



ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. 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-074 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -1
- ԱՍ/Բ-075 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -2
- ԱՍ/Բ-076 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -3
- ԱՍ/Բ-077 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -4
- ԱՍ/Բ-078 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ -5
- ԱՍ/Բ-079 ԱԹԼԵՏԻԿԱ և ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ- 6 ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

/Դասիչ, դասընթացի անվանում/

ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԵԹՈՂԱԿԱՆ 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
Դասխոս(ներ)՝

առկա- 1-3-րդ կուրս, 1-6-րդ կիսամյակ
Վ. Նազարյան, Ս. Վեքիլյան

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ՝ vaghinaknazaryan77@gmail.com
veqilyan-suren07@yandex.ru

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.....	13
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ.....	15
	12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	15
	12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ.....	19
	12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ	23
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում.....	30
14.	Գնահատում.....	31
	14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.....	32
	14.2. Հարցաշար.....	33
	14.3. Գնահատման չափանիշներ.....	35
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.....	38

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում¹.

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

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

2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

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

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

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

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

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

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

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

ուսանողը պետք է իմանա.

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

ուսանողը պետք է կարողանա.

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

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

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

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

ուսանողը պետք է տիրապետի.

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

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

Ա)Ընդհանրական կոմպետենցիաներ

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝

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

Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝

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

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

Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)

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

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

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

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

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

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	21 կրեդիտ/630 ժամ	

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ		Ժամաքանակ
	1-ին կիսամյակ	2-րդ կիսամյակ	
Դասախոսություն	20/20/20	14/14/14	
Գործնական աշխատանք	36/36/36	28/28/28	
Մեմինար պարապմունք			
Լաբորատոր աշխատանք			
Ինքնուրույն աշխատանք	48/48/48	64/64/64	
Ընդամենը	312	318	
Ընդամենը	630		
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ընթացիկ քննություն)	ստուգարք/ընթացիկ քննություն		

7. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները⁴ .

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

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

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

Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են՝⁵

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

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

8. **Դասավանդման մեթոդներն են**⁶ հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-երկխոսություն, դասախոսություն-քննարկում, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն, գործարար խաղեր:
9. **Ուսումնառության մեթոդներն են**⁷ թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում:

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

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

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

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարաօլոնք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
I կիսամյակ						
1	Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը	2		4		6
2	Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում	2		4		6
3	Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը	2		4		6
4	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	2		4		6
5	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	2		4		6
6	Կարճ վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		4		6
7	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		4		6
8	Միջին վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		4		6
9	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		2		8
10	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		2		8
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		20		36		64

II կիսամյակ

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

1	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	2		2		4
2	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	2		2		4
3	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	2		2		4
4	Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում	2		2		4
5	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	2		2		4
6	Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում	2		2		4
7	Թափավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		4		6
8	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			4		6
9	Բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում			4		6
10	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			4		6
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		14		28		48

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

12	Մրցավարությունը ցատկերում			4		6
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		20		36		64
IV կիսամյակ						
1	Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն	2		2		4
2	Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	2		2		4
3	Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	2		2		4
4	Նիզակի և նռնակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	2		2		4
5	Մրցավարությունը նետումներում	2		4		6
6	«Տոսբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		4		6
7	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	2		4		6
8	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			4		6
9	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում			4		6
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		14		28		48
V կիսամյակ						
1	Սպորտային քայլքի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավարությունը	2		2		4
2	Աթլետիկական բազմամարտեր	2		2		4
3	Աթլետիկան ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	2		2		4
4	Աթլետիկա հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում	2		2		4
5	Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը	2		2		4
6	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	2		2		4
7	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	2		2		4
8	Նիզակի և նռնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	2		2		6
9	Սկավառակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	2		4		6

10	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	2		4		6
11	«Տոսբյուրի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			4		6
12	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			4		6
13	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			4		6
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		20		36		64
VI կիսամյակ						
1	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	2		2		2
2	Վազքերի փուլերի վերլուծությունը	2		2		2
3	Արգելավազքերի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	2		2		2
4	Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները	2		2		2
5	Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները	2		2		4
6	Նետումների տեխնիկայի հիմունքները	2		2		4
7	Բարձրացատկի փուլերի վերլուծությունը	2		2		4
8	Հեռացատկի փուլերի կատարելագործում			2		4
9	Գնդի հրման փուլերի կատարելագործում			2		4
10	Նիզակի, նոնակի փուլերի կատարելագործում			2		4
11	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			2		4
12	Նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում			2		4
13	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում			2		4
14	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում			2		4
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		14		28		48

