

Հ Ս Խ Հ Լ ՈՒ Ս Ժ ՈՂ Կ Ո Մ Ա Տ

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ
ԺՐԱԳԻՐ

V—X ԴԱՍԱՐՍՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

796

Բ-52

ՊԵՏՏՐԱՏ

25 NOV 2010

55-1
02928

Հ Ս Խ Հ Լ ՈՒ Ս Ժ ՈՂ Կ ՈՄ Ս Ս

736
8-52

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԺՐԱԳԻՐ

V—X ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ—

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Ե Հ Ս Խ Հ Լ ՈՒ Ս Ժ ՈՂ Կ ՈՄ Ս Ս Ի ԿՈՂՄԵՑ

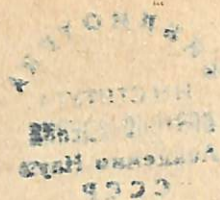


ՊԵՏԱԿԱՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ

ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
1934

5 SEP 2013

Տեղ. Խմբագիր՝ Գ. Չենյան
Լեզվ. խմբագիր և սրբագրիչ՝ Գարի Հակոբյան



56070-66

Գլավլիտ 5609, հրատ. 4033, Գառվեր 1447, ախրաթ 2000

Պետհրատի տպարան, Յերեվան, II Գուռնի Ք 4

Ծ Ր Ա Ք Ի Ր

ՎՈՉ ԼՐԻՎ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ՅԵՎ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐ ՈՑ-
ՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԲԱՑԱՏՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՊՈԼԻՏԵԽՆԻԿ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Սորհրդային պոլիտեխնիկ դպրոցի ֆիզկուլտ-աշխատանքի հիմնական խնդիրներն են.

ա) աճող որդանիլզմի նորմալ զարգացման ու ձևակերպման ապահովումը, աշակերտության առողջության ամրապնդումն ու կոփումը.

բ) Հիմնական դործադրական շարժողական ունակությունների ընդհանուր նորմալ զարգացման դաստիարակումն ու կատարելագործումը.

գ) ակտիվություն, նախաձեռնություն, համարձակություն, հաստատակամություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, անվերիպություն, արագ կողմնորոշում, շարժումների համակարգություն ու ուղիղությանություն, մարզվածություն, ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքի ժամանակ ռացիոնալ ջնջառություն, իր ուժերի ճիշտ հաշվառում և սոցիալական աշխատանքային ու ռազմական գործողություններում անմիջական նշանակություն ունեցող այլ հատկություններ դաստիարակելու ու զարգացնելու.

դ) կարգապահություն, խնամքնաշրջիտնալիզմ, ընկերական մոտեցումություն, գործողությունների ժամանակ կոլեկտիվիզմ, հասարակական պարտականության և պարտքի դիտակցություն դաստիարակելու ու զարգացնելու.

ե) ֆիզկուլտ-կազմակերպչական և սանառողջապահական ունակություններ դաստիարակելու.

զ) սովորողներին ֆիզկուլտուրայի բնագավառում տեսական ու գործնական տարրական գիտելիքներ հաղորդելու.

II ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԶԵՎԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Համաձայն այս հիմնական խնդիրների, դպրոցի Ֆիզկուլտ-աշխատանքը հետևյալ միջոցներով և կառուցվում.

1. ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԳԾՈՎ

Ֆիզիկական վարժությունների պլանային հատուկ պարապմունքներ (ֆիզիկական պատրաստականության դասեր):

2. ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ՄԱՍՍՍԱՅԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԳԾՈՎ

ա) Ֆիզկուլտ տարրերի (ներածական մարմնամարզու-թյուն, լիցք, ֆիզկուլտրապե) ներառում սովորողների ուսում-նա-դաստիարակչական և արտադրական աշխատանքի առանձին մոմենտների մեջ:

բ) Մասնակցություն դպրոցական և արտադրական աշխա-տանքի պայմանների առողջապահական վիճակը բարելավելու ձեռնարկումներին, վորպիսի պայմաններում ընթանում են սո-վորողի մանկավարժական աշխատանքը և հասարակական գոր-ծունեությունը:

3. ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅԱՄԲ

ա) Սովորողի ֆիզկուլտ. խմբակային աշխատանքի կազմա-կերպում.

բ) ճամբարների ու դպրոցներին կից հրապարակների սպա-սարկում.

գ) մոտակա և հեռավոր տուրիզմ.

դ) ֆիզկուլտ տոների, յերույթների և մրցումների կազմա-կերպում թե դասարանների ներսում և թե դասարանների դ-դպրոցների միջև.

ե) շաշկի-շախմատային աշխատանքի կազմակերպում:

4. ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՅԵՎ ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ՄԱՍՍՍԱՅԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ԳԾՈՎ

ա) Սովորողների բաղմակողմանի ֆիզկուլտ-պատրաստա-կանություն պարբերական ստուգումների կատարում.

բ) Աշակերտների առողջության մշտական բժշկական հրա-կողություն, ինչպես և ստուգման հիմունքների ուսուցում:

III ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱ-ԱՐՏԱԴՐԱԿԱՆ ՊՐՈՑԵՍԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

Պրիտեխնիկ դպրոցում ֆիզկուլտուրայի հատուկ աշխա-տանքի ճիշտ դրվածքն ապահովելու տեսակետից կարևոր մո-մենտ պետք և հանդիսանան դպրոցական և ուսումնա-արտա-դրական հանգամանքների ու մանկավարժական պրոցեսի առող-ջապահական պայմանները, ուստի և նկատի պետք և օտնվեն հետևյալ միջոցառումները.

ա) ողալիոսություն, համապատասխան լուսավորության և ուսումնական (աշխատանքի), շենքերի, ֆիզկուլտ-պարապմունք-ների դահլիճի, լսարանների, կաբինետների, արհեստանոցնե-րի, ցեխերի և այլ վայրերի մաքրությունը. կահավորության ընտրությունն ու սովորողների հասակին, ուժերին և առողջա-կան վիճակին համապատասխանեցնելը. մեքենաների մոտ ան-վտանգությունն ապահովելը, համապատասխան շենքեր և հրա-պարակներ պատրաստելը՝ ուսումնական պարապմունքների ժա-մանակ մեծ ու փոքր դասամիջոցներն անցկացնելու համար.

բ) ուսումնա-աշխատանքային բեռնվածությունն ռացիոնալ կերպով կարգավորելն ու ուսումնական աշխատանքի տեսակ-ները, ձևերը, բնույթն ու պայմանները փոփոխելը (հերթակա-նություն)՝ տեսական-գործնական, դասարան-ցեխ. հրապարակ-գաշտ-անտառ. մտավոր աշխատանք-ֆիզիկական աշխատանք-ֆիզվարժություններ. որվա, վեցորյակի, ամսվա, ուսումնական տարվա ընթացքում.

գ) պոլիտ. աշխատանքի դասատուի և բժշկի հետ միասին ուսումնա-աշխատանքային արտադրական պրոցեսների հարմա-րեցումը տարիքային խմբերի հոգե-ֆիզիկական առանձնահատ-կություններին.

դ) թարմ ոգում մաքսիմալ չափով ֆիզկուլտ-պարապմունք-ներ անցկացնելը.

ե) դասամիջոցները թարմ ոգում անցկացնելը.

զ) դասարանական և արտադրական պարապմունքների պրոցեսում առողջապահական մարմնամարզության թե առող-ջապահիկ և թե պրոֆիլակտիկ ֆակտորը լայնորեն կիրառելը.

է) համադպրոցական ռեժիմի, աշակերտության կենցաղի

առողջապահական վիճակի կազմակերպման (տաք նախաճաշ) դործին աջակցելը:

Վերոհիշյալ բոլոր միջոցառումները կիրառելիս դպրոցական բժիշկն ու ֆիզիկուլտ-դասատուն կազմակերպիչներ ու դրդիչներ պետք է հանդիսանան՝ ձգտելով այդ միջոցառումները կենսա-դործել դպրոցի ղեկավարության ու մանկավարժական կոլեկտիվի, ինչպես և մանկան ինքնադործունեությունն ու հասարակայնությունը կազմակերպելու միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դրվածքը դպրոցում ծրագրա-մեթոդական պետք է սերտորեն կապված լինի այլ դիսցիպլինների, հատկապես՝ պոլիտաշխատանքի, բնագիտության, գեղարվեստական դաստիարակության և ռադիադիտության ծրագրերի հետ:

Կապը պոլիտեխնիկ աշխատանքի հետ պետք է կենսա-դործվի:

ա) աշխատանքի մեջ մտցնելով այն հատկությունները (ճշտություն, ռիթմիկականություն, արագություն, ճարպկություն, իր ուժերը չափելու ունակություն), վորոնք ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով են մշակվում:

բ) ռեանդակելով աշխատանքի ռացիոնալացմանը (պոլիտեխնիկ. աշխ. դասատուի և բժշկի հետ տնտեսող ու աշխատանքի նպատակահարմար կեցվածք և շարժումներ մշակելն ու դաստիարակելը, պարապմունքի տեղը յերեսանների հասակին ու ուժերին հարմարեցնելը, արհեստանոցներում ու ցեխերում առողջապահական միջոցներ մտցնելը, ընդմիջումներ սահմանելը, ֆիզիկուլտրոպներ անցկացնելը):

գ) պայքարելով աշխատանքի անբարենպաստ պայմանների, բացասական ազդեցությունների դեմ՝ ֆիզիկուլտ-նախադրուշական միջոցներ ու մեթոդներ կիրառելով:

Կապը բնագիտության հետ պետք է կենսադործվի մարդակազմության, սննդի վերաբերյալ հարցեր և այլ թեմաներ մշակելիս: Տեսական այն գիտելիքները, վոր աշակերտները բնագիտությունից են ձեռք բերում, ֆիզիկուլտ-դասատուն պետք է ոգտադործի ֆիզիկական վարժությունների անատոմիական-բնախոսական հիմնավորման, ինքնատուգման, մարզվելու և ինքնամերսում կատարելու ժամանակ:

Կապը գեղարվեստական դաստիարակության (յերգ-յերա-

ժըշտություն, կերպարվեստ, դրամ-խմբակ) հետ կենսադործվում է ֆիզիկուլտ-պարապմունքների ու յելույթների ժամանակ՝ յերգ-յերաժշտական նյութերի ոգտադործման միջոցով: Ֆիզիկուլտ-պարապմունքների և յելույթների համար անհրաժեշտ յերգի, յերաժշտական և դրամատիկական նյութերը կարելի յե նախորդ սովորեցնել յերգ-յերաժշտության և դրամ-խմբակի պարապմունքների ժամանակ: Ֆիզիկուլտուրային լողունգների, պլակատների և ցուցահանդեսների ձևավորումը կերպարվեստի միջոցով է կատարվում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի կապը ռադիական դործի հետ պետք է արտահայտվի շարձային պատրաստության հիմնական տարրերի և այն ռադիա-դործադրական ունակությունների յուրացումով, վոր մարտիկ պատրաստելու բազա կհանդիսանա: Պետք է ուշադրություն դարձնել հոգե-ֆիզիկական հատկությունների, վճռականություն, հաստատականություն, դիմացկունություն, կողմնորոշվելու ընդունակություն դաստիարակելու վրա: Ռադիական ղեկավարի հետ միասին անհրաժեշտ է տալ հակազդ բանեցնելու ունակություններ: Բնական պայմաններում (Երևկուրսիաների և ռադիա-ֆիզիկուլտուրային արշավանքների ժամանակ) պետք է ստուգել և ամրապնդել դպրոցում ուսումնասիրած դործադրական ունակությունները:

IV ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՄԻՍՏԵՄՆ ՈՒ ԾՐԱԳՐԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ

Դպրոցի ֆիզիկուլտուրան ԽՍՀՄ-ում անցկացվող ֆիզիկուլտուրայի միասնական սխեմայի հիմնական ողակներից մեկն է: Նրա բովանդակությունը, ծավալն ու մեթոդները բղում են այն հիմնական պահանջներից, վոր առաջադրվում են «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» կոմպլեքսների պատրաստումով: Վերջինս բաղկացած է.

1) ֆիզիկական վարժություններից, վոր ֆիզիկական բաղմադրմանի զարգացման աստիճանն են վորոշում:

2) տեսական տեղեկություններից, վոր ֆիզիկուլտ գիտելիքների ընդհանուր մակարդակն են վորոշում:

3) այնպիսի պահանջներից, վոր վորոշում են վերաբերմունքը դեպի աշխատանքը (հարվածայնություն) և

4) սան-առողջապահական ունակություններից (սանժինի-մուսի կատարում) :

Համաձայն վերոհիշյալների, յուրաքանչյուր դասարանի ամբողջ ծրագրային նյութը հետևյալ ստորաբաժանումներն ունի .

1. Փիղիկական վարժություններ .

2. Փիղիկութունային տեսական հիմնական տեղեկություն-ներ .

3. Փիղիկութուն-կազմակերպչական և սանառողջապահական ու-նակություններ :

Առաջին յերկու բաժինները տրված են ըստ ուսման տարի-ների, յերրորդը, վորպես ընդհանուր բնույթ կրող, տրված է առանց ուսման տարիների բաժանելու :

Ծրագրի առանցքային մասը Փիղիկական վարժություններն են : Տեսական տեղեկությունները ծրագրի մեջ մտցվել են, վոր աշակերտները Փիղիկական կուրսուրայի հիմնական դրույթ-ները գիտակցեն : Փիղիկութուն կազմակերպչական և սան-առողջապահական ունակությունները տրվում են Փիղիկական վարժություններ ու Փիղիկութուն տեսական տեղեկություններ անցնելու հիմունքներով ու կապակցությամբ :

Փիղիկական սխտեմատիկ վարժությունների հիմքը կազ-մում են՝ աճող սերնդի Փիղիկական բազմակողմանի զարգաց-ման խնդիրները, վարժությունների գործադրական ելությունն ու նշանակությունը, այսինքն՝ հենց այն, վոր բնորոշ է «Պատ-բաստ՝ աշխատանքի և պաշտպանության» կոմպլեքսի համար : Ուստի և Փիղիկական վարժությունների ամբողջ նյութը բա-ժանվում է հետևյալ հիմնական խմբերի .

1. վարժություններ, վոր նպատում են ընդհանուր նախ-նական բազմակողմանի Փիղիկական զարգացմանը—ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ .

2. վարժություններ, վոր աշխատանքի և ուղղման պայ-մաններում կիրառվող ունակություններ են դաստիարակում—գործադրական վարժություններ :

Գործադրական վարժություններ ասելով պետք է հասկանալ Փիղիկական այնպիսի վարժությունները, վոր անմիջականորեն ու գործնականորեն կիրառվում են (բարձրացնելն ու փոխադրե-լը, ըմբռնմարտ, հավասարակշռություն, ցատկում, մագլցում,

դահուկ, լող և այլն), ինչպես և այն վարժությունները, վոր ոժանդակում են այս կամ այն գործադրական վարժության տեխնիկայի տիրապետմանը : Բոլոր այն վարժությունները, վոր նպատակ ունեն հետապնդել աշակերտության Փիղիկական ընդ-հանուր բազմակողմանի զարգացում, նախադրուշացնել մարմնի զարգացման այս կամ այն թերությունից և այլն, մտցված են ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունների խումբը : Փիղիկական վարժությունների ծրագրային նյութի մեջ առաջա-տար դեր խաղացողը գործադրական վարժություններն են, վոր-րոնց սերտ կապակցությամբ Փիղիկական ընդհանուր նախա-պատրաստական վարժությունների նյութեր են ընտրվում :

Միաժամանակ պետք է նշել, վոր այս ստորաբաժանումը պայմանական է, քանի վոր ընդհանուր նախապատրաստական և գործադրական վարժությունները չի կարելի խիստ սահմա-նադնել :

Ինչպես ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններն են հաճախ գործադրական, կենսական նշանակություն ունե-նում, այնպես էլ առավել գործադրական վարժություններն են ոժանդակում Փիղիկական բազմակողմանի զարգացմանը : Այս սխտեմատիկում ընդունված է գլխավորապես այն պատճառով, վոր դասատուին բավականաչափ հասկանալի չե՝ դարձնում այս կամ այն վարժության նշանակությունը և հնարավորություն և տալիս ուղղորդությունը կենտրոնացնել գործադրական վար-ժությունների վրա : Բացի դրանից, այս ձևի ստորաբաժանումը գործնական նշանակություն ունի թե տարեկան, քառորդային, վեցորդակային ուսումնական պլանը կազմելու (ծրագրի բա-ժինների տեսակարար կշիռը վորոշելու համար) և թե առան-ձին դասի պլանը կազմելու տեսակետից (յերկու բաժինների անպայման ընդգրկում դասի սխեմայում) :

Թե մեկ և թե մյուս բաժինն էլ իրենց հերթին ավելի մանր ստորաբաժանումների յին բաժանվում :

ա. Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունների բաժինը հետևյալ խմբերն ունի .

1) վարժություններ՝ միանային սխտեմի առանձին խմբերն ամբացնելու համար (լարող և թուլացնող վարժություններ) .

2) վարժություններ՝ հոգերն ու կապերն ամբացնելու հա-մար—չարժման ավելի մեծ տատանումներով (ամպլիտուդայով) կատարվող վարժություններ (ճկունություն վարժություններ) .

3) վարժություններ՝ ներքին ուղեւորները — շնչառությունը, արյան շրջանառությունը — ամրացնելու համար (տոկոսության, դիմացկունության վարժություններ) :

4) վարժություններ՝ նյարդա-մկանային ապարատը դաստիարակելու համար (մկանային լարվածությունը դիֆերենցիալի յենթարկելու և շարժումները համակարգելու)՝ մկանային այս կամ այն շարժումը կատարելիս մկանների պատշաճ խմբեր գործադրելը :

5) վարժություններ՝ ընդհանուր շարժողականության, աչքաբացության (շարժական, սպորտացված և սպորտային խաղեր) :

6) վարժություններ՝ ութմի դպցում դաստիարակելու համար (ութմիկ վարժություններ և պարեր) :

Համասարեցնող վարժությունները (այսինքն՝ ուղղիչ և պրոֆիլակտիկ վարժություններ), ճիշտ շնչառության անբնական պետումը (այսինքն՝ շնչառության վարժություններ) և հատուկ նախապատրաստական վարժությունները (ճիշտ կանոնաված, յենթարկելու և այլն) ինքնուրույն խմբի առանձնացված չեն, այլ հանդես են գալիս ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունների ընտրության և ավանդման մեթոդիկայի մեջ :

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունների վերջին խումբը—խաղեր—հանդիսանում և մի շարք շարժումների զուգորդումն այս կամ այն ֆարուլայի (շարժական խաղերի) և մրցակցական ելեմենտների հետ (սպորտացման յենթարկված և սպորտային խաղեր) :

բ. Գործադրական վարժությունների բաժինն ըստ նման հատկանիշների բաժանվում է հետևյալ խմբերի.

1) փոխադրական միջոցներ. ա) քայլք, բ) վազք, գ) դահուկ.

2) խոչընդոտներ հաղթահարելու միջոցներ. ա) թռիչք, բ) մագլցում, գ) ցատկում, դ) հավասարակշռություն, ե) սահում, զ) լող.

3) ծանրություններ բարձրացնելու և տեղափոխելու միջոցներ. ա) մեռյալ բռն, բ) կենդանի քաշ.

4) պաշտպանության և հարձակման միջոցներ. ա) նետում, բ) ըմբռնման և դիմադրության տարրեր.

5) շարժային պատրաստություն. ա) կռուցում, շարժափոխում և տեղափոխում, բ) հակազդ.

Շարժային պատրաստությունն առանձնացված է առանձին խմբում և քայլքի հետ չի միացվում, վորովհետև աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստման ընդհանուր սխեմում հատուկ կարևոր նշանակություն ունի և դպրոցական ֆիզիկուլտ-գործնական աշխատանքներում կիրառվում է վորպես ինքնուրույն վարժություն :

V ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՊԱՐԱՄՍՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ՈՒ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Ա. ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՋԱԿԱՆ ԲՆՈՒՅԹ ԿՐՈՂ ՀԱՐՑԵՐ

Ֆիզիկական կուլտուրայի այս ծրագիրը՝ ամենաախմատիկ ձևով միայն նյութեր տալով յուրաքանչյուր առանձին ուսումնական խմբի համար՝ չի սպառում այն ամբողջ բուլանդակությունը, վոր կարող է դրվել այս շրջանակներում՝ հատուկ ձեռնարկի, անհատական փորձի և ֆիզիկուլտ-դասատուի գիտելիքների հիման վրա ու տեղական պայմանների (կլիմայական, աղ-գային, պարամունքների տեղի կահավորման և այլն) կապակցությամբ :

Ոգտվելով այս ծրագրից.

1) մանկավարժն ամենից առաջ խոտորեն պետք է հետևի այն միջնամիջին, վոր վորոշում է յուրաքանչյուր տվյալ խմբի պատրաստվածությունը նորմատիվ ցուցանիշներին.

2) լրացուցիչ նյութ պետք է մտցնել հիմնական նյութի ամբողջական մշակումն ապահովելու դեպքում միայն : Նկատի ունենալով, վոր ըստ Լուստոլիմատի ցանցի, ֆիզիկուլտուրայի համար յուրաքանչյուր խմբին վեցորդական մեկական ժամ է տրված՝ անհրաժեշտ է ուսումնական պարամունքների ընթացքում ստացած ունակությունների ու լրացուցիչ նյութերի մշակման ամրապնդումը կատարել ի հաշիվ ֆիզիկուլտ մասնական աշխատանքի, վոր կատարվում է դպրոցականներին ինքնագործունեությամբ ու հետաքրքրության հիմունքով՝ ֆիզիկուլտ-դասատուի ընդհանուր ղեկավարությամբ—արտադասարանային ժամերին, և դպրոցական պարամունքների ծրագրի ու մեթոդիկայի սերտ կապակցությամբ :

3) ըստ ցանցի Ֆիզիկոլոգիայի տրամադրված ժամերը վոչ մի դեպքում չի կարելի վոչ կրճատել և վոչ ել այլ պարապմունքներով (որ՝ տոնակատարությունների նախապատրաստում, ռադիական պարապմունքներ և այլն) փոխարինել:

Ակադեմիական մի քանի ժամերի միացումը թույլատրվում է միայն եղսկուրսիաներ (հետեակային, դահուկային և այլն) կազմակերպելու, սառցադաշտ դուրս դալու, ջուրն ողտադործելու (թիավարելու, լողանալու կամ լող տալու համար) և արևի ու ողի վաննաներ ընդունելու դեպքում:

4) Անհրաժեշտ է առանձնացված պարապմունքներ անցկացնել 12—13 տարեկանից սկսած աղջիկների ու տղաների համար: Այս նպատակով կարող են միացվել յերկու զուգընթաց խմբեր՝ յերկու առանձին սեղերում, Ֆիզիկոլոգ յերկու դասատուների ղեկավարությամբ, առանձնացված պարապմունքներ ունենալու համար: Այս խմբակների մի մասը կարող է պարապել, իսկ մյուսն այլ պարապմունքի (պոլիտաշխատանքի, յերդ, յերաժշտության և այլն) զնալ:

Առանձնացված պարապմունքների հնարավորություններ ստեղծելու դործում Ֆիզիկոլոգ դասատուն նախաձեռնություն և հմտություն պետք է հանդես բերի:

Յերբ առանձնացված պարապմունքներ կազմակերպելու հնարավորություն բոլորովին չկա, դասի այն մասերին, վոր վարժությունների ու առանձին բեռնվածությունների հատուկ ընտրություն են պահանջում, աղջիկներին առանձնացնում են յենթախմբի մեջ:

5) Յուրաքանչյուր խմբի նյութը ցույց է տրված այն հաշվով, ինչ հաշվով նախորդ խմբի նույթն արդեն մշակված է: Յեթե վորոշ պատճառներով (աշխատանքի թույլ դրվածք կամ անցյալ աշխատանքի այլ բովանդակություն) այս չի կիրառվում, այն դեպքում Ֆիզիկոլոգ-դասատուն պարտավոր է նախորդ դասարանների նյութը դոնե կրճատ ձևով մշակել: Աշխատանքի սխտեմատիկությունն ու հետեողականությունը յուրաքանչյուր խմբի ներսում պահանջում է, վոր Ֆիզիկոլոգ-դասատուն յուրաքանչյուր դեպքում ողովի վոչ միայն այն նյութով, վոր տվյալ դասարանի համար է տրված, այլև նախորդ դասարանների նյութով (ունակությունների կրկնության ու ամրապնդման համար և այլն):

6) աշակերտին Ֆիզիկոլոգ առանձին պարապմունքներից ադատելով՝ բժիշկը պետք է ճշտորեն ցույց տա նրան թույլատրված բեռնվածության աստիճանն ու վարժությունների անտեսակները, վոր տվյալ աշակերտը չպետք է կատարի կամ վորոշ սահմանափակումներով կատարի: Բոլորովին ադատել միայն բացառիկ դեպքերում է թույլատրվում և Ֆիզիկոլոգ տեսակտն պարապմունքների վրա չի տարածվում:

Դաշտանի ժամանակ աղջիկներն անտալաման պետք է ադատվեն դործնական պարապմունքներից:

Ֆիզիկոլոգ հատուկ ներգործության կարիք ունեցող յերեսաներից (ծոված վողնաշարավոր, սրտի թույլ գործունեյություն ունեցող և այլն) ցանկալի յե հատուկ խմբակներ կադմել՝ չրջանի բժշկական մարմնամարզական կարիներտի ղեկավարությունամբ նրանց հետ հատուկ պարապմունքներ ունենալու համար և կամ բուժ-պրոֆիլակտիկ հատուկ հիմնարկներ ու դարկել նրանց:

Այն թույլ յերեսաները, վոր Ֆիզիկոլոգ-վարժությունների առանձին տեսակների նկատմամբ հակադիր ցուցանիշ են հանդես բերել, պետք է առանձնացվեն ինքնուրույն յենթախմբերի ու դոնվեն դասատուի և բժշկի հատուկ հսկողության տակ:

Բ. ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Դպրոցի Ֆիզիկոլոգ-աշխատանքը ճիշտ բաշխելու և պարզորոշ կերպով կազմակերպելու նպատակով, դասատուն աշխատանքի տարեկան որիներտիր պլան, քառորդային պլան և ընթացիկ ամսվա դասային պլան պետք է ունենա՝ յուրաքանչյուր դասի համար նյութի կոնկրետ բովանդակությամբ ու տվյալ նյութի մշակման մեթոդով:

Պլանը պետք է համաձայնեցվի թե դպրոցի ուսումնաարտադրական ամբողջ պրոցեսի հետ, թե պոլիտեխնիկ աշխատանքի, բնադիտության ու մյուս առարկաների պլանների, և թե բժշկա-մանկավարժական կարիներտի ու ամբողջ արտադպրոցական աշխատանքի պլանի հետ:

Տարեկան պլանն ունի յերկու բաժին:

1. Ուսումնական նյութի պլանավորում, ըստ ուսման տարիների՝ սխեմատիկ կերպով բաժանված ուսման չորս քառորդ-

ների՝ հաշվի առնելով սեզոնայնությունը: Քառորդային պլանները կազմվում են ըստ հետևյալ բաժինների.

- ա) ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ,
- բ) խաղեր,
- գ) դործադրական վարժություններ,
- դ) Ֆիզկուլտ-կազմ. ունակություններ,
- ե) տեսություն:

Նկատի ունենալով քառորդին տրամադրված ժամանակի ընդհանուր թիվը՝ յուրաքանչյուր տեսակի մշակման համար հատուկ ժամեր են նշանակվում:

2. Աշակերտության ֆիզկուլտ-մասսայական և ինքնադործ աշխատանքի պլան—նույնպես ըստ քառորդների ու համակցված ժամանակի նշումով, վոր պետք է ընդգրկել.

- ա) խմբակի ու առանձին սեկցիաների աշխատանքը.
- բ) Ֆիզկուլտ ըրպեններից ու սպորտպունդներից տույժ մարմնամարզություն անցկացնելը.
- գ) դասամիջոցներին ֆիզկուլտ միջոցառումներ կազմակերպելը.
- դ) հասարակական-քաղաքական կամպանիաներին մասնակցելը.

ե) տոներ և մրցումներ կազմակերպելը.

զ) եքսկուրսիաներ և հանգստի օրեր կազմակերպելը.

է) աշակերտության նկատմամբ կատարելիք առողջապահական հսկողություն և նրանց մեջ սանառողջապահական ունակություններ ծավալելու գործում բժշկին ոժանդակելը:

Քառորդային աշխատանքային պլաններն ու ընթացիկ ամսի դասային պլանները փակցված պետք է լինեն ֆիզկուլտ դահլիճում կամ ֆիզկուլտ անկյունում:

Ծրագրային ամբողջ նյութն ըստ ֆիզկուլտ ժամերի պլանայնորելու գործում ֆիզկուլտ-դասատունին ոժանդակելու նպատակով, ստորև տրվում է նրա բաշխումն ըստ ուսման տարիների ու քառորդների՝ սկսած հինգերորդ դասարանից մինչև տասերորդ դասարանը ներառյալ:

Բաշխումը տրված է օրինադր կերպով և ծրագրի տառնաձին մասերում կարող է փոփոխվել այս կամ այն ուղղությամբ՝ ըստ աշակերտության պատրաստության աստիճանի, տեղի, կլիմայական ու այլ պայմանների:

Հաշվի հիմքը կազմում է դասերի թիվը (յուրաքանչյուրը 50 րոպե տևողությամբ). ըստ վորում դասերի ամբողջ թիվը հաշվվում է քառորդին 10-ը, այսինքն՝ մեկական դաս վեցորակում՝ բոլոր դասարաններին համար:

Յուրաքանչյուր թվանշանից ե տալիս ժամանակամիջոցի այն մասը (վորպես միավոր ընդունելով դասը), վոր տրամադրվում է պարապմունքի տվյալ տեսակին՝ ամբողջ քառորդի ընթացքում: Յեթե, օրինակ, 5-րդ դասարանում առաջին քառորդում մադլցելուն տրամադրվում է $1\frac{1}{2}$ դաս, ուրմեն առանձին դասը 50 րոպե տևելու դեպքում այդ ժամանակամիջոցը պետք է տրամադրվի մադլցելուն՝ տվյալ ամբողջ քառորդի ընթացքում: Այս դեպքում դասատուն կարող է մադլցում անցկացնել վոչ թե բոլոր 10 դասերին (այդպիսի մանրացման դեպքում յուրաքանչյուր դասին մադլցելուն ստիպված պետք է տրամադրվի 2—3 րոպե, վոր հադիվ թե նպատակահարմար լինի), այլ նյութը բաշխել, օրինակ՝ 3 դասի վրա, վորին յուրաքանչյուր անգամ տրամադրել 16 րոպե, կամ 5 դասի վրա, վորին յուրաքանչյուր անգամ տրամադրել 10 րոպե: Յերբեք չի կարելի թույլ տալ, վոր տվյալ վարժություն ամբողջ նյութի մշակումը մի դասի ընթացքում կատարվի:

Ժամանակի բաշխումը կատարված է այնպես, վոր դասատուն և աշակերտության ուղադրությունը քառորդի ընթացքում ծրագրի վորոշ բաժինների վրա կենտրոնացվի: Այս «չեչտված տեսակին» ադյուսակում արտահայտված է ¹⁾ նշանով: Հաճախ այդ «չեչտված տեսակին» համեմատաբար ավելի շատ ժամանակ է տրամադրվում, վոր հնարավորություն է տալիս այդ ձևի տեսնիկան ավելի խնամքով մշակել և այս հիման վրա գործադրական համապատասխան ունակություններ մշակել: Այս խնդրի համաձայն էլ տվյալ քառորդում ընդհանուր նախապատրաստական վարժությունների ու խաղերի համապատասխան նյութ է ընտրվում: Նրանք պետք է պատրաստեն նյարդա-մկանային ապարատը և ներքին օրգանները՝ տվյալ ունակությունը լավ յուրացնելու, ու սովորեցնեն այդ ունակությունն օգտագործել արագ փոփոխվող պայմաններում (խաղեր):

Շեչտված տեսակների ֆիզիկական վարժությունների նորմատիվ ցուցանիշներից քննություն տալը պետք է կատարվի առաջին հերթին: Համենայն դեպս այդ չպետք է բացասի դպրո-

Տ-րդ, Գ-րդ յնվ 10-րդ դաստիարակների ճիշդության ծրագրային նյութի պլանավարձում

		Դասարաններ		
		Տ-րդ	Գ-րդ	10-րդ
Ընդհանուր նախա- պատրաստական վարժություններ	Վարժություններ լարվածության և թափանցման վարժություններ հոգերի հեղուկության և շարժումների համա- կարգման	6	4	2
	Սպորտացված և սպորտ խաղեր	10	10	8
	Քայլեր	1	1	1
	Վազեր	2	3	5 1/2
Փոխադրական մի- ջոցներ	Տաղանթներ	4	4	4
	Սպորտական մարզային միջոցներ և համապատասխանություն	4	2	1 1/2
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Տեղադրված կազմակերպչական	1 1/2	1 1/2	1 1/2
Ծանոթություններ բարձրագույն և տեղափոխվող մի- ջոցներ	Մեթոդներ	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Պրակտիկական	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Գնահատական	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
Պարզապատկերային և հարձակման միջոց- ներ	Ներդրում	4	4	2
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
Շարժարարական պատ- րաստություն	Շարժարարական	2	2	5
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
	Համապատասխանություն	1 1/2	1 1/2	1 1/2
Տեղափոխվող		2	2	2
Ուսանողություններ		2	5	5
ԸՆԴՀԱՆՈՒՄ		40	40	40

յին նյութի այն մասը չկատարելուն, վորը դահլիճ և պահանջում: Ֆիզիկա-դահլիճի թերակազմավորումն սպորտ-գործիչներով ու սպորտ-գույքով, վորպես որենք, հարգելի պատճառ համարվել չի կարող, համարյա միշտ ել հնարավոր և պակաս գործիքը մի ուրիշով, որինակ՝ պարանը ձողով փոխարինել և այլն:

Դպրոցում ֆիզիկուսներն աշակերտներին մյուս դիսցիպլինաների համեմատությամբ մի շարք սպորտ-ֆիզիկա առանձնահատկություններ ունի: Այս դիսպոզիցիան վերաբերում է ֆիզիկական վարժությունների պարամունքներին: Վերջիններս անցկացնելու ժամանակ մարմնամարզական խաղի և սպորտային մեթոդներ են կիրառում:

Մեթոդներից յուրաքանչյուրը գործնական աշխատանքում կիրառվում է վոչ թե մեկուսացած, այլ հաջորդաբար՝ փոխադարձաբար լրացնելով իրար: Այս կամ այն մեթոդի առավել չափով ուղղադրված կախված է անցկացվող պարամունքների ու խնդիրների այն ձևերից, վոր առաջադրվում են նրանց:

Վոչ լրիվ միջնակարգ դպրոցի յերկրորդ կոնցենտրում հիմնական մեթոդ հանդիսանում է մարմնամարզականը, վոր դիսպոզիցիան ֆիզիկա-գործադրական վարժություններ սովորեցնելու համար է կիրառվում: Շարժական խաղերն իրենց տեղը գիջում են սպորտացված և սպորտ խաղերին (գնդակն ալագին, գնդակը միջանցքում, գնդակը բռնողին, գործողին, վալեյբոլ և այլն): Սպորտ մեթոդը միաժամանակ լայնորեն կիրառվում է թե՛ եստաֆետների և թե՛ ֆիզիկական վարժությունների առանձին տեսակների մրցումների ձևով: Մրցումների որչեպ կարող են լինել արագություն, ճարպկություն, անվիրավորյալ վարժությունները, բայց յերեք ուժի ու դիմացկունության վարժությունները, վոր բացատրվում է աշակերտության տարիքային առանձնահատկություններով:

Միջնակարգ դպրոցի պայմաններում տեսական դիտելիքներ հաղորդելն ավելի լավ է անցկացնել հինգ-տասը բուպեյանոց զրույցների ձևով՝ ֆիզիկա-վարժությունների դասի սկզբում կամ վերջում: Տեսական հատուկ պարամունքներ կազմակերպելն աննպատակահարմար է: Մշակվող թեման լավ յուրացնելու նպատակով, կարելի չէ համապատասխան դրականություն հանձնարարել, վոր ամբողջ աշակերտության համար պարտադիր լինելու բնույթ չպետք է կրի: Հիմնականում ֆիզիկուսներն աշակերտության համար գործնական դիսցիպլին պետք է հանդիսանա. նրանց տեսական ուսուցումով չպետք է ծանրաբեռնել:

Ֆիզիկոլոգիկա-կադմակերպչական և սանառողջապահական ու-
նակութիւններ ձեռք բերելու համար ծրագրում վորեւէ հատուկ
մեթոդ չի նշված, այլ գործնական ու տեսական սրբապմունք-
ների պրոցեսում եւ ձեռք բերվում և ամրապնդվում: Ֆիզիկոլո-
կադմակերպչական ունակութիւններ հաղորդելու նպատակով,
անհրաժեշտ եւ գործնական պարապմունքների ժամանակ աշա-
կերտներին հերթականութեան կարգով կանչել՝ խմբակ կադմե-
լու, վոչ բարդ կառուցվածքներ հրահանգելու, խաղի դատա-
վարութեան, առանձին գործադրական վարժութիւնների ժա-
մանակ յենթախմբակ դեկլարելու համար: Աշակերտութեանը
դասամիջոցներին կարելի չե հանձնարարել նաեւ Ֆիզիկոլոգի-
այենների, նախապարապմունքային մարմնամարզութեան և խա-
ղերի անցկացում:

Ֆիզիկական վարժութիւնների դասերը միասնական պլանով
են կառուցվում, վոր ապահովում եւ ամբողջ որդանիդմի մշակ-
ման հավասարաչափութիւնը, որդանիդմի աստիճանական նե-
րառումը աշխատանքի մեջ և դասի վերջում առույգ դրութիւն
ձեռք բերելը՝ առանց հոգնածութեան և ավելորդ զրգուի: Առան-
ձին դեպքերում՝ համաձայն տեղական պայմանների և նախորդ
ու հաջորդ պարապմունքների բնույթի՝ թույլատրվում եւ պլա-
նում այս կամ այն փոփոխութիւնը կատարել: Դասի կիսին բա-
վական ժամանակ եւ հատկացվում որդանիդմի հիմնովին ու բազ-
մակողմանի մշակելուն, մի հանգամանք, վոր բնախոսական
կարեւորագոյն պրոցեսները (արշան շրջանառութիւն, շնչառու-
թիւն) բարձր աստիճանի յե հասնում և բավական ժամանակ եւ
հատկացվում նաեւ հիմնական ունակութիւններ յուրացնելուն:
Յեւկէտ ունենալով այս նախադրյալները՝ դասը պետք ե կա-
ռուցվի հետեւյալ սխեմայով.

I սերիա.—Ներգրավող բաժին՝ 5 րոպե. II սերիա.—Նախա-
պատրաստական բաժին՝ 10—15 րոպե, III սերիա.—Հիմնական
բաժին՝ 20—25 րոպե, IV սերիա.—յեղրափակող բաժին՝ 5 րոպե:

Վորպես ներգրավող վարժութիւններ կիրառվում են փոքր
տեղափոխումները տեղում և տեղից (չարքի տարրեր), քայլեր
և կարճ վազք: Սրանց նպատակն ե՝ պարապմունքի ուշադրու-
թիւնը կենտրոնացնել, դասին կարգ ու կանոն սահմանել, կադ-
մակերպված փոխադրումների ունակութիւններ հաղորդել:

5-րդ դասարանից սկսած՝ անհրաժեշտ ե ջոկերով չար-

կադմութիւն և հրամանատարների զեկույցներ մտցնել (հա-
մախման, սպորտ համազգեստի արագ հաշվառման, յենթա-
խմբական պարապմունքները հստակորեն կադմակերպելու հա-
մար):

Նախապատրաստական բաժնի մեջ մտնում են Ֆիզիկոլո-
րոպենների, ներածական մարմնամարզութեան ու լիցքի ուսու-
ցում և համակցված (բարդ) ընդհանուր նախապատրաստական
առանձին վարժութիւններ, վորոնք նախապատրաստում են դա-
սի հիմնական մասը (դոմենանտը):

Հիմնական բաժնին առավելապես ընդգրկում ե գործադրա-
կան բնույթ կրող վարժութիւններ, ինչպէս նաեւ շարժական
ու սպորտ խաղեր:

Յեղրափակող բաժնի մեջ մտնում են հանդիստ քայլեր ու
պարապմունքների յեղրափակիչ շարքը (խումբը դափից աղատելուց
առաջ): Այս վարժութիւնների նպատակն որդանիդմին հան-
դիստ վիճակ տալն ե: Պարապմունքներին «շնչառութեան» վար-
ժութիւններ չեն կիրառվում, բայց պետք ե ուշադրութեամբ
հետեւել, վոր բոլոր վարժութիւններն ել ճիշտ շնչառութեամբ
կատարվեն:

II և III սերիաների միջև վարժութիւնները բաշխելիս պետք
ե հետեւել, վոր հստակ ու համակարգող շարժումների վարժու-
թիւնները (նետումներ և հավասարակշռութիւններ) նախորդեն
աւժային բնույթ կրող վարժութիւններին, իսկ վերջիններս՝
թուքերի ու սրտի գործունեյութիւնը զրգող վարժութիւննե-
րին (վաղք, ցատկումներ): Վարժութիւնների տեխնիկական
ուսումնասիրութիւնը դիտավորապես պետք ե նախորդի համա-
պատասխան ունակութիւններ ամրապնդելուն և նրանց մար-
դանքին:

Պետք ե աշխատել, վոր դասը հնարավոր չափով խտացված
լինի և մեծ ընդմիջումներ, օպասումներ ու հերթեր չունենա:
Մի վարժութիւնը մյուսով փոխարինելը պետք ե ոգտադործվի
վորպես հանդիստ: Այս պետք ե կատարվի այն դեպքում, յերբ
յարված շարժումներն ավելի թեթեւ շարժումների փոխվեն:
Դասն ամբողջութեամբ պետք ե այնպէս անցկացվի, վոր զիտա-
կից դիտցիլիւնա, միասին, կոլեկտիվ գործողութեան սովորու-
թիւն դաստիարակվի, և յերեթաների ակտիվութիւնն ու
ատեղծագործական ինքնադործունեյութիւնը զարգանան:

Յուրաքանչյուր դաս պարզ ու կոնկրետ նպատակ պետք է ունենա: Այս նշանակում է, վեր յուրաքանչյուր ֆիզիկուլտուր- նիկ մանկավարժ իրեն վորոշ խնդիր է առաջադրում, վոր դու- խալորապես դասի գերիշխող մասում (դոմինանտում) է լուծ- վում: Նայած հասակին՝ դոմինանտը տարբեր խնդիրներ է ու- նենում, որինակ.

1) դոմինանտ՝ հոգե-ֆիզիկական հատկությունների զար- դացման—ուսուցիչայի արագություն, տարածություն մեջ կողմնո- րոշվելու, կուլեկտիվիստական ունակություններ զարգացնելու և այլն.

2) դոմինանտ՝ ֆիզիկական վարժությունների առանձին տե- սակների ուսումնասիրություն, որինակ՝ ցատկելու, մաղցելու, տեխնիկայի ուսումնասիրություն, դահուկաքայլերի, վաղճի արա- գություն մարզելու և այլն:

ՎՈՉ ԼՐԻՎ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑԻ 2 ԿՈՆՑԵՆՏՐԻ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՏԻՊԱՅԻՆ ԴԱՍ

5—7 ԴԱՍԱՐԱՆ

I սերիա.—Ձուկային ֆիզիկուլտ-կադմակերպչների զեկույց իրենց խմբակների դրություն մասին. ներգրավող վարժություն- ներ—շարժի տարբեր, քայլերի ու վազքի տարբեր տեսակների տարբեր (3—5 րոպե):

II սերիա.—Ընդհանուր նախապատրաստական վարժու- թյուններ—ուժի, ճկունության, շարժումների համակարգու- թյան և այլն. լիցքի, ֆիզիկուլտրոպիկ ուսումնասիրություն. գործադրական բնույթ կրող այնպիսի վարժություններ, վոր փոքրաթիվ մկանային խմբեր են գործի դնում և եներդիայի մեծ վատնում չեն պահանջում. ըմբշամարտի, նետելու, հա- վասարակչություն ձևերի ուսումնասիրություն (10—15 րո- պե):

III սերիա.—Գործադրական բնույթ կրող վարժություննե- րից մեկը, վոր դպրի չափով մկանային խմբեր է գործ դնում և մեծ եներդիայի վատնում պահանջում. բարձրացում և տեղա- փոխում, դիմադրություն և ըմբշամարտ, փոխադրական մի- ջոցներ, խոչընդոտներ հաղթահարելու միջոցներ կամ սպորտ- խաղեր (20—25 րոպե):

IV սերիա.—Դանդաղ քայլք՝ անհատական խորը շնչառու- թյամբ, վերջնական շարժ (2—5 րոպե):

Ընդամենը՝ 40—45 րոպե:

Վարժություններից վորևե տեսակի չեչտ (դոմինանտ) իր արտացոլումը կարող է ստանալ նաև նախապատրաստական սե- րիայում՝ չեչտված տեսակի հետ կապ ունեցող տարրական վարժություններ ընտրելու միջոցով:

Դասի հիմնական մասում (III սերիա) կարելի յե վարժու- թյունների մեկ-յերեկու տարբեր տեսակներ անցկացնել՝ դոնե մեկ տեսակն անպայման խաղի մեթոդով (խաղի մեթոդը դնա- հատված է թե հուղակիանություն և թե հոգեֆիզիկական հատ- կություններ մշակելու տեսակետից): III սերիան հնարավոր է կոմպլեքսի ձևով (փոխադրական միջոցների համակցում, խո- չընդոտների հաղթահարում, փոխադրում և նետում) անցկաց- նել: Նետումն ու հավասարակչությունը—խաղի մեթոդով անց- կացնելու ժամանակ—հանդում են հիմնական սերիային՝ առան- ձին դասեր վարժությունների վորևե տեսակով փոխարինելով:

Շարժական կամ սպորտ խաղը դոմինանտ լինելու դեպքում կարելի յե ցատկումներ կամ վազք մոցնել, յեթե խաղը մեծ բեռնվածություն չտա:

8-րդ, 9-րդ և 10-րդ դասարանների ֆիզիկուլտուրայի ծրա- դրերը սերտ կապ ունեն 5-րդ, 6-րդ և 7-րդ տարվա համապա- տասխան ծրագրերի հետ և նրանց անմիջական շարունակու- թյունն են հանդիսանում:

8-րդ, 9-րդ և 10-րդ դասարանների աշակերտությունը հասնում է 17—18 տարիքին, այսինքն ֆիզիկական հասունու- թյան չըջանին:

Այս պատճառով՝ նրանց հետ կատարվող ֆիզիկուլտ աշխա- տանքի րովանդակությունն էլ նախորդ դասարանների համեմա- տությունամբ մի շարք սպեցիֆիկ առանձնահատկություններ ունի:

Այս հասակին հատուկ կենսարանական առանձնահատկու- թյուններն են՝ 17—18 տարիք ունեցող տղաների ու աղջիկների հասակի յերկարանալը դանդաղում է, վոսկորների ամրապընդ- ման պրոցեսը վերջանում, մկաններն ու ուժը խիստ դարգանում են, առանձին թափով դարգանում են մանր (մասնավորապես ձեռքի) մկանները: Ըստ վորում մանր շարժումների ճշտություն- նը, համակարգումն ու ձեռքի կարողությունը միանգամայն հա-

ըող կերպով են դարձանում: Արյան կարմիր գնդակները շատանում են. հեմոգլոբինի տոկոսը նույնպես մեծանում է: Այս ամենը տղային ու աղջկան դարձնում են ավելի աշխատունակ և ուժի ավելի մեծ բեռնվածությամբ, ավելի հստակ, համակարգված շարժումների ընդունակ:

Աշակերտությունը կատարյալ հասունության շրջանին հասնելը թույլ է տալիս միջնակարգ դպրոցն ավարտողից պահանջել «պատրաստ՝ աշխատանքի և պաշտպանության» I աստիճանի կոմպլեքսի նորմաներից լրիվ քննություն տալը:

Բայց 8-րդ, 9-րդ և 10-րդ դասարանների ֆիզիկուլտ-ուսումնա-պլանային պարապմունքների ժամերը (40-ական ժամ յուրաքանչյուրում) չեն կարող ապահովել աշակերտության համապատասխան ու լրիվ պատրաստակալությունը՝ ՊԱՊ-ի I աստիճանի նորմաներից քննություն տալու համար, այլ միայն կոմպլեքսի առանձին տեսակների տեխնիկային տիրապետելու գործն են ապահովում: Այս տեսակներն են՝ արագություն (100 մ.), բարձրության և յերկարության վազքը, վաղքով ցատկերը, մագլցլեն ու ձգելը, բարձրացնելն ու տեղափոխելը և նույնակ նետելը:

Այս տեսակների նորմատիվ ցուցանիշները միանգամայն պարտադիր են. վորպեսզի յուրաքանչյուր միջնակարգ դպրոցավարտ կարողանա ՊԱՊ-ի I աստիճանի նորմաներից լրիվ քննություն տալ, անհրաժեշտ է սեկցիոն-խմբակային պարապմունքները լայնորեն ծավալել, վորի պրոցեսում աշակերտությունը պատրաստվում է քննություն և տալիս մնացած՝ ավելի դժվար տեսակի նորմաներից, այն է՝ քայլքից, դիմացկունության վազքից (տղաները՝ 1000 մ, խսկ աղջկաները՝ 500 մետր), դահուկից և լողից:

ՊԱՊ-ի I աստիճանի նորմաների մեջ կան և այնպիսի նորմաներ, որինակ՝ «Ռադմական գիտելիքներ»-ն ու «Առաջին ոգնություն»-ը, վոր առհասարակ չեն կարող մշակվել վորևէ ֆիզիկուլտ պարապմունքների ժամանակ:

Ռադմական գիտելիքներից նորմաների քննություն տալը հաշվում է աշակերտների կողմից ռադմական պատրաստության ծրագիրը հաջողությամբ անցնելու պրոցեսում: Առաջին ոգնության գիտելիքներն ու ունակությունները պետք է տալ պրոցական բժիշկը՝ խմբակային հատուկ պարապմունքներ կազմակերպելու միջոցով:

Այսպիսով միջնակարգ դպրոցն աշակերտությունը տալով ավարտված պոլիտեխնիկ կրթություն՝ միաժամանակ նրանց պետք է հասցնի ՊԱՊ-ի I աստիճանի կոմպլեքսի նորմաներից քննություն տալուն:

Ֆիզիկուլտ աշխատանքի հաջորդ առանձնահատկությունը 8-րդ, 9-րդ և 10-րդ դասարաններում հանդիսանում է ֆիզիկուլտ-կազմակերպչական ունակությունների շեշտումը: 8-րդ, 9-րդ և 10-րդ դասարանների աշակերտները ֆիզիկուլտ տարբեր միջոցառումների—ֆիզիկուլտրոպիկների, խաղերի, ֆիզիկուլտ-զվարճությունների և այլն—կազմակերպչներ պետք է հանդիսանան վորքահասակ դպրոցականների համար:

ՖԻԶՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿՈՄՊԼԵԿՍՈՒՆ ԴԱՍԻ ՍՈՆԵՄԱՆ

8-րդ, 9-րդ և 10-րդ դասարանների համար

I սերիա.—Շարքի կամ քայլքի տարբեր, վազք, քայլք՝ 3—5 րոպե:

II սերիա.—Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ (ներածական մարմնամարզության տիպի կամ մեղքուլով)՝ 8—10 րոպե:

III սերիա.—ա) Հավասարակշռություն կամ նետում (նպատակին, տարածության վրա), կամ ըմշամարտի տարրերի ուսումնասիրություն՝ 8—10 րոպե. բ) մագլցում կամ բարձրացում (տեղափոխում) կամ դիմադրություն՝ 8—10 րոպե. գ) սպորտխաղեր (վալեյբոլ կամ բասկետբոլ)՝ 10—15 րոպե, դ) վազք (փոքր վազք կամ սուրհանդակավազք), կամ թռիչքներ՝ 5—15 րոպե:

IV սերիա.—Դանդաղ քայլք (շարքի տարբեր)՝ 3—5 րոպե: Ընդամենը՝ մոտ 45—80 րոպե:

Դասը միաժամանակ կիրառելի յե նաև խմբակային պարապմունքների ժամանակ (80 րոպե):

ԴԱՍԻ ՍՈՆԵՄԱՆ ՇԵՇՏՎԱԾ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I սերիա.—Շարքի տարբեր կամ ձևավոր քայլք՝ 3—5 րոպե:

II սերիա.—Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ (ներածական մարմնամարզության տիպի, մեղքուլ) կամ ազատ շարժումներ՝ 8—15 րոպե:

III սերիա.—ա) Հավասարակշռություն կամ նետում նպատ-

աակին՝ 8—15 րոպե. բ) մազլցում կամ դիմադրություն՝ 8—10 րոպե. գ) ցատկումներ (առավելագույն «հենակետային»)՝ 10—15 րոպե. դ) վաղը—փոքր վաղը կամ սուրհանդակավաղը՝ 5 րոպե:

IV սերիա.—Դանդաղ քայլը, ձևավոր քայլը կամ չարքի տարրեր՝ 3—5 րոպե:

Ընդամենը՝ մոտ 45—70 րոպե:

Դասն իր կառուցվածքով մոտենում է սեկցիոն մարմնա-մարդկան դասին: Դասի սեկցիոն կառուցում՝ միանդամային հնարավոր է՝ նկատի ունենալով 8-րդ, 9-րդ և 10-րդ գասա-բաններն աշակերտության հասակը (17—18 տ.):

Դասը միաժամանակ պիտանի յե ուսումնական և խմբակա-յին պարապմունքներում, վորպես ձմեռ ժամանակ չենքում տե-ղի ունեցող դասի հիմնական ձևերից մեկը (ձմեռ ժամանակ չենքում տեղի ունեցող դասի յերկրորդ հիմնական ձևը «սպորտ-խաղերի» դասն է—տես ստորև):

Կառուցման առանձին մանրամասնություններից պետք է նշել հետևյալը. նշանին նետելը նպատակահարմար է ինքնու-րույն խաղի ձևով («դիրքերից հանելու» խաղի տիպով) անց-կացնել: Միաժամանակ խաղի ձևով կարելի յե անցկացնել նաև դիմադրությունը («ձգիր գծի վրայից» խաղի տիպի): Ուրեմն, քանի վոր վարժությունները մեծ ծանրաբեռնում առաջ կրե-րեն, դասի վերջին մասում են անցկացվում:

Նպատակին նետելը, հավասարակշռությունը և ցատկում-ներն առանձին—առանձին և բոլորը միասին կարող են անցկաց-վել համակցված սուրհանդակավաղքում, վորով իսկ կարող է կրճատվել դասի առանձին տարրերի թիվն ու դասի տևողու-թյունը:

Բարձրացումն ու տեղափոխումը, վորպես որենք, անց են կացվում միայն սուրհանդակավաղքում, յերբ, իհարկե, վար-ժությունների տեխնիկան արդեն յուրացված է:

Դասի բոլոր վարժանտներում բնախոսական բեռնվածու-թյան կորագիծը մշտապես բարձրանում է՝ դասի վերջում հասնելով իր մաքսիմումին:

Պարապմունքի թույլ պե արատությունը դեպքում, բեռն-վածությունը թեթևացնելու նպատակով, դասի վերջում կա-րելի յե կամ միայն ցատկումներ, կամ միայն վաղը անցկացնել:

ԴԱՍԻ ՍԵՆՄԱ՝ ՇԵՇՏՎԱՆ ԹԵԹԵՎ ԱՏԼԵՏԻԿԱՅԻ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

I սերիա.—Շարքի տարրեր (չարվածք) և քայլը, վաղը, քայլը՝ 2—3 րոպե:

II սերիա.—ա) Կարճ տարածության վաղըի տեխնիկայի ուսումնասիրություն (ստարտ տարրեր դրություններից, բուն վաղը, Ֆինիշ) կամ եստաֆետի հանձնման տեխնիկայի ուսում-նասիրություն՝ 10—15 րոպե:

բ) ցատկումներ (ցատկումի տեսակներից վորեն մեկը, առավելագույն վաղըով ցատկում)՝ 10—15 րոպե. գ) նետում (տարածության վրա նետումներից վորեն մեկը, առավելագույն հոկկիյ գնդակի և նռնակի. ավելի քիչ՝ ողավոր գնդակի, սկավա-ռակի և գնդի)՝ 12—25 րոպե, դ) վաղը (ցանկալի յե «կրոսս») կամ եստաֆետ (չրջանագծով 50—60 մետր ետապներով՝ 5 րոպե:

III սերիա.—Դանդաղ քայլը, չարքի տարրեր (յեղրտիակող չարք)՝ 2—3 րոպե:

Ընդամենը՝ մոտ 45—70 րոպե:

Դասն իր կառուցվածքով — թեթև տալետիկայի սեկցիոն դաս — կիրառելի յե ուսումնական ու խմբակային պարապ-մունքներում և հանդիսանում է դարձան և ամառ ժամանակները դաշտում անցկացվող դասի, իսկ պարապողների պատրաստվա-ծության դեպքում՝ նաև աշնան ժամանակաշրջանի դասի հիմ-նական ձևերից մեկը: Դասի բնախոսական բեռնվածության կո-րագիծը մշտապես բարձրանում է՝ տալով յերկու գագաթնակետ (ցատկումներում և վաղքում): Պարապողների թույլ պատրաս-տականության դեպքում բեռնվածությունը կարելի յե նվազեց-նել՝ հանելով առաջին սերիայից «քայլը, վաղը, քայլը»-ը: Այս դեպքում կարճ տարածության վրա վաղքից կամ եստաֆետից քննություն տալու դործի ուսումնասիրությունն իր հերթին կհանդիսանա «ներդրավող վարժություններ»:

Կրկնվող տարրերը նպատակահարմար է դասի միջոցով անց-կացնել, որինակ՝ մի դասին վաղելով բարձրություն ցատկելը, իսկ մյուս դասին՝ եստաֆետ և այլն:

Անհրաժեշտ է նաև տարրերի հերթականություն պահպանել ըստ իրենց բնույթի, որինակ՝ միևնույն դասին մտցնել վաղե-լով յերկարություն ցատկելը և նռնակի նետում — նպատակա-

Հարժար չե, և ավելի ճիշտ կլինի վաղելով բարձրություն ցատկելը և նոնակի միացումը: Այս տեսակետից վաղելով բարձրություն ցատկել անցկացնելիս առանձնապես քիչ պատրաստված խմբի հետ, միանգամայն հնարավոր է դասից հանել թե կարճ տարածություն վրա կատարվող վաղքի և թե եստաֆետայից քրննություն առյուռ ուսումնասիրությունը: Այս դեպքում «քայլք» վաղք, քայլք»-ը, վորպես ներգրավող վարժություններ, անպայման անհրաժեշտ են:

Առանձին դասերին, առաջին հերթին քիչ պատրաստվածների հետ պարապելիս, կարելի չե մտցնել ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ, վոր սովորաբար դասի 2-րդ սերիան (դասն ընդամենը կունենա 4 սերիա) կարող են հանդիսանալ, իսկ ըստ իրենց բնույթի, պետք է լինեն թուլացնող և ճկունություն վարժություններ (ամպլիտուդա)՝ առանց ընդհանուր բնախոսական ղեկավարի (ընդհանուր բնախոսական եֆեկտի հատուկ վարժություններ բոլորովին չեն անցկացվում):

ԴԱՍԻ ՍԽԵՄԱՆ ԵՆԾՏՎԱԾ ՍՊՈՐՏԵԱՂԵՐԸ

I սերիա.—Շարքի կամ քայլքի տարրերը, վաղք, քայլք՝ 3—5 րոպե:

II սերիա.—ա) Սպորտխաղ (սպորտխաղերից մեկը — հիմնականում վալեյբոլ, կամ բասկետբոլ, կամ ձևովի գնդակ)՝ 30—40 րոպե, բ) վաղք կամ եստաֆետա՝ 3—5 րոպե:

III սերիա.—Դանդաղ քայլք, շարքի տարրեր՝ 2—3 րոպե: Ընդամենը՝ մոտ 40—60 րոպե:

Սպորտխաղերի դասն ել թեթև ատլետիկայի դասի պես սեկցիոն սկզբունքներով է կառուցված. այսպես ել առանձին դասերի մեջ հնարավոր է ընդհանուր նախապատրաստական, կամ սպորտխաղերի հատուկ նախապատրաստական վարժություններ մտցնել: Վաղքը (փոքր վաղքը կամ եստաֆետան) դասի մեջ կարելի չե մտցնել միայն այն դեպքում, յերբ սպորտխաղերը մեծ բեռնվածություն չեն տալիս: Որինակ՝ լավ պատրաստված խմբակի հետ բասկետբոլ կատարելիս դասի մեջ վաղք—փոքր վաղք կամ եստաֆետա մտցնելն աննպատակահարմար է (ընդհանուր բեռնվածությունը չափից ավելի կլինի):

Դասը հավասարապես պիտանի չե ուսումնական և խմբակա-

յին պարապմունքների համար, վորպես դասի հիմնական ձևերից մեկը — ձմեռը դահլիճում, իսկ ամառը՝ հրապարակում: Դասի տեղումները պայմաններից (ուսումնական, խմբակային պարապմունքների) այնքան կախված չե, վորքան մտցված խաղի դժվարությունից (բեռնվածությունից). որինակ՝ վալեյբոլի դասը, վորպես որենք, կարող է ավելի տեական լինել քան բասկետբոլի դասը:

Դասի բնախոսական բեռնվածության կորագիծը շարունակ բարձրանում է, իսկ մաքսիմումը կլինի վաղքի մեջ (փոքր վաղք կամ եստաֆետա) կամ, յեթե վաղք չի անցկացվում՝ սպորտխաղի մեջ:

ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱՆԵՐ

5-րդ, 6-րդ և 7-րդ դասարանների համար

Դպրոցի աշխպանում անհրաժեշտ է եքսկուրսիաների հատուկ ժամեր տրամադրել և այդ հաշվի առնել ֆիզկուլտուրայի ուսման պլանը կազմելու ժամանակ:

Եքսկուրսիա կազմակերպելիս զեկավարը նախորոք պետք է վայրին ծանոթանա, մարչրուտ նշի, ճիշտ պլան կազմի՝ հաշվի առնելով ժամանակը, աշակերտության կարողությունը, բեռնվածությունը՝ խույս տալով չափից դուրս ծանրաբեռնվածից:

Եքսկուրսիայի խնդիրներն են. 1) առողջացումը, 2) ֆիզկուլտ-կազմակերպչական ունակությունների դաստիարակումը, 3) գործադրական ունակությունների դաստիարակումը (քայլք գահուկներով, լող, թիավարում և այլն), 4) տեղական պայմաններին հարմարվելու և ոգտագործելու (ռազմականացված խաղեր վայրերում) կարողությունը:

Եքսկուրսիաները վորոշ շեշտով պետք է անցկացվեն. որինակ՝ շեշտը դնել դահուկի, սահնակի, լողի, թիավարման, մարզանքի կամ ամառային նորմատիվ ցուցանիշների ընդունման վրա (քայլք, վաղք, ցատկումներ, նետում և այլն):

ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱՆԵՐԻ ՏԻՊԱՅԻՆ ՍԽԵՄԱՆԵՐ

Յերբ շեշտը դրված է լողի վրա

1. Քայլք դեպի նշանակված վայրը—շարքի տարրեր՝ 5—15 րոպե:

2. Համվելը—արեւելիցում՝ 10—20 բույս:
 3. Լող—լողանալը, լողի տեխնիկայի ուսումնասիրություն՝ 15—20 բույս:
 4. Հագնվելը: Տաքացնող վարժություններ — ծառ մաղթելը, ետաֆետներ՝ փոխադրական միջոցներով, բացի խոչընդոտներ հաղթահարելու միջոցներից. վոչ բարդ խաղեր՝ վայրում. կարելի չե նետում՝ 15—20 բույս:
 5. Վերադարձ — տարբեր տեսակի քայլք. շարքի տարրեր՝ 5—15 բույս:
- Ընդամենը՝ 50—90 բույս:

Յերբ շեշտը դրված է դաժնակների վրա

1. Հագնվելը — դահուկների ամրացում. հնարավոր ե քայլել մինչև դահուկային կայանը՝ 15—20 բույս:
 2. Քայլք դահուկներով. քայլքը հնարավոր ե դահուկահետքով, խոպանով, կտրված վայրերով. վերելք ե վայրելք: Խաղեր դահուկների վրա՝ հետախուզական ե պարզ տակտիկական բնույթի՝ 60—90 բույս:
 3. Վերադարձ—դահուկների մաքրում ե կարգավորում. հնարավոր ե դահուկների հանձնում՝ 15—20 բույս:
- Ընդամենը՝ 90—100 բույս:

Յերբ շեշտը դրվում է փոխադրական միջոցների ե խոչընդոտների հաղթանախման ուսումնասիրության, ռազմական-նացված խաղերի վրա

1. Շարք կադմելը, քայլք-մարշ՝ 5—30 բույս:
 2. Տեղաշարժ զանազան միջոցներով՝ կապված խոչընդոտների հաղթահարման հետ: Խաղ՝ վայրում՝ 30—60 բույս:
 3. Վերադարձ — դանդաղ քայլք, քայլք-մարշ՝ 15—20 բույս:
- Ընդամենը՝ 50—120 բույս:

Տեղաշարժը զանազան միջոցներով ե խոչընդոտների հաղթահարումը պրիմիտիվ ձևից կարող են բարդանալ՝ ձևափոխվելով վորսորդա-հետախուզական բնույթի խաղի՝ ընդլայնելով այդ խաղի ընդգրկած վարժությունների ծավալը (նետում, տեղափոխում) ե բարդացնելով առաջադրությունները (խաղի տակտիկական բովանդակությունը):

Վերը բերված ֆիզկուլտ-եքսկուրսիաներից յուրաքանչյուրը կարող ե ընդլայնվել իր ժամանակի շրջանակներում: Այս դեպ-

քում եքսկուրսիան կլինի փոքրիշատե տեսական, ե անհրաժեշտ կլինի եքսկուրսիայի մեջ հանդիստ մտցնել՝ անպայման կերպակրելով մասնակիցներին ձմեռը (տաք սնունդ): Կարճատև եքսկուրսիաներ—1 ե 2 ակադեմիական ժամի տևողությամբ—կարող են անցկացնել ուսումնական շրջանում. տեսական եքսկուրսիաները՝ 4—6 ժամ՝ ֆիզկուլտ-մասսայական աշխատանքի դժով են անցկացվում:

ՅԵՐԿԱՐԱՏԵՎ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ-ԱՐՇԱՎԻ ՍԽԵՄԱ

8-րդ, 9-րդ, 10-րդ դասարանների համար

1. Քայլք դեպի եքսկուրսիայի նպատակը՝ 6—8 կմ.
 2. մեծ հավաքույթ՝ 2—3 ժամ.
 3. Քայլք դեպի հետ՝ 4—7 կմ:
- Եքսկուրսիայի ընթացքում ընդամենն անցնում են—աղջիկները՝ մինչև 10 կմ, տղաները՝ մինչև 15 կմ:
- Վոզլ եքսկուրսիան ամբողջությամբ կարելի չե կատարել վորպես ռազմականացված արշավ՝ ֆիզկուլտ դասառուի ե ռազմական գործի ղեկավարի հետ միասին:
- Հանդստավայրերում կարելի չե կատարել լող ե խաղեր՝ վայրում (առանց մեծ բեռնվածության): Տեսական եքսկուրսիաների դեպքում անհրաժեշտ ե հանդստավայրում սնունդ առնել (ցանկալի չե տաք): Եքսկուրսիայի ռեժիմի մեջ անհրաժեշտ ե հաշվի առնել տեղաշարժման, խաղերի ե լողի ընդհանուր բեռնվածությունը ե վարժությունների, սննդի ու հանգստի հաջորդակցությունը (որինակ՝ ուտելուց անմիջապես հետո խաղեր չկատարել, այլ մի փոքր հանգիստ տալուց հետո կատարել):

ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ

Սխեման մոտավորապես հետևյալն ե

1. Դահուկային կայան գնալը, դահուկներ ստանալն ու հարմարեցնելը՝ 20—30 բույս.
2. քայլք դահուկներով, խաղեր դահուկներով, սահում՝ տարից, քայլք հետ՝ դեպի դահուկային կայանը (դահուկների հանձնում)՝ 60—120 բույս.

3. վերադարձ՝ 20—30 րոպե.

Ընդամենը՝ 100—130 րոպե:

Եթե հիւրերի մասը—պարապմունք դահուկներով—կառուցվում է բնախոսական բեռնվածության սովորական կորագծով (մաքսիմում—բնկնում է խաղերի կամ սարից սահելու վրա): Եթե հիւրերի կարող է ռազմականացվել՝ կատարելով արշավի ձևով—տեղաշարժ՝ արշավի (դահուկային) վրոշ կառուցվածքով, տակտիկական վոչ բարդ առաջադրանքով: Դահուկային ռազմականացված եթե հիւրերի ֆիզիկուլտ-դասատուի և ռազմական գործի ղեկավարի հետ միասին են կատարվում:

ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ֆիզիկուլտուրայի, վորպես հիմնական զիջիլյունի, մտցնելը վոչ մի դեպքում չպետք է սահմանափակի ամբողջ աշխատանքն ուսումնական պարապմունքների ժամանակ՝ վեցորդական 1 ժամվա ընթացքում կատարելով: Ուսման կարգով կատարված աշխատանքը խթան պետք է հանդիսանա՝ ծավալելու մանկան ֆիզիկուլտ ինքնագործ շարժումը, աշակերտության աշխատանքի ու կենցաղի առողջացման լայն միջոցառումները և աշակերտության հանգստի կազմակերպումը:

Ուստի և ուսումնական պարապմունքներին զուգընթաց, ֆիզիկուլտ. դասատուն աշակերտության նախաձեռնությունն ու ինքնագործունեությունը պետք է ուղղի հետևյալ միջոցառումները կատարելուն.

1. ֆիզիկուլտ խմբակի աշխատանքի ծավալման.

2. դպրոցի և արտադրության ֆիզիկուլտ-սպասարկման-դասամիջոցներին ներածական մարմնամարզություն և լիցք, ֆիզիկուլտ րոպեներ, խաղեր ու զվարճություններ.

3. կամպանիաներ անցկացնելուն—սանիտարական և ֆիզիկուլտ արշավներ, ստուգատեսեր, կոնկուրսներ, առողջ կենցաղի հարվածային տասնորյակներ, միամսյակներ, կինոցերեկութիւններ և առողջության տոնակատարութիւններ.

4. անկազմակերպ յերեսաների հետ աշխատանք կատարելուն—մասնավիաներ՝ բուլվարներում, պարտեզներում, բնակչինկոսի հրապարակներում, յերեսաների սպասարկում՝ տոնակատարութիւններին.

5. մրցումներ, աստղածե ագիտարշավներ ու վաղըր, տոներ ու սպարտակիադներ, յելույթներ, ինսցենիրովկաներ, ռազմաֆիզիկուլտ-արշավներ, կառնավալներ կազմակերպելուն.

6. կրթական աշխատանքին և ակտիվ պատրաստելուն—սեմինարներ, կոնֆերանսներ, մասսայական զրույցներ:

Ֆիզիկուլտ — մասսայական ամբողջ աշխատանքն անշուշտ պետք է ստորադասվի դպրոցի ուսումնարարական խնդիրներին:

Ֆիզիկուլտ-մասսայական աշխատանքը պլանավորում է արտադպրոցական կազմակերպիչը ֆիզիկուլտ-դասատուի հետ միասին՝ այն կապելով աշկումի և մանկինքնավարժության մյուս կազմակերպութիւնների աշխատանքի հետ:

Բոլոր մասսայական ձեռնարկումների հիմնական ակտիվն ու կիրառողը կոմյերիտական ու պիոներական կազմակերպութիւններն են: Ֆիզիկուլտ-ակտիվի պատրաստումը տեղի յն ունենում թե՛ խմբակային սովորական պարապմունքների և թե՛ հատուկ պարապմունքների ժամանակ: Մասսայական-ֆիզիկուլտ ձեռնարկումներին մասնակցելը յերեսաների մեջ ֆիզիկուլտ-կազմակերպչական անհրաժեշտ ունակութիւններ է մշակում, և միաժամանակ ստուգում է հանդիսանում, թե ինչ չափով նրանք կարողանում են այդ ունակութիւնները կենցաղ և արտադրութիւն տեղափոխել:

Մասսայական ֆիզիկուլտ-աշխատանքի զլխավոր մասը պետք է լինի հասարակական-քաղաքական ու տնտեսական կամպանիաների սպասարկումը դպրոցին, գործարանին, կոլտնտեսութիւնը, և այլն, վորպես ոժանդակութիւն, ֆիզիկուլտ-հարվածային բրիգադներ կազմակերպելու, ինչպես և արտաքին պառչած ձեակերպում մտցնելու և ագիտֆիզիկուլտ-յելույթներին միջոցով:

Մասսայական ֆիզիկուլտ — աշխատանքի միջոցով անհրաժեշտ է միաժամանակ ոժանդակել դպրոցին՝ առողջապահական միջոցառումներ մտցնելու դպրոցը և արտադրութիւնը (պայքար մաքուր ոգի համար, պայքար մարմնի, հաղուտի, բնակարանի, պարապմունքի և աշխատանքի վայրի մաքրութիւն համար, պայքար ծխելու, ալկոհոլի դեմ և այլն):

Խմբակային աշխատանքի բովանդակությունն առավելապես պետք է կազմի այն նյութը, վոր ծրագրում նշված է վորպես լրացուցիչ: Բացի այդ, Խմբակային աշխատանքի ժամանակ անհրաժեշտ է անցած հիմնական նյութի մարդանք կատարել, ինչպես և այդ նյութից մշակել այն ամենը, ինչ այս կամ այն պատճառով հնարավոր չի կատարել ուսումնա-սլանային պարապմունքների ժամանակ: 2-րդ կոնցենտրում Խմբակային աշխատանքը կատարվում է անպայման ըստ սեռի բաժանելով (Խմբակի տղաների ու աղջիկների խմբեր են կազմակերպվում): Ըստ առանձին սեկցիաների (սպորտխաղերի սեկցիա, թեթև ատլետիկայի սեկցիա, դահուկային սեկցիա) պարապմունքներ կազմակերպելը թույլատրվում է միայն լավ պատրաստված յերեսիաների հետ և բուժման կախարժակա՞ն մանրագին փերահսկողություն կատարելու դեպքում:

Բ. Դպրոցական մրցումներ

Դպրոցական աշխատանքի պրակտիկայում վորոշ չափով աւրույն տեղ է զբաղում մրցումը:

Մեղ մոտ միևնույն տերմինով է բնորոշվում այն մրցումը, վոր դասարանում՝ Ֆիզիկական վարժությունների դասին ու Խմբակային պարապմունքների ժամանակ է կատարվում, և այն մրցումը, վոր այդ նպատակին հատկացված հատուկ ժամանակամիջոցում է կազմակերպվում: Նրանց մեջ հսկայական տարբերություն կա: Առաջին տեսակի մրցումը հատուկ պատրաստություն չի պահանջում, մինչդեռ յերկրորդ տեսակի մրցումը թե՛ տեխնիկական և թե՛ բնախոսական տեսակետից հատուկ մարզանք է նախատեսում:

Մրցումներ անցկացնելն անհրաժեշտ է կապել նորմատիվ ցուցանիշներից և ՅԱՊ ու ՊԱՊ կոմպլեքսների նորմաներից քննություն տալու հետ:

Դպրոցական մրցումների լավագույն ձևը անհատական-թեմային ըստ մարցումներն են:

Անհատական-թեմային սկզբունքը թույլ է տալիս յուրաքանչյուր մասնակցի արդյունքն առանձին և վորջ թեմային ամբողջությամբ գնահատել: Մրադրի մեջ բաղամրցում

մտցներն ապահովում է մրցողների ֆիզիկական բաղմակողմանի զարգացումը: Մրցումների հիմնական նպատակն է՝ խորացնել նորմատիվ ցուցանիշների և ՊԱՊ կոմպլեքսների առանձին ձևերի տեխնիկայի բարձրացումը և նրանց մասսայական ուսուցումը:

Գ. Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպումը հանգստի օրերին և արձակուրդներին

Հանգստի օրերի և արձակուրդների ֆիզկուլա կազմակերպումը չափազանց պատասխանատու և շնորհակալ խնդիր է հանդիսանում:

Դպրոցն աշակերտությունն առողջ հանգիստ և կուլտուրական զվարճություն պետք է ապահովի: Ֆիզկուլտուրայի դերն այստեղ հսկայական է: Դպրոցը պետք է աշխատի աշակերտությունը սառցադաշտ, դահուկային կայան (լողի ավազան կամ զետ) հասցնել, քաղաքից դուրս յերթեր և եքսկուրսիաներ կազմակերպել: Աշակերտության հանգստի օրն առողջ և հետաքրքիր բովանդակությամբ լրացնելն ավելի մեծ էֆեկտիվություն կապահովի ուսման վորակի, գիտակցական դիսցիպլինայի, աշակերտության դադախարական - քաղաքական մակարդակի բարձրացման համար մղված պայքարում:

Դ. Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպումը դպրոցական դասամիջոցներին

Դասամիջոցներ կազմակերպելն ամբողջ մանկավարժական կոլեկտիվի և դպրոցի հասարակայնության պարտականությունն է: Ֆիզկուլտուրան, մասնավորապես ֆիզկուլտ - դասատուն այստեղ՝ դպրոցական աշխատանքի այս չափազանց կարևոր բնադավաոր կարգավորելու դրծում մեծ ուժանդակություն կարող են հանդես բերել: Յերեսիաների հանգիստը հատկապես ֆիզկուլտ - բովանդակությամբ լրացնելու ցանկությունը բղխում է այն մտածողությունից, թե անհրաժեշտ է աշակերտությանը հնարավորություն տալ դասարանում նստելուց հետո թարմանալ:

Ե. Ներածական մարմնամարդություն
(Նախապարապմունքային մարմնամարդություն սկսելը)

Ներածական մարմնամարդությունը կամ նախապարապմունքային մարմնամարդությունը թե առողջապահական և թե կազմակերպող ու գլխավորինար նշանակություն ունի՝ ոժանդակելու դպրոցի ուսումնամանկավարժական աշխատանքին:

Նախապարապմունքային մարմնամարդությունը տեղի յնունենում հրապարակում, դաշլիճում կամ վորեն սյլ չենքում՝ ֆիզկուլտուրայի դասատուի կամ խմբակավարի, կամ թե պատրաստված ֆիզկուլտ – ակտիվի դեկավարությամբ: Ներածական մարմնամարդություն կատարելու համար միջանի դուզընթաց դասարաններ կարելի յն միացնել: Յեթե դպրոցի պայմանները մասսայական մարմնամարդություն կատարելուն չեն համապատասխանում, այդ դեպքում դասարաններում՝ ֆիզկուլտ–կազմակերպչի դեկավարությամբ և մանկավարժի հսկողությամբ են կատարվում: Ռազիոֆիկացման յենթարկված դպրոցներում հանձնարարվում է ներածական մարմնամարդությունը ռազիոյով կատարել:

Վարժությունները (կոմպլեքսները) փոխվելու յեն յուրաքանչյուր 10—12 որը մի անգամ և պետք է տեեն վոչ ավելի քան 7—10 բոռն, մինչև պարապմունքներն սկսելը:

ՆԱԽԱՊԱՐԱՊՄՈՒՆԵԱՅԻՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ
ՏԻՊԱՅԻՆ ՍԽԵՄԱ

1. Վարժություններ, վորոնք ուժեղացնում են շնչառության որդանների աշխատանքը, նպաստում կրծքի վանդակի լայնացմանը և ուղղում վորնաչարը:

2. վարժություններ՝ բնախոսական տեղային ներդործության (վարժություններ վորտների մկանների համար):

3. վարժություններ՝ մկանային մեծ խմբերի ընդգրկումով (առավելապես իրանի մկանները):

4. վարժություններ՝ ընդհանուր բնախոսական եֆեկտալացնող (վաղք, ցատկումներ, վոսայուններ):

5. վարժություններ պրոֆիլակտիկ բնույթի՝ գլխավորապես վորնաչարն ուղղելու համար:

6. վարժություններ՝ շարժումների համակարգման (հավասարակշռության մեջ):

Ծանոթություն.—Ձեռների մկանների համար վարժությունները տարվում են մյուս վարժությունների կապակցությամբ:

Զ. Լ Ի Գ Բ

Լիցքը կատարվում է տանը՝ առավոտն արթնանալուց անմիջապես հետո:

Տարեակերին աշակերտության հետ դրույց է անցկացվում ֆիզկուլտուրան կենցաղի մեջ մտցնելու և լիցքի նշանակության մասին: Վարժությունների կոմպլեքսը սովորեցնում են ֆիզկուլտ–դասերին: Վարժությունները պետք է լինեն հստակ, վորոշակի և դասարանի բոլոր հասակի յերեխաներին հասկանալի: Ցանկալի յն ծնողական ժողովներում դրույցներ ունենալ, թե յերեխաների համար լիցքն ի՞նչ նշանակություն ունի: Լիցքի ստուգումը կատարվում է աշակերտությանը հարցեր տալու, բացատրելու և ցույց տալու միջոցով: Կարելի յն նաև ծնողների գրությունների միջոցով: Լիցքը տանը պետք է խի վոչ ավելի, քան 7—10 բոռն: Կոմպլեքսները փոխվում են տարեկան 4—5 անգամ: Յերը մարմնամարդությունը դպրոցում և տեղի ունենում մինչև պարապմունքները, տնային լիցքն այլևս ավելորդ է:

ԼԻՑՔԻ ՏԻՊԱՅԻՆ ՍԽԵՄԱ

1. Վարժություններ, վոր ուժեղացնում են շնչառության որդանների աշխատանքը, նպաստում կրծքի վանդակի լայնացմանը և ուղղում վորնաչարը:

2. վարժություններ տեղային բնախոսական ներդործություն առաջացնող (վարժություններ վորտների մկանների համար):

3. վարժություններ՝ մկանային մեծ խմբերի ընդգրկումով, գլխավորապես իրանի մկաններին:

4. վարժություններ՝ պրոֆիլակտիկ բնույթի, շնչուր դըրված մեջքի մկանների վրա:

5. վարժություններ շարժումների համակարգման (հավասարակշռության մեջ):

6. վարժություններ՝ ընդհանուր բնախոսական և ֆեկա-
տալագնող (վաղը, վոսայուններ, ցատկումներ) .

7. հանգստացնող վարժություններ (գանդաղ քայլը) .

8. շփում, բխցում կամ դուշ :

Ծանոթություն.— Ձեռքերի մկաններն համար կատար-
վող վարժությունները մյուս վարժությունների կապակ-
ցությամբ են կատարվում :

Է. Ֆիզկուլտրապե

Ֆիզկուլտրոպեն յերկու-յերեք վարժություն է, վոր անմի-
ջականորեն կատարվում է հենց այն պայմաններում, վորտեղ
աշակերտության սովորական պարապմունքներն են տեղի ունե-
նում — դասարանում, ժողովում, արհեստանոցում, դործարա-
նում :

Ֆիզկուլտրոպեյի նպատակն է՝ պայքարել աշակերտության
հոգնածության և վնասակար սովորությունների դեմ (ծոված
մեջք, մակերեսային ընչառություն), թարմացնել դասարանում
յերկար ու անշարժ նստելուց թմրած, արյունով լցված ան-
դամները, ուժեղացնել արյան շրջանառությունը և բարձրաց-
նել աշակերտության աշխատունակությունը :

Ֆիզկուլտրոպեն կատարելու ժամանակամիջոցը կարգավոր-
վում է մանկավարժի կողմից . ավելի նպատակահարմար է այն
կատարել մոտավորապես վերջին դասերի կեսերին, այսինքն՝
աշակերտի աշխատունակությունն ընկնելու մոմենտին : Վար-
ժությունները սովորում են Ֆիզկուլտ դասերին, իսկ դործնա-
կանում սովորաբար անց են կացնում Ֆիզկուլտ-կազմակերպիչ-
ները կամ մանկավարժները : Վարժություններն անհրաժեշտ է
փոխել յուրաքանչյուր 10—15 րրից հետո :

Ֆիզկուլտուրայի առաջին հրահանգից մինչև հետագա աշ-
խատանքի ընդգրկման մոմենտը 2—3 րոպեյից ավելի չպետք
է լինի :

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՏԻՊԱՅԻՆ ՍԽԵՄԱ

1. Վարժություններ մկանային կապերի և մեջքի ու ծոծ-
բակի մկանների համար («ձգում» խորը շնչելով) .

2. Վարժություններ իրանի մկանների համար (վորովայնի

խոռոչի կանդաման յերևույթները վերացնելու նպատակով) .

3. Վարժություններ՝ վորնաշարն ուղղելու համար :

Ծանոթություն.— Ֆիզկուլտրոպեն անցկացնելուց ա-
ռաջ անհրաժեշտ է պտուհւանը կամ ողանջը բանալ : Այն
չենքում, ուր բավականաչափ մաքուր ող չկա (որինակ
քիմիական լաբորատորիայում) Ֆիզկուլտրոպե կատարե-
լուց պետք է խուսափել :

ՆՈՐՄԱՏԻՎ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշները միջնակարգ դպրոցում հնարա-
վորություն են տալիս հետևելու աշակերտության Ֆիզիկական
դարդացման՝ դասարանից դասարան անցնելիս, և վորոշելու,
թե այն համապատասխանում է արդյոք նրանց հասակին : Բացի
այդ, նորմատիվ ցուցանիշներն ամբողջությամբ դորոշում են
դպրոցի Ֆիզկուլտ աշխատանքի վորակը :

Նորմատիվ ցուցանիշներն աշակերտության կողմից մաս-
սոյորեն չկատարելը վկայում է այս կամ այն դպրոցում Ֆիզ-
կուլտ աշխատանքի վատ դրվածքը և Ֆիզկուլտ դասատուի
անբավարար վորակը :

Ցուրաքանչյուր դասարանի համար նորմատիվ ցուցանիշ-
ներ մշակելը դպրոցական Ֆիզկուլտ աշխատանքի կարգավոր-
ման դործում առաջադիմության հսկայական մի քայլ է : Նրանք
Ֆիզկուլտ աշխատանքը կանկրետացնում են դասատուին ցույց
տալով, թե ինքն ինչով և ինչպես պետք է պարապի :

8-րդ, 9-րդ և 10-րդ դասարանների նորմատիվ ցուցանիշ-
ները յերկու բնույթ ունեն—մեկը՝ հիմնական, մյուսը՝ լրացու-
ցիչ :

Հիմնական նորմատիվ ցուցանիշներից քննություն տալու
նախապայմարաստումն ազահոյվում է Ֆիզպատրաստության
դասերի կարգով՝ ուսման պարապմունքների պլանում . լրացու-
ցիչ նորմատիվ ցուցանիշների նախապայմարաստումը տեղի յե
ունենում համարյա բացառապես Ֆիզկուլտ-մասսայական աշ-
խատանքի պրոցեսում :

ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ ՅԵՎ ՀԱՇՎԱՌՍԱՆ ՄԵՔՈՂԻԿԱ

Ֆիզկուլտուրայի սխտեմի միասնությունը պահանջում է
Ֆիզկուլտունակությունների ու դիտելիքների և յուրաքանչյուր

դասարանի զպրոցականին առաջադրված վորոշակի պահանջներին պլանային հաշվառում: Ճիշտ հիմքերի վրա դրված հաշվառումը կապահովի աշակերտության ավելի լուրջ վերաբերմունքը դեպի ծրագրային նյութի մշակումը և կկոնկրետացնի աշխատանքի բովանդակությունը: Հաշվառումը պետք է կատարվի տարեկան 4 անգամ՝ յուրաքանչյուր քառորդի վերջին, իսկ տարեվերջին՝ տարեկան հաշվառում: Դպրոցի ֆիզիկուլա աշխատանքի ամբողջ հաշվառումը կատարվում է հետևյալ 5 բաժիններով. I. ուսումնական աշխատանք. II ֆիզիկուլա կազմակերպչական ունակություններ, III. սանաուդը պահանջող ունակություններ. IV. բուժ-մանկավարժական տվյալներ. V. մասնաշաղկապ ֆիզիկուլա աշխատանք:

Առաջին բաժնի ուսումնