	Մարմնամարզության արտադասարանային աշխատանքների կազմակերպման մեթոդիկական :	2				6
6	Միջին և ավագ տարիքի մարդկանց մարմնամարզությունը	2				6
7	Պլանավորման աշխատանքները մարմնամարզությունում	2				6
8	Դասի նախապատրաստական մաս: Դասի հիմնական մաս: Դասի եզրափակիչ մաս:			4		

9	Մարմնարմնամարզական վարժությունների անցկացման մեթոդիկան կրտսեր դպրոցում			4		
10	Մարմնարմնամարզական վարժությունների անցկացման մեթոդիկան միջին դպրոցում			4		
11	Մարմնարմնամարզական վարժությունների անցկացման մեթոդիկան ավագ դպրոցում			4		
12	ԸՖՊ պարապմունքների կազմակերպումը արտատուսումնական ժամերին			4		
13	Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության անցկացման մեթոդիկան			4		
14	Ֆիզկուլտ դադարների անցկացման մեթոդիկան			4		
	<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>14</b>		<b>28</b>		<b>48</b>

**11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ**

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
<b>Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)</b>		
1.	Ռ.Ն.Ազարյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան «Մարմնամարզություն», դասագիրք	2006թ.
2.	Մ.Ա.Բաբայան «Շարքը և շարային վարժությունները Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներում»	1987թ.
3	Կ.Գ.Բաբայան «Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան»	1985թ.
4	Ֆ,Գ. Ղազարյան «Դպրոցականների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»	1985թ.
5	Ռ. Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզական ցատկեր»	2003 թ.
6	Ռ. Մ. Խիզանցյան, Ն.Վ.Սելումյան «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» /1-12-րդ դասարաններ/	2014թ.
7	Մ.Ա.Բաբայան «Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը», Եր. «Լույս»	1990թ.



8.	Հ.Է Սարգսյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան «Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ»	2011թ.
9.	Հ.Է.Սարգսյան «Մարմնամարզության պարապմունքներին վնասվածքներից խուսափելու կանխարգելման մեթոդական ցուցումներ»	2010թ.
10.	Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան « Ֆիզիկական կուլտուրա» /Գիտելիքների հիմունքներ/ 1-12 դասարաններ, ուս. ձեռնարկ	2011թ.
11.	Գ.Գ.Ղարիբյան «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ» (ուսումնական ձեռնարկ)	2013թ.
12.	Մ.Ժ.Սարգսյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան «Ապահովումը և օգնությունը սպորտային մարմնամարզությունում» (ուսումնական ձեռնարկ)	2013թ.
13.	Ս.Ն. Գալստյան «Սպորտային մարմնամարզության մրցումները և մրցավարությունը» (ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)	2015թ.
14.	Հ.Ս.Գասպարյան, Մ.Ժ. Սարգսյան «Ճկունության մշակումը սպորտային մարմնամարզությունում»	2017թ.
15.	В.М. Багшай, В.Н.Курьсь, И. Б. Павлов ,, Гимнастика,, уч.	2013 г.
16.	А. Т. Брыкин ,,Гимнастика,, уч.	1979 г.
17.	Ю. Гавердовский ,,Гимнастическое многоборье,,	1987г.
18.	М.Л. Укран ,,Методика тренировки гимнастов,,	1971 г.
<b>Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)</b>		
1.	Ֆ.Գ. Ղազարյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա»,	Եր. 2003թ
2.	Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն»,	Եր. 2003թ.
3.	Ֆ.Գ. Ղազարյան «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»,	Եր. 1985թ.

4.	Գ. Ա. Մինասյան «Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում»,	Եր.1983թ.
5.	Զ. Ի. Կուզնեցովա «Ֆիզիկական կուլտուրան 1-4-րդ դասարաններում»,	Եր. 1968թ.
6.	Ֆ.Գ. Ղազարյան «Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին»	Եր. 1981թ.
7.	Ռ.Տ. Մելիքսեթյան «Ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքը դպրոցում»	Եր. 1984թ.
8.	Ж.К. Холодов – «Теория и методика физического воспитания» изд. Академия, М.	2001 г.
9.	С.Ю Коюрова – «Книга учителя физической культуры» изд. ФиС, М.	1973 г.
10.		
11.		
<b>Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)</b>		
1.	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf</a>	2017 ր
2.	<a href="https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d">https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d</a>	1977 ր
3.	<a href="https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/">https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/</a>	2013 ր
4.	<a href="https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/">https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/</a>	2017 ր
5.	<a href="https://studfile.net/preview/4540353/">https://studfile.net/preview/4540353/</a>	2000 ր

**12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ**

**12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ**

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն <sup>9</sup>
1-ին կիսամյակ				

<sup>9</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, որ.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

1.	Մարմնամարզությունը Ֆ/Դ Համակարգում	Ծանոթացնել մարմնամարզությանը, նրա դերի ու նշանակությանը ֆդ համակարգում:	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
2.	Մարմնամարզության միջոցներ	Ծանոթացնել մարմնամարզական վարժություններին:	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
3.	Մարմնամարզության տեսակներ և ձևեր	Խմբավորել, տեսակավորել և դասակարգել մարմնամարզության ձևերը	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
4.	Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները	Ծանոթացնել մարմնամարզության վարժությունների ազդեցության ոլորտներին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
5.	Մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտները	Մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտները	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23

2-րդ կիսամյակ

1.	Մարմնամարզության պատմություն/Մարմն.-ն զարգացումը հնագույն ժամանակներում,	Ծանոթացնել մարմնամարզության ծագումնաբանությանը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
2.	Մարմնամ.-նր հին Հունաստանում, Մարմնամ.-նր հին Հռոմում,	Ծանոթացնել Հին հույների և Հռոմեացիների շարժումների կիրառելիությունը	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
3.	Մարմնամ.-նր միջնադարում,	Ծանոթացնել միջնադարյան շարժումների համակարգերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
4.	Մարմնամ.-ն բուրժուական հմկ-եր,	Ծանոթացնել «Սոկոլյան» մարմնամարզությանը, FIG-ի գործունեությանը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
5.	Մարմնամարզությունը նոր	Մարմնամարզությունը նոր	4	Դասախոսական

	Ժամանակներում,	Ժամանակներում,		նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
6.	Մարմնամ-ն զարգացումը Հայաստանում	Ծանոթացնել մարմնամարզությունը Հայաստանում	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
<b>3-րդ կիսամյակ</b>				
1.	Մարմնամարզության տերմինաբանություն	Ծանոթացնել շարային վարժությունների տերմիններին	2	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21
2.	Տերմինաբանության կիրառման կանոնները	Ծանոթացնել ըզվ տերմիններին	2	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
3.	Շարային վարժությունների տերմիններ,	Ծանոթացնել կիրառական վարժությունների տեմիններին	2	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 23
4.	Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տերմիններ	Ծանոթացնել ազատ և ակրոբատիկ վարժությունների տերմիններին	2	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
5.	Կիրառական վարժությունների տեմիններ	Ծանոթացնել մարմնամարզական գործիքներին:	4	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
6.	Ազատ և ակրոբատիկ վարժությունների տերմիններ,	Ծանոթացնել ցատկերին և տեսակներին	4	Դասախոսական նյութեր, 2, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 21
7.	Գործիքներին կատարվող վարժությունների տերմիններ,	Ծանոթացնել գեղաարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տերմիններին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 3, 8, 9, 10, 21, 23
<b>4-րդ կիսամյակ</b>				

1.	Պարապմունքների կազմակերպումը մարմնամարզությունում :	Ծանոթացնել մարմնամարզության պարապմունքների տեսակներին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 6, 8, 9, 10,11, 12, 16, 18, 19, 20, 22,23
2.	Ուսուցումը և դաստիարակումը մարմնամարզությունում:	Ծանոթացնել մարմնամարզության պարապմունքների նպատակներին և խնդիրներին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 6, 8, 9, 10,11, 12, 16, 18, 19, 20, 22,23
3.	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման նպատակը, խնդիրները և էտապները:	Ծանոթացնել մարմնամարզական վարժությունների ուսուցմանը	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 6, 8, 9, 10,11, 12, 16, 18, 19, 20, 22,23
4.	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները:	Ծանոթացնել մեթոդներ որոնք կիրառվում են ուսուցման տարբեր էտապներում	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 6, 8, 9, 10,11, 12, 16, 18, 19, 20, 22,23
5.	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գործնական մեթոդները:	Ծանոթացնել ուսուցման գործնական մեթոդներին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 6, 8, 9, 10,11, 12, 16, 18, 19, 20, 22,23
<b>5-րդ կիսամյակ</b>				
1	Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում:	Ծանոթացնել պատրաստականության տեսակներին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 7, 8, 9, 10,11,12,13, 17, 19,20, 23, 32
2	Ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական, գաղափարային պատրաստականությունները մարմնամարզությունում:	Ներկայացնել մարմնամարզության պատրաստականությունները	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 7, 8, 9, 10,11,12,13, 17, 19,20, 23, 32

3	Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեխնիկան և ընդհանուր օրինաչափությունները	Ներկայացնել գործիքներին կատարվող վարժությունների տեսակներին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 7, 8, 9, 10,11,12,13, 17, 19,20, 23, 32
4	Ուժային և թափային վարժությունների ընդհանուր բնութագիրը: Շարժումների քանակության պահպանման օրենք:	Ներկայացնել թափային վարժությունների իրականացման ընդհանուր օրինաչափությունները	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 7, 8, 9, 10,11,12,13, 17, 19,20, 23, 32
5	Շարժումների ուսուցման նախապատրաստական, հիմնական, եզրափակիչ փուլեր: Թափային վարժությունների դասակարգումը:	Ծանոթացնել շարժումների տեխնիկայի մասերին	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 7, 8, 9, 10,11,12,13, 17, 19,20, 23, 32
<b>Ճրդ կիսամյակ</b>				
1	Մարմնամարզության դասը դպրոցում, Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան	Ծանոթացնել «դաս» հասկացությանը, նրա բնութագրիչներին, պարապմունքների ձևերին	2	Դասախոսական նյութեր, 1,2,4, 6, 8, 12,13,16,18,19,23,25,28
2	Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան կրտսեր դպրոցում:	Ծանոթացնել կրտսեր դպրոցի մարմնամարզության դասի նպատակը և խնդիրները, հայեցակարգերը	2	Դասախոսական նյութեր, 1,2,4, 6, 8, 12,13,16,18,19,23,25,28
3	Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման	Ծանոթացնել միջին դպրոցի մարմնամարզության դասի նպատակը և	2	Դասախոսական նյութեր 1,2,4, 6, 8,

	մեթոդիկական միջին դպրոցում:	խնդիրները, հայեցակարգերը		12,13,16,18,19,23,25,28
4	Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկական ավագ դպրոցում:	Ծանոթացնել ավագ դպրոցի մարմնամարզության դասի նպատակը և խնդիրները, հայեցակարգերը	2	Դասախոսական նյութեր, 1,2,4, 6, 8, 12,13,16,18,19,23,25,28
5	Մարմնամարզության արտադասարանային աշխատանքների կազմակերպման մեթոդիկական :	Ծանոթացնել դպրոցի արտադասարանային աշխատանքների կազմակերպման նպատակներին և խնդիրներին	2	Դասախոսական նյութեր, 1,2,4, 6, 8, 12,13,16,18,19,23,25,28
6	Միջին և ավագ տարիքի մարդկանց մարմնամարզությունը	Ծանոթացնել Միջին և ավագ տարիքի մարդկանց մարմնամարզության պարապմունքների առանձնահատկություններին	2	Դասախոսական նյութեր, 1,2,4, 6, 8, 12,13,16,18,19,23,25,28
7	Պլանավորման աշխատանքները մարմնամարզությունում	Ծանոթացնել ուսումնական նյութի բաշխման մեթոդիկային	2	Դասախոսական նյութեր, 1,2,4, 6, 8, 12,13,16,18,19, 23,25,28

**12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ**

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն <sup>10</sup>
<b>1-ին կիսամյակ</b>					
1.	Մարմնամարզական վարժությունների ծանոթացում, ուսուցում / Շարում, համրանք, զեկույց: Գործողություններ	Շարում, համրանք, զեկույց: Գործողություններ տեղում, ընթացքով:	8	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23

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

	տեղում, ընթացքով:				
2.	Շարք և շարային պատրաստություն, ըզվ-ր, հատուկ կիրառական վ-ր, ազատ վ-ր, ակրոբատիկ վ-ր, վ-ր գործիքներին, ցատկեր, գեղ մարմն-ն վ-ր /Շարային պատրաստականություն: Ձևավոր քայլքի տեսակներ:	Շարային պատրաստականություն: Ձևավոր քայլքի տեսակներ:	12	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
3.	Մարմնամարզության ընդհ. զարգացնող ձևեր, սպորտային ձևեր, կիրառական ձևեր/ Հիմնական մարմնամարզության վարժությունների կատարում:	Հիմնական մարմնամարզության վարժությունների կատարում:	8	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
4.	Մարմնամարզական վարժությունների ազդեցությունը ըստ առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունների/ Շնչառական, հիմնական մկանախմբերը թուլացնող վարժություններ:	Շնչառական, հիմնական մկանախմբերը թուլացնող վարժություններ:	8	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
<b>2-րդ կիսամյակ</b>					
1	Շարային վարժությունների անցկացման մեթոդիկական	Ուսուցանել շարային վարժությունների տեխնիկական:	6	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
2	ԸԶՎ-ի անցկացման մեթոդիկական	Ուսուցանել բացազատման և	6	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր,



		խտացման եղանակներ			1, 8, 9, 19, 23
3	Ուսագոտու և պարանոցի մկանախմբերի զարգացման տերմիններ	ԸԶՎ-ի անցկացում ըստ անատոմիական կառուցվածքի	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
4	Իրանի և որովայնի մկանախմբերի զարգացման տերմիններ	Կազմել և կատարել 10 վարժություններ վերին վերջույթների մկանախմբերի զարգացման համար:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
5	Գոտկատեղի և ստորին վերջույթների մկանախմբերի զարգացման տերմիններ	Կազմել և կատարել 10 վարժություններ որովայնի և մեջքի մկանախմբերի զարգացման համար:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
6	Առանձին վարժություններ և համալիր գործողություններ կազմելու մեթոդիկան	Կազմել և կատարել 10 վարժություններ գոտկատեղի և ստորին մկանախմբերի զարգացման համար:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 1, 8, 9, 19, 23
<b>3-րդ կիսամյակ</b>					
1.	Շարային պատրաստություն	Շարային հրամանների և հրահանգների կիրառում	6	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
2.	ԸԶՎ-ը	ԸԶՎ-ը կիրառում ըստ մկանախմբերի	6	Միավորային	Դասախոսական նյութեր,

		աշխատանքային ռեժիմի		գնահատում:	2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
3.	Մագլցման եղանակներ	Պարանամագլցում «Երկհանգ», «Եռահանգ» եղանակներով: «Կախկապ»-եր	6	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
4.	Ակրոբատիկ ցատկեր	«Գլորումներ»-ի, «Շրջումներ»-ի, «Սալտո»- ի ուսուցում	6	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
5.	Կախեր և հենումներ	Վարժություններ «Կախեր» և «հենումներ» դրություններով	6	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
6.	Ցատկային վարժությունների տերմիններ	Հենացատկ ոտքերը «կծկած», «զատած», «ծալած» եղանակներով	6	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
<b>4-րդ կիսամյակ</b>					
6	Շարային վարժությունների ուսուցումը:	Շարային վարժությունների ուսուցում «Ճակատային» մեթոդով	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
7	Համազարգացնող վարժությունների ուսուցումը:	Համազարգացնող վարժությունների ուսուցումը «Ճակատային» մեթոդով	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

8	Մագլցման, հավասարակշռության, սողանցների վարժությունների ուսուցումը:	Մագլցման, հավասարակշռության, սողանցների վարժությունների ուսուցումը անհատական մեթոդով	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
9	Ազատ վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:	Ազատ վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան խմբակային մեթոդով	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
10	Ակրոբատիկ վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:	Ակրոբատիկ վարժությունների ուսուցում անհատական մեթոդով	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
11	Նժույզին կատարվող վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:	Նժույզին կատարվող վարժությունների ուսուցում նմանողական մեթոդով:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
12	Օղակներին կատարվող վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:	Օղակներին կատարվող վարժությունների ուսուցում նմանողական մեթոդով	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
13	Զուգափայտին կատարվող վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:	Զուգափայտին կատարվող վարժությունների ուսուցում պարզից բարդ սկզբունքով	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
14	Պտտաձողին կատարվող	Պտտաձողին կատարվող վարժությունների	2	Միավորային	Դասախոսական նյութեր,

	վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:	ուսուցում պարզից բարդ սկզբունքով		գնահատում:	2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
15	Մարմնամարզական ցատկեր:	Մարմնամարզական ցատկերի ուսուցումը	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
16	Գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:	Գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների ուսուցումը:	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
17	Ստուգողական վարժություններ/ շարժողական ընդունակությունների մշակում:	Շարժողական ընդունակությունների ուսուցումը անհատական մեթոդով	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
5-րդ կիսամյակ					
1.	Ըզվ-րի անցկացման մեթոդիկան:	Ըզվ-րի անցկացման մեթոդիկան ճակատային մեթոդով:	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
2.	Ծանոթություն մարմնամարզական գործիքներին, նրանց կառուցվածքին:	Մարմնամարզական բազմամարտի գործիքների բազմազանությունը:	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
3.	Կախեր և հենումներ, նրանց կատարման մեթոդական պահանջները: Վարժություններ	Թափային վարժությունների ուսուցումը «Նժույգ»-ին:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

	նժույզին: Թափանցեր:				
4.	Վարժություններ օղակներին: Թափեր կախ, կախ-ծալ դրություններում:	Թափեր «օղակներին»: Կախ, կախ-ծալ դրությունների ուսուցումը:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
5.	Վարժություններ զուգափայտին: Թափեր հենում ձեռքերին, նախաբազուկներին, բազուկներին:	Թափեր «զուգափայտերին» հենում ձեռքերին, նախաբազուկներին, բազուկներին դրություններից:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
6.	Վարժություններ պտտաձողին: Կախ ուղիղ, տակից, հակառակ, խաչաձև, նեղ բռնվածքներով:	Թափեր «պտտաձողին» կախ ուղիղ, տակից, հակառակ, խաչաձև, նեղ բռնվածքներով:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
7.	Ցատկեր-առաջ, հետ, վեր, խորություն, կողք, խաչաձև:	Պարզ տիպի ցատկերի ուսուցումը:	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
8.	Հենացատկեր-ուղիղ, կողքով, «այծ»-ի վրայից, «նժույզ»-ի վրայից:	Հենացատկ «այծ»-ի վրայից ոտքերը «զատած» եղանակով:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
9.	Կիրառական ցատկեր:	«Ցատկ» խորություն, երկարություն, գործիքներից:	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

10.	Ակրոբատիկական վարժություններ ի ուսուցումը:	Գլորումներ, գլուխկոնծիներ-առաջ, հետ, կողք ուղղություններով:	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
11.	Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցումը:	Շրջումներ-կողք, առաջ, հետ /օգնությամբ/	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
12.	Հավասարակշռության վարժությունների ուսուցումը:	Կանգեր- թիակներին, գլխին, նախաբազուկներին, դաստակներին:	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
13.	Վարժություններ շարժողական ընդունակությունների մշակման համար:	Ուժային ընդունակությունների մշակում	2	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

**6-րդ կիսամյակ**

1.	Դասի նախապատրաստական մաս: Դասի հիմնական մաս: Դասի եզրափակիչ մաս:	Դասի մասեր միջոցների ընտրությունը:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
2.	Մարմնարմամարզական վարժությունների անցկացման մեթոդիկական կրտսեր դպրոցում	Կրտսեր դպրոցի մարմնամարզության դասի անցկացման պահանջները:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
3.	Մարմնարմամարզական վարժությունների անցկացման մեթոդիկական միջին դպրոցում	Միջին դպրոցի մարմնամարզության դասի անցկացման պահանջները:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
4.	Մարմնարմամարզական վարժությունների անցկացման մեթոդիկական ավագ դպրոցում	Ավագ դպրոցի մարմնամարզության դասի անցկացման պահանջները:	4	Միավորային գնահատում:	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

5.	ԸՖՊ պարապմունքների կազմակերպումը արտասուսական ժամերին	ԸՖՊ պարապմունքների կազմակերպման պահանջները արտադասարանային ժամերին:	4	Միավորային գնահատում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
6.	Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքության անցկացման մեթոդիկան	Դպրոցում առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքության անցկացման պահանջները:	4	Միավորային գնահատում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
7.	Ֆիզկուլտ դադարների անցկացման մեթոդիկան	Ֆիզկուլտ դադարների անցկացման պահանջները դպրոցում:	4	Միավորային գնահատում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

### 12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը <sup>11</sup>	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն <sup>12</sup>
<b>1-ին կիսամյակ</b>						
1.	Մարմնամաքությունը Ֆ/Դ Համակարգում	Ինչ է մարմնամաքությունը:	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,

<sup>11</sup> Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

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

2.	Մարմնամարզության միջոցներ	Ինչ նպատակով կարելի է օգտագործել մարմնամարզության միջոցները:	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,
3.	Մարմնամարզության տեսակներ և ձևեր	Ինչպես և որտեղ կարելի է օգտագործել մարմնամարզության ձևերը	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,
4.	Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները	Ինչպես և ինչ նպատակով կարելի է օգտագործել մարմնամարզական վարժությունները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,
5.	Մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտները	Ինչ ազդեցություն ունեն մարմնամարզական վարժությունները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,

**2-րդ կիսամյակ**

1.	Մարմնամարզության պատմություն/Մարմն.-ն զարգացումը հնագույն ժամանակներում,	Ինչպես են նպատակով են օգտագործել շարժումները Հին ժողովուրդների մոտ	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,
2.	Մարմնամ.-նը հին Հունաստանում, Մարմնամ.-նը հին Հռոմում,	Ինչ նպատակով են օգտագործել մարմնամարզության վարժությունները Հին հույները և Հռոմեացիները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,
3.	Մարմնամ.-նը միջնադարում,	Ինչ նպատակով են օգտագործել մարմնամարզության վարժությունները միջնադարում:	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,



4.	Մարմնամ.-ն բուրժուական հմկ-եր,	Ինչ նպատակով են օգտագործվում Բուրժուական մարմնամարզական համակարգերը:	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,
5.	Մարմնամարզությունը նոր ժամանակներում,	Ինչ է չեխական մարմնամարզության համակարգը	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,
6.	Մարմնամ.-ն զարգացումը Հայաստանում	Ինչպես են օգտագործել շարժումները Հայաստանում:	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 1, 6, 8, 9.12, 13, 23,

**3-րդ կիսամյակ**

1.	Մարմնամարզության տերմինաբանություն	Ինչ է շարքը, շարային կեցվածքը, ուշադրության վարժությունները, շարափոխումները, բացազատման և խտացման եղանակները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
2.	Տերմինաբանության կիրառման կանոնները	Ինչ է տերմինաբանությունը	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
3.	Շարային վարժությունների տերմիններ,	Ինչ է նշանակում շարժումները կիրառել ըստ ոլորտի	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
4.	Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տերմիններ	Ինչ է նշանակում վարժություններ վերին վերջույթների, իրանի, ստորին վերջույթների մկանախմբերի զարգացման համար	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

5.	Կիրառական վարժությունների տեմիններ	Ինչ է նշանակում կիրառական վարժություններ	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
6.	Ազատ և ակրոբատիկ վարժությունների տեմիններ,	Ինչ ձևեր է իր մեջ ընդգրկում ազատ և ակրոբատիկ վարժությունները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21
7.	Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեմիններ,	Ինչ է մարմնամարզության հիմնական և օժանդակ գործիքները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
8.	Գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեմիններ	Ինչ ձևեր է իր մեջ ընդգրկում գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 23

**4-րդ կիսամյակ**

1.	Պարապմունքների կազմակերպումը մարմնամարզությունում :	Ինչ է ուսումնական, մարզական, մեթոդական պարապմունքները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
2.	Ուսուցումը և դաստիարակումը մարմնամարզությունում:	Ինչ է նպատակով են կազմակերպվում մարմնամարզական պարապմունքները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
3.	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման նպատակը, խնդիրները և էտապները:	Ինչ հերթականությամբ է ուսուցանվում մարմնամարզական վարժությունները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
4.	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները:	Ինչ մեթոդներով կարելի է ուսուցանել մարմնամարզական շարժումները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

5.	Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գործնական մեթոդները:	Որոնք են գործնական և կազմակերպման մեթոդները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
<b>5-րդ կիսամյակ</b>						
	Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում:	Ինչպես են իրար հարաբերվում ԸՖՊ-ն և ՀՖՊ-ն:	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
	Ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական, գաղափարային պատրաստականությունները մարմնամարզությունում:	Ինչպես են կիրառվում պատրաստականությունները մարմնամարզությունում	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
	Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեխնիկան և ընդհանուր օրինաչափությունները	Ինչպիսի շարժումներ են օգտագործվում մարմնամարզական գործիքներին	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
	Ուժային և թափային վարժությունների ընդհանուր բնութագիրը: Շարժումների քանակության պահպանման օրենք:	Ինչպես է դուրս բերվում Շարժումների քանակության պահպանման օրենքը	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

<p>Շարժումների ուսուցման նախապատրաստական, հիմնական, եզրափակիչ փուլեր: Թափային վարժությունների դասակարգումը:</p>	<p>Ինչպես և ինչ մեթոդով ուսուցանել մարմնամարզական վարժությունները</p>	<p>Ռեֆերատ</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	<p>Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29</p>
<b>6րդ կիսամյակ</b>					
<p>Մարմնամարզության դասը դպրոցում, Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան</p>	<p>Ինչ խնդիրներ է լուծում մարմնամարզությունը ուսումնական դասերի ընթացքում</p>	<p>Ռեֆերատ</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	<p>Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29</p>
<p>Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան կրտսեր դպրոցում:</p>	<p>Ինչ խնդիրներ է լուծում մարմնամարզությունը կրտսեր դպրոցում</p>	<p>Ռեֆերատ</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	<p>Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29</p>
<p>Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան միջին դպրոցում:</p>	<p>Ինչ խնդիրներ է լուծում մարմնամարզությունը միջին դպրոցում</p>	<p>Ռեֆերատ</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	<p>Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29</p>
<p>Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան ավագ դպրոցում:</p>	<p>Ինչ խնդիրներ է լուծում մարմնամարզությունը ավագ դպրոցում</p>	<p>Ռեֆերատ</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	<p>Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29</p>

Մարմնամարզության արտադասարանային աշխատանքների կազմակերպման մեթոդիկան :	Ինչ խնդիրներ է լուծում ԸՖՊ պարապմունքները	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
Միջին և ավագ տարիքի մարդկանց մարմնամարզությունը	Ինչ խնդիրներ է լուծում Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29
Պլանավորման աշխատանքները մարմնամարզությունում	Ինչ խնդիրներ է լուծում Տիզկուլտ դադարները դասերի ժամանակ	Ռեֆերատ	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 2,3,6,5, 8, 9, 11, 23, 15, 17, 19, 20, 21, 29

### 13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում<sup>13</sup>

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Լսարան 7,8,9,12, մարմնամարզության դահլիճ, գործնական պարապմունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ումումնագիտական տեսաֆիլմերի, գծապատկերների ցուցադրում
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	
Մարքեր, սարքավորումներ	Մարմնամարզական գործիքներ՝ նժույզներ, պտտաձող, օղակներ, զուգափայտեր, տ/բ-ն զուգափայտեր, հենացատկի սեղան, մարմնամարզական նստարաններ, մարմնամարզական պատ, կամրջակներ, մարմնամարզական ներքնակներ, մարզագորգ: Մարմնամարզական պարագաներ՝ ցատկապարան, օղեր, ժապավեններ, բուլավաներ, գնդակներ, փայտիկներ: Նյութեր՝ մարզական մագնեզիում: Այլ՝ դաշնամուր, նվագարկիչ, հայելիներ:
Համակարգչային ծրագրեր	համակարգիչ

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

U <sub>JL</sub>	
-----------------	--

#### 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 կարգի<sup>14</sup>:

##### 14.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝

- գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 40 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 քննությամբ/ստուգարքով:

Քննությամբ ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի 2 քննության միջոցով և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

Ստուգարքով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 2 ընթացիկ ստուգումների և

---

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

մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:<sup>15</sup>

### 14.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

#### 1. Մարմնամարզությունը Ֆ/Դ Համակարգում

- **Թեմա 1:** Մարմնամարզության միջոցներ
- **Թեմա 2:** Մարմնամարզության ձևեր և տեսակներ
- **Թեմա 3:** Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները

#### 2. Մարմնամարզության պատմություն

- **Թեմա 1:** Մարմնամարզության ծագումն ու զարգացումը հնագույն ժամանակներում/
- **Թեմա 2:** Մարմնամարզության հին Հունաստանում, Հին Հռոմում
- **Թեմա 3:** Մարմնամարզության միջնադարում, Մարմնամարզական բուրժուական համակարգեր
- **Թեմա 4:** Մարմնամարզությունը նոր ժամանակներում
- **Թեմա 5:** Մարմնամարզության զարգացումը Հայաստանում

#### 3. Մարմնամարզության տերմինաբանություն

- **Թեմա 1:** Շարային վարժությունների տերմիններ,
- **Թեմա 2:** Ըզվ-ի տերմիններ
- **Թեմա 3:** Կիրառական վարժությունների տերմիններ
- **Թեմա 4:** Ազատ և ակրոբատիկ վարժությունների տերմիններ,
- **Թեմա 5:** Գործիքներին կատարվող վարժությունների տերմիններ,
- **Թեմա 6:** Ցատկային վարժությունների տերմիններ
- **Թեմա 7:** Գեղարվեստական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տերմիններ

#### 4. Պարապմունքների կազմակերպումը մարմնամարզությունում

- **Թեմա 1:** Ուսուցումը և դաստիարակումը մարմնամարզությունում
- **Թեմա 2:** Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման նպատակը, խնդիրները և էտապները
- **Թեմա 3:** Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները
- **Թեմա 4:** Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման գործնական մեթոդները

#### 5. Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում

- **Թեմա 1:** Ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական, գաղափարային պատրաստականությունները մարմնամարզությունում
- **Թեմա 2:** Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեխնիկական և ընդհանուր օրինաչափությունները
- **Թեմա 3:** Ուժային և թափային վարժությունների ընդհանուր բնութագիրը: Շարժումների քանակության պահպանման օրենք
- **Թեմա 4:** Շարժումների ուսուցման նախապատրաստական, հիմնական, եզրափակիչ փուլեր: Թափային վարժությունների դասակարգումը:

<sup>15</sup> Կիրառվում է կամ առաջին, կամ երկրորդ պարբերությունն ըստ դասընթացի ամփոփման ձևի:



## 6. Մարմնամարզության դասը դպրոցում

- **Թեմա 1:** Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան
- **Թեմա 2:** Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան կրտսեր դպրոցում
- **Թեմա 3:** Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան միջին դպրոցում
- **Թեմա 4:** Մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան ավագ դպրոցում
- **Թեմա 5:** Մարմնամարզության արտադասարանային աշխատանքների կազմակերպման մեթոդիկան
- **Թեմա 6:** Միջին և ավագ տարիքի մարդկանց մարմնամարզությունը
- **Թեմա 7:** Պլանավորման աշխատանքները մարմնամարզությունում

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

#### ▪ **Ընդգրկված թեմաները.**

1. Մարմնամարզության նպատակը և խնդիրները:

#### ▪ **Ընդգրկված հարցեր.**

1. Մարմնամարզության նպատակը և խնդիրները:
2. Մարմնամարզության մեթոդական առանձնահատկությունները:
3. Մարմնամարզության միջոցները:
4. Մարմնամարզության առողջարարական խնդիրները
5. Մարմնամարզության կրթադաստիարակչական խնդիրները
6. Շարային վարժությունների նշանակությունը և բնութագիրը:
7. Շարային գործողություններ տեղում:
8. Շարային գործողություններ ընթացքում:
9. Շարային գործողությունների հիմնական տերմինները:
10. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների(ԸԶՎ) նշանակությունը և բնութագիրը:
11. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների(ԸԶՎ) հիմնական տերմինները:
12. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների(ԸԶՎ)անցկացման կարգը:

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

#### **Ընդգրկվող թեմաները.**

1. Մարմնամարզության ձևերը և տեսակները:

#### ▪ **Ընդգրկված հարցեր.**

1. Մարմնամարզության ձևերը և տեսակները:
2. Մարմնամարզության ընդհանուր զարգացնող ձևերը,
3. Հիմնական մարմնամարզություն, նպատակը և խնդիրները:
4. Աթլետիկ մարմնամարզություն, նպատակը և խնդիրները:
5. Հիգիենիկ մարմնամարզություն, նպատակը և խնդիրները:
6. Մարմնամարզության սպորտային ձևերը:

7. Սպորտային մարմնամարզությունը որպես մարզաձև
8. Ակրոբատիկ մարմնամարզությունը որպես մարզաձև
9. Գեղարվեստական մարմնամարզությունը որպես մարզաձև
10. Մարմնամարզության կիրառական ձևերը:
11. Սպորտային կիրառական մարմնամարզություն, նպատակը և խնդիրները:
12. Ռազմակիրառական մարմնամարզություն, նպատակը և խնդիրները:
13. Բուժական մարմնամարզություն, նպատակը և խնդիրները:

### **3-ՐԴ ԿԻՍԱՍՅԱԿ, 1-ԻՆ ԸՆԹԱՑԻԿ ՍՏՈՒԳՈՒՄ**

#### **Թեմա Մարմնամարզության պատմություն**

1. Մարմնամարզությունը Հին Հունաստանում:
2. Մարմնամարզությունը Հին Հռոմում:
3. Մարմնամարզությունը միջնադարում:
4. Ժան-ժակ Ռուսսոյի և Ի. Ն. Պեստոլոցցու հայացքները մարմնամարզության մասին:
5. Մարմնամարզության Գերմանական ազգային համակարգ:
6. Մարմնամարզության Շվեդական ազգային համակարգ:
7. Մարմնամարզության Ֆրանսիական ազգային համակարգ:
8. Մարմնամարզության Չեխական ազգային համակարգ:
9. Մարմնամարզության զարգացումը Հայաստանում:
10. Հայ մարմնամարզիկները Աշխարհի և Օլիմպիական խաղերում:

### **2-ՐԴ ԸՆԹԱՑԻԿ ՍՏՈՒԳՈՒՄ**

#### **Թեմա Մարմնամարզության տերմինաբանություն**

1. Շարային վարժությունների տերմիններ
2. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տերմիններ
3. Կիրառական վարժությունների տերմիններ
4. Ազատ և ակրոբատիկ վ-րի տերմիններ
5. Գործիքներին կատարվող վարժությունների տերմիններ
6. Ցատկային վարժությունների տերմիններ
7. Գեղարվեստական մարմնամարզության տերմիններ
8. Նշել օղակների վրա կատարվող վարժությունների հիմնական տերմինները
9. Նշել զուգափայտի վրա կատարվող վարժությունների հիմնական տերմինները
10. «Գլուխկոնծի» առաջ վարժության ուսուցման հաջորդականությունը նրա ուսուցման մեթոդիկան:
11. «Շրջանիվ» վարժության ուսուցման հաջորդականությունը

12. Նկարագրել «Ցատկ ոտքերը գատած» եղանակով ուսուցման հաջորդականությունը
13. Ըթացքից մեկ այուն շարքից-4 շարք կազմելու մեթոդիկան
14. Նկարագրել ընթացքից «շրջան» կազմելու ձևը:
15. Նկարագրել քայլքի ընթացքից «հետ-դարձ»-ի կատարման ձևը:

## **6-րդ կիսամյակ ամփոփիչ քննություն**

### **Մարմնամարզության կուրսի ամփոփում**

1. Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեխնիկան և ընդհ. Օրինաչափությունները
2. Ուժային և թափային վ-րի ընդհ. բնութագիրը:
3. Շարժումների քանակության պահպանման օրենք:
4. Շարժումների նախապատրաստական, հիմնական, եզրափակիչ փուլեր:
5. Թափային վարժությունների դասակարգումը :
6. Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում:
7. Ֆիզիկական պատրաստականությունը մարմնամարզությունում:
8. Տեխնիկական պատրաստականությունը մարմնամարզությունում:
9. Տակտիկական հոգեբանական, գաղափարային պատրաստականությունները մարմնամարզությունում:
10. Պլանավորման աշխատանքները մարմնամարզությունում:
11. Թեմատիկ և աշխատանքային պլանների կազմման մեթոդիկան մարմնամարզությունում:
12. Տարեկան, կիսամյակային պլաններ: Դասի պլան-կոնսպեկտի կազմման մեթոդիկան մարմնամարզությունում:
13. Նախնական, ընթացիկ և հանրագումարային հաշվառման նշանակությունը մարմնամարզությունում:
14. Մարմնամարզության դասը դպրոցում:
15. Մարմնամարզության դասի կառուցվածքը և բովանդակությունը:
16. Դպրոցական տարիքի երեխաների մարմնամարզության պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան
17. Ֆիզ. դաստիարակության խնդիրները, բովանդակությունը և առանձնահատկությունները որոնք լուծվում են հիմնական մարմնամ.-ն դասերին:
18. Հիմնական մարմնամարզությունը որպես ճիշտ կեցվածքի ձևավորման միջոց:

19. Հիմնական մարմնամ.-ն կազմակերպման մեթոդները:
20. Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցումը:
21. Կիրառական վարժություններ, նրանց բնութագիրը:
22. Քայլք և վազք, հավասարակշռության վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան:
23. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, նրանց բնութագիրը, դասկարգումը:
24. Կազմել համալիրներ ուսագոտու, իրանի, գոտկատեղի և ստորին վերջույթների, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար:
25. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը մարմնամարզությունում:
26. Ուժային, արագաշարժության ընդունակությունների
27. Դիմացկանության, ճկունության և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան մարմնամարզության դասերին:
28. Կախերի և հենումների վարժությունների անցկացման մեթոդական պահանջները:
29. Մարմնամարզական ցատկային վարժությունների բնութագիրը և դասկարգումը:
30. Ցատկերի ուսուցման առանձնահատկությունները մարմնամարզությունում:
31. Ակրոբատիկական վարժությունների ընդհանուր բնութագիրը և ուսուցման առանձնահատկությունները մարմնամարզության դասերին:
32. Ակրոբատիկական հիմնական վարժությունների ազդեցությունը:
33. Ազատ վարժությունների բնութագիրը, բովանդակությունը:
34. Ազատ վարժությունների կազման եղանակները և ուսուցման մեթոդիկան:
35. Միջին և ավագ տարիքի մարդկանց մարմնամարզության առանձնահատկությունները և պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան:

#### 14.4. Գնահատման չափանիշները<sup>16</sup>.

- Տեսական գիտելիքները **8-20 միավոր**
- Գործնական աշխատանքները **8-20 միավոր**:
- Մեմինար պարապմունքները.....:
- Լաբորատոր աշխատանքները.....:
- Ինքնուրույն աշխատանքը **8-20 միավոր**:

<sup>16</sup> Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման



«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, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2023

Առկա ուսուցման համակարգ

<p>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</p>	<p>ԱՍ/Բ-059 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ- 1                  ԱՍ/Բ-060 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -2                  ԱՍ/Բ-061 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ- 3                  ԱՍ/Բ-062 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -4                  ԱՍ/Բ-063 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ- 5                  ԱՍ/Բ-064 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -6                  ԱՍ/Բ-065 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ- 7</p>			
<p>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</p>	<p>22 կրեդիտ</p>			
<p>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</p>	<p>1-ին տարի՝ 1-ին կիսամյակ, 2-րդ կիսամյակ                  2-րդ տարի՝ 3-րդ, 4-րդ կիսամյակներ,                  3-րդ տարի՝ 5-րդ, 6-րդ կիսամյակներ</p>			
<p>Ժամերի բաշխումը</p>	<p>Լսարանային</p>	<p>308</p>	<p>Դասախոսություն</p>	<p>108</p>
			<p>Սեմինար</p>	
			<p>Լաբորատոր աշխատանք</p>	
			<p>Գործնական աշխատանք</p>	<p>200</p>
	<p>Ինքնուրույն</p>	<p>352</p>		
<p>Ընդամենը</p>	<p>660</p>			
<p>Ստուգման ձևը</p>	<p>Քննություն, ընթացիկ քննություն, ստուգաթղթ</p>			
<p>Դասընթացի նպատակը</p>	<p>«Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա» առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողների ծանոթացնել մարմնամարզության հիմնական խնդիրներին, մարմնամարզական վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:</p>			
<p>Դասընթացի</p>	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ</p>			

<p><b>վերջնարդյունքները</b></p>	<p>վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><b>Գիտելիք</b>՝ պատկերացում կկազմի մարմնամարզության և նրա միջոցների վերաբերյալ, տեսա-գործնական պարապմունքներում մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին, տիրապետի մարմնամարզական շարժումների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը, կտիրապետեն մարմնամարզական տարբեր համակարգերին, կտիրապետեն մարմնամարզական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին, կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:</p> <p><b>Հմտություն</b>՝ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, որակի մասին հոգացություն, թիմում աշխատելու, գնահատման գործիքների կիրառելու և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու</p> <p><b>Վարդունակություն</b>՝ 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:</p>
<p><b>Դասընթացի բովանդակությունը</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Մարմնամարզության նպատակը և խնդիրները,</li> <li>2. Մարմնամարզության պատմություն,</li> <li>3. Մարմնամարզության տերմինաբանություն,</li> <li>4. Պարապմունքների կազմակերպումը մարմնամարզությունում,</li> <li>5. Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում,</li> <li>6. Մարմնամարզության դասը դպրոցում:</li> </ol>
<p><b>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</b></p>	<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,</li> <li>▪ ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,</li> <li>▪ դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,</li> <li>▪ ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և</li> </ul>



դասընթացի արդյունքները 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)	40-61	C-
«Անբավարար»	0-39	D
«Ստուգված»	40-100	S
«Չստուգված»	0-39	U

**Գրականություն**

1. Ռ.Ն. Ազարյան, Ռ.Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն», դասագիրք
2. Մ.Ա. Բաբայան «Շարքը և շարային վարժությունները Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներում»
3. Կ.Գ. Բաբայան «Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան»
4. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Դպրոցականների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»
5. Ռ. Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզական ցատկեր»
6. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Ն. Վ. Սելումյան «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» /1-12-րդ դասարաններ/
7. Մ.Ա. Բաբայան «Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը», Եր. «Լույս»
8. В.М. Багшай, В.Н.Курьсь, И. Б. Павлов ,, Гимнастика,, уч.
9. А. Т. Брыкин ,,Гимнастика,, уч.
10. Ю. Гавердовский ,,Гимнастическое многоборье,,
11. М.Л. Укран ,,Методика тренировки гимнастов,,
12. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա»,
13. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն»,
14. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»,
15. Գ. Ա. Մինասյան «Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում»,
16. Զ. Ի. Կուզնեցովա «Ֆիզիկական կուլտուրան 1-4-րդ դասարաններում»,
17. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Դպրոցականների շարժողական

	<p>հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին»</p> <p>18.Ռ.Տ. Մելիքսեթյան «Ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքը դպրոցում»</p> <p>19.Ж.К. Холодов – «Теория и методика физического воспитания» изд. Академия, М.</p> <p>20.С.Ю Кожурова – «Книга учителя физической культуры» изд. ФиС, М.</p> <p>21. <a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf</a></p> <p>22. <a href="https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d">https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d</a></p> <p>23. <a href="https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/">https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/</a></p> <p>24. <a href="https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/">https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/</a></p> <p>25. <a href="https://studfile.net/preview/4540353/">https://studfile.net/preview/4540353/</a></p>
--	---

**Հեռակա ուսուցման համակարգ**

<b>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</b>	ԱՍ/բ-059-ԱՍ/բ-064 <b>«Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա»</b>			
<b>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</b>	3.6 կրեդիտ գործնական և ժամ ինքնուրույն			
<b>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</b>	1-ին տարի՝ 1-ին կիսամյակ, 2-րդ կիսամյակ 2-րդ տարի՝ 3-րդ, 4-րդ կիսամյակներ, 3-րդ տարի՝ 5-րդ, 6-րդ կիսամյակներ			
<b>Ժամերի բաշխումը</b>	Լսարանային	92	Դասախոսություն	28 ժամ
			Սեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	64 ժամ
	Ինքնուրույն	18		
	Ընդամենը	110		
<b>Ստուգման ձևը</b>	Քննություն, ստուգաթք			
<b>Դասընթացի նպատակը</b>	<p><b>նպատակն է</b> ուսանողների ծանոթացնել մարմնամարզության հիմնական խնդիրներին, մարմնամարզական վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:</p>			

<p><b>Դասընթացի վերջնարդյունքները</b></p>	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><b>Գիտելիք</b>՝ պատկերացում կկազմի մարմնամարզության և նրա միջոցների վերաբերյալ, տեսա-գործնական պարապմունքներում մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին, տիրապետի մարմնամարզական շարժումների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը, կտիրապետեն մարմնամարզական տարբեր համակարգերին, կտիրապետեն մարմնամարզական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին, կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:</p> <p><b>Հմտություն</b>՝ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, որակի մասին հոգացություն, թիմում աշխատելու, գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու</p> <p><b>Կարողունակություն</b>՝ 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:</p>
<p><b>Դասընթացի բովանդակությունը</b></p>	<p>Թեմա 1. Մարմնամարզության նպատակը և խնդիրները,  Թեմա 2. Մարմնամարզության պատմություն,  Թեմա 3. Մարմնամարզության տերմինաբանություն,  Թեմա 4. Պարապմունքների կազմակերպումը մարմնամարզությունում,  Թեմա 5. Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում,  Թեմա 6. Մարմնամարզության դասը դպրոցում:</p>
<p><b>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</b></p>	<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,</li> <li>▪ ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,</li> <li>▪ դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40</li> </ul>

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)	40-61	C-
«Անբավարար»	0-39	D
«Ստուգված»	40-100	S
«Չստուգված»	0-39	U

**Գրականություն**

- 1.Ռ.Ն.Ազարյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան «Մարմնամարզություն», դասագիրք
- 2.Մ.Ա.Բաբայան «Շարքը և շարային վարժությունները Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներում»
- 3.Կ.Գ.Բաբայան «Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան»
- 4.Ֆ.Գ. Ղազարյան «Դպրոցականների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»
- 5.Ռ. Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզական ցատկեր»
- 6.Ռ. Մ. Խիզանցյան, Ն.Վ.Սելումյան «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» /1-12-րդ դասարաններ/
- 7.Մ.Ա.Բաբայան «Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը», Եր. «Լույս»
- 8.В.М. Багшай, В.Н.Курьсь, И. Б. Павлов ,, Гимнастика,, уч.
- 9.А. Т. Брыкин ,,Гимнастика,, уч.
- 10.Ю. Гавердовский ,,Гимнастическое многоборье,,
- 11.М.Л. Укран ,,Методика тренировки гимнастов,,
- 12.Ֆ.Գ. Ղազարյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա»,
- 13.Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն»,
- 14.Ֆ.Գ. Ղազարյան «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»,
- 15.Գ. Ա. Մինասյան «Բժշկամանկավարժական դիտարկումները

- Ֆիզկուլտուրայում և սպորտում»,  
16.Զ. Ի. Կուզնեցովա «Ֆիզիկական կուլտուրան 1-4-րդ դասարաններում»,  
17.Ֆ.Գ.Ղազարյան «Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին»  
18.Ռ.Տ. Մելիքսեթյան «Ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքը դպրոցում»  
19.Ж.К. Холодов – «Теория и методика физического воспитания» изд. Академия, М.  
20.С.Ю Коюрова – «Книга учителя физической культуры» изд. ФиС, М.  
21.[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7\\_2017.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf)  
22.<https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d>  
23.[https://aldebaran.ru/author/barshayi\\_vladimir/kniga\\_gimnastika/](https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/)  
24.[https://aldebaran.ru/author/uoker\\_bryed/kniga\\_anatomiya\\_stretchinga/](https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/)  
25.<https://studfile.net/preview/4540353/>