11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

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

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

12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն ⁹
I կուրս, I կիսամյակ				
1.	Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը	Աթլետիկայի եվոլյուցիան:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում	Աթլետիկայի ծագման, զարգացման հիմնադրույթները Հայաստանում:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը	Աթլետիկայի բաժինների և ձևերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
4.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունները:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
5.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Աշխարհահռչակ աթլետների մարզական գործունեությունը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

I կուրս, II կիսամյակ				
1.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունները:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Աշխարհահռչակ աթլետների մարզական գործունեությունը:	2	Դասախոսական նյութեր,

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

				1, 2, 5, 6,7,8
3.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Աթլետիկական վարժությունների տարրերը-ՊԿՖՊ գործընթացում:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
4.	Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում	Մարզասարքերի տեսակները, օգտագործման և կիրառման միջոցներն ու մեթոդները:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
5.	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

II կուրս, III կիսամյակ				
1.	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը	Միջին և երկար վազքերի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Մրցավարությունը վազքերում	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
4.	Արգելավազքի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Արգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ, խոչընդոտավազք 2000մ, 3000մ:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
5.	Հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
6.	Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
7.	Եռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Եռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

8.	Ձողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Ձողացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
9.	Մրցավարությունը ցատկերում	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

II կուրս, IV կիսամյակ

1.	Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն	Ծանոթացնել գնդի հրման փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Ծանոթացնել սկավառակի նետման փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Ծանոթացնել մուրճի նետման փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
4.	Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Ծանոթացնել նիզակի և նոնակի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
5.	Մրցավարությունը նետումներում	Ծանոթացնել մրցավարության կարգերին և կանոններին:	2	

III կուրս, V կիսամյակ

1.	Սպորտային քայքի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավարությունը	Ծանոթացնել մրցավարության կարգերին և կանոններին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Աթլետիկական բազմամարտեր	Ծանոթացնել կարճ վազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Աթլետիկական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	Ծանոթացնել արգելավազքի և խոչընդոտավազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր,

				1, 2, 5, 6,7,8
4.	Աթլետիկա հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում	Ծանոթացնել վազքերի հիմունքներին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
5.	Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը	Ծանոթացնել ցատկերի հիմունքներին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
6.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Ծանոթացնել նետումներ հիմունքներին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
7.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Ծանոթացնել բարձրացատկի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
III կուրս, VI կիսամյակ				
1.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Ծանոթացնել մրցավարության կարգերին և կանոններին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Վազքերի փուլերի վերլուծությունը	Ծանոթացնել կարճ վազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Արգելավազքերի և խոչընդոտավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Ծանոթացնել արգելավազքի և խոչընդոտավազքի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
4.	Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները	Ծանոթացնել վազքերի հիմունքներին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
5.	Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները	Ծանոթացնել ցատկերի հիմունքներին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
6.	Նետումների տեխնիկայի հիմունքները	Ծանոթացնել նետումներ հիմունքներին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

7.	Բարձրացատկի փուլերի վերլուծությունը	Ծանոթացնել բարձրացատկի փուլերին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
----	-------------------------------------	----------------------------------	---	-------------------------------------

12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹⁰
I կուրս, I կիսամյակ					
1.	Կարճ վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Կարճ վազքեր` /100մ,200մ, 400մ/ 30մ, 50մ, 60մ:	4	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Վազքային կաղապարների օգտագործման, տեղադրման և կիրառման ձևերը:	4	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Միջին վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Միջին վազքեր` /800մ, 1500մ/ 500մ, 1000մ:	4	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Բարձր մեկնարկի կատարումներ:	4	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

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

5.	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Փոխանցումավազք՝ 4x100մ, 4x400մ:	4	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
II կիսամյակ					
1.	Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Հեռացատկ՝ տարբեր եղանակներով:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Թափավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Տարբեր երկարության թափավազքի կիրառման տեխնիկան:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարում:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Բարձրացատկ տարբեր եղանակներով:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

III կիսամյակ					
1.	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Արգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ	6	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի կատարում:	6	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Եռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Եռացատկի կատարում:	6	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

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

--	--	--	--	--	--

V կիսամյակ

1.	Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նիզակի և նոնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Սկավառակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
4.	«Ֆոսֆորի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Ֆոսֆորի ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
5.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
6.	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	Եռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

VI կիսամյակ

1.	Հեռացատկի փուլերի կատարելագործում	Հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
----	-----------------------------------	--------------------------------	---	-----------------------	------------

				Վարժությունների կատարում:	ԼԳ-1,2
2.	Գնդի հրման փուլերի կատարելագործում	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Նիզակի, նոնակի փուլերի կատարելագործում	Նիզակի, նոնակի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
4.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
5.	Նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նոնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
6.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4
7.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	2	Միավորային գնահատում:	ՊԳ-1,2,3,4

12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը ¹¹	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹²
I կիսամյակ						
1.	Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը	Աթլետիկայի էվոլյուցիան	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում	Աթլետիկայի ծագման, զարգացման հիմնադրույթները Հայաստանում:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հոկտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը	Աթլետիկայի բաժինների և ձևերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Նոյեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունները:	<u>Ռեֆերատ</u>	Նոյեմբեր Դեկտեմբեր	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Աշխարհահռչակ աթլետների մարզական գործունեությունը:	<u>Հարցազրույց</u>	Նոյեմբեր Դեկտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Կարճ վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Կարճ վազքեր՝ /100մ, 200մ, 400մ/ 30մ, 50մ, 60մ:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Վազքային կադապարների օգտագործման, տեղադրման և կիրառման ձևերը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Հոկտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Միջին վազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Միջին վազքեր՝ /800մ, 1500մ/ 500մ, 1000մ:	<u>Զեկույց</u>	Նոյեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

¹¹ Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

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

9.	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Բարձր մեկնարկի կատարումներ:	<u>Ռեֆերատ</u>	Նոյեմբեր Դեկտեմբեր	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Փոխանցումավազք՝ 4x100մ, 4x400մ:	<u>Հարցազրույց</u>	Նոյեմբեր Դեկտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
II կիսամյակ						
1.	Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում	Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունները:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Հայազգի և Հայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում	Աշխարհահռչակ աթլետների մարզական գործունեությունը:	<u>Կոնկրետ հրավիճակների վերլուծություն</u>	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Աթլետիկական վարժությունների տարրերը- ՊԿՖՊ գործընթացում:	<u>Զեկույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում	Մարզասարքերի տեսակները, օգտագործման և կիրառման միջոցներն ու մեթոդները:	<u>Հարցազրույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Հեռացատկ՝ տարրեր եղանակներով:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Թափավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Տարրեր երկարության թափավազքի կիրառման տեխնիկան:	<u>Կոնկրետ հրավիճակների վերլուծություն</u>	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարում:	<u>Զեկույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

9.	Բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում	Բարձրացատկ տարբեր եղանակներով:	<u>Հարցազրույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	<u>Ռեֆերատ</u>	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

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

9.	Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	Եռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Եռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
11.	Չողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը	Չողացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
12.	Մրցավարությունը ցատկերում	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

IV կիսամյակ						
1.	Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Սկավառակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Մուրճի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ջեկույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը	Նիզակի և նոնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Մրցավարությունը նետումներում	Մրցումների անցկացման կանոնները և կարգը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	«Ֆոսֆորի ֆլուպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	«Ֆոսֆորի ֆլուպ» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

8.	Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Արգելավազք /100մ, 110մ, 400մ/ 50մ, 60մ	Զեկույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Փոխանցումավազքի տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Փոխանցումավազք՝ 4x100մ, 4x400մ:	Հարցազրույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

V կիսամյակ						
1.	Սպորտային քայլքի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավությունը	Սպորտային քայլքի փուլերի կառուցվածքը և կատարման տեխնիկայի կանոնները:	Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Աթլետիկական բազմամարտեր	Աթլետիկական բազմամարտերի տեսակները:	Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Աթլետիկական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում	Աթլետիկական վարժությունների նշանակությունը:	Զեկույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Աթլետիկական հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում	Աթլետիկական վարժությունների նշանակությունը:	Հարցազրույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը	Աթլետիկայի դասի կառուցվածքը:	Ռեֆերատ	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Անվտանգության ապահովման միջոցները:	Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	Աթլետիկական վարժությունների տարրերը- ՊԿՖՊ գործընթացում:	Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

8.	Նիզակի և նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նիզակի և նոնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Սկավառակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Սկավառակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցում, կատարելագործում	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
11.	«Ֆոսֆորի ֆլուա» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Ֆոսֆորի ֆլուա» եղանակով բարձրացատկի կատարում:	<u>Զեկույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
12.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Հարցազրույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
13.	Եռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	Եռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Ռեֆերատ</u>	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

VI կիսամյակ						
1.	Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը	Անվտանգության ապահովման միջոցները:	<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Վազբերի փուլերի վերլուծությունը	Վազբերի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Արգելավազբերի և խոչընդոտավազբի տեխնիկայի վերլուծությունը	Արգելավազբերի և խոչընդոտավազբի փուլերի կառուցվածքը:	<u>Զեկույց</u>	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

4.	Վազքերի տեխնիկայի հիմունքները	Վազքերի հիմունքների կառուցվածքը:	Հարցազրույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները	Ցատկերի հիմունքների կառուցվածքը:	Ռեֆերատ	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Նետումների տեխնիկայի հիմունքները	Նետումների հիմունքների կառուցվածքը:	Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Բարձրացատկի փուլերի վերլուծությունը	Բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	Կունկրետ իրավիճակների վերլուծություն	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Հեռացատկի փուլերի կատարելագործում	Հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	Չեկույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
9.	Գնդի հրման փուլերի կատարելագործում	Գնդի հրման փուլերի կառուցվածքը:	Հարցազրույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
10.	Նիզակի, նոնակի փուլերի կատարելագործում	Նիզակի, նոնակի փուլերի կառուցվածքը:	Ռեֆերատ	Ապրիլ, Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
11.	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Կծկված» եղանակով հեռացատկի փուլերի կառուցվածքը:	Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Փետրվար	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
12.	Նոնակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում	Նոնակի նետման փուլերի կառուցվածքը:	Կունկրետ իրավիճակների վերլուծություն	Մարտ	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
13.	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում	Կարճ վազքի փուլերի կառուցվածքը:	Չեկույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
14.	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի կատարելագործում	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի փուլերի կառուցվածքը:	Հարցազրույց	Ապրիլ, Մայիս	Բանավոր	ՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում¹³

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

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Դասախոսությունների, գործնական պարապունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ումումնագիտական տեսաֆիլմերի, գծապատկերների ցուցադրում:
Մարքեր, սարքավորումներ	Ուսանողի աշխատանք համակարգչի հետ:
Գործնական	
Այլ	

14. Գնահատում

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

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

Համալսարանում գնահատման գործընթացը կանոնակարգվում է համաձայն գործող կարգի¹⁴:

14.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝

- 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՝

1-ին կիսամյակում 2 ընթացիկ ստուգում՝ մինչև 20-ական միավոր (գումարային մինչև 40 միավոր)/ բանավոր:

2-րդ կիսամյակում 2 ընթացիկ քննություն՝ մինչև 20-ական միավոր (գումարային

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

մինչև 40 միավոր)/բանավոր:

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 մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:¹⁵

14.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

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

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

21. Փոխանցավագքերի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
22. Տարբեր եղանակներով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
23. Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
24. Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
25. Մկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
26. Նիզակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը:
27. Աթլետիկական ձևերի մրցավարությունը:
28. Մանկավարժական հսկողությունը և հաշվառումը աթլետիկայում:
29. Վագքերի տեխնիկայի հիմունքները:
30. Ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:
31. Նետումների տեխնիկայի հիմունքները:
32. Ցածր մեկնարկի վերլուծությունը:
33. Բարձր մեկնարկի վերլուծությունը:
34. «Կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
35. «Արտակոռված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
36. «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
37. «Մկրատաձև» եղանակով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
38. «Ֆոսբորի-ֆլոպ» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը:
39. Վագքերի ընդհանուր բնութագիրը:
40. Ցատկերի ընդհանուր բնութագիրը:
41. Նետումների ընդհանուր բնութագիրը:
42. Խոչընդոտավագքի տեխնիկայի վերլուծությունը և բնութագրումը

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

▪ **Ընդգրկված հարցեր.**

1. Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը:
2. Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Հայաստանում:

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

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

▪ Ընդգրկված հարցեր.

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

14.4. Գնահատման չափանիշները¹⁶.

¹⁶ Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

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

1-ին կիսամյակ – 3 կրեդիտ - 4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 10 միավոր)/բանավոր:

2-րդ կիսամյակ – 4 կրեդիտ –4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 10 միավոր)/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 ՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

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

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2023

Առկա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	ԱՍ/բ-074 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -1 ԱՍ/բ-075 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -2 ԱՍ/բ-076 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -3 ԱՍ/բ-077 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -4 ԱՍ/բ-078 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա -5 ԱՍ/բ-079 - Աթլետիկա և դասավանդման մեթոդիկա- 6			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	21 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	1-ին տարի, 1-ին, 2-րդ կիսամյակ 1-ին տարի, 1-ին, 2-րդ կիսամյակ 3-րդ տարի, 1-ին, 2-րդ կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	294	Դասախոսություն	20/14/20/14/20/14
		Սեմինար		
		Լաբորատոր աշխատանք		
		Գործնական աշխատանք	36/28/36/28/36/28	
	Ինքնուրույն	336		
Ընդամենը	630			
Ստուգման ձևը	Ստուգարք, քննություն			
Դասընթացի նպատակը	Դասընթացի նպատակն է՝ ուսանողների ծանոթացնել աթլետիկայի հիմնական խնդիրներին, աթլետիկական վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին գինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակել ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի պաշտպանությանը և աշխատանքային գործունեությանը:			
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 աթլետիկային և նրա միջոցների վերաբերյալ, ✓ տեսա-գործնական պարապմունքներում աթլետիկական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին, ✓ տիրապետի աթլետիկական շարժումների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը, ✓ կտիրապետեն աթլետիկայի տարբեր համակարգերին, ✓ կտիրապետեն աթլետիկական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին, ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին: <p><i>Ջմտություն</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Աթլետիկական 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><i>Կարողունակություն</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, ✓ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, ✓ որակի մասին հոգացություն, 			

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ թիմում աշխատելու, ✓ գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու
Դասընթացի բովանդակությունը	<p>Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Աթլետիկայի ծագումը և զարգացումը • Թեմա 2: Աթլետիկայի զարգացման պատմությունը Չայաստանում • Թեմա 3: Աթլետիկական օլիմպիական խաղերում • Թեմա 4: Չայագգի և Չայաստանի աթլետները օլիմպիական խաղերում <p>2. Աթլետիկայի դերն ու նշանակությունը</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը և բնութագրումը • Թեմա 2: Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը • Թեմա 3: Մարզասարքերի օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում • Թեմա 4: Աթլետիկական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում • Թեմա 5: Աթլետիկական հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում • Թեմա 6: Աթլետիկայի դասի մասերի խնդիրները և բովանդակությունը • Թեմա 7: Աթլետիկայի դասի և մրցումների անվտանգության ապահովումը <p>3. Աթլետիկական վազքեր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Կարճ վազքի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 2: Միջին և երկար վազքերի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 3: Մրցավարությունը վազքերում <p>4. Աթլետիկական ցատկեր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Չեռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 2: Բարձրացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 3: Եռացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 4: Ձողացատկի տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 5: Մրցավարությունը ցատկերում <p>5. Աթլետիկական նետումներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Թեմա 1: Գնդի հրման տեխնիկայի վերլուծություն • Թեմա 2: Սկավառակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 3: Մուրճի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 4: Նիզակի և նռնակի նետման տեխնիկայի վերլուծությունը • Թեմա 5: Մրցավարությունը նետումներում <p>6. Աթլետիկական բազմամարտեր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Աթլետիկական բազմամարտեր <p>7. Աթլետիկական քայլք</p> <ul style="list-style-type: none"> • Սպորտային քայլքի տեխնիկայի վերլուծությունը և մրցավարությունը
Գնահատման մեթոդները և չափանիշները	<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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:

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

- Պարտադիր –
1. Բաբայան Կ. Ա., Աթլետիկա, Ջեռացատկ և եռացատկ, Երևան
 2. Թորոյան Ս. Մ., Սիմոնյան Տ. Գ., Սմբատյան Վ.Ա. Աթլետիկա, Բարձրացատկ և ձողացատկ, Երևան
 3. Թորոյան Ս.Մ.Թեթև աթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Երևան, Լույս
 4. Համբարձումյան Վ. Ա. Աթլետիկա, Գնդի հրում և սկավառակի նետում, Երևան
 5. Հայրապետյան Մ. Ս., Աթլետիկա, Արագավազք և փոխանցումավազք, Երևան
 6. Մամաջանյան Վ.Մ., Աթլետիկական բազմամարտեր, Երևան, 140 էջ
 7. Ֆ. Գ. Ղազարյան Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա Երևան
 8. Ն. Գ. Օզոլին և Դ. Պ. Մարկով Թեթև աթլետիկա I մաս, Երևան
 9. Ն. Գ. Օզոլին և Վ.Ի.Վորոնկով Թեթև աթլետիկա I I մաս, Երևան
- Լրացուցիչ-

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">1. Примаков Ю.Н., Саркисян А.С. Прыжок в длину с разбега, М.2. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов-М., Олимпия Пресс, Тера Спорт |
|--|---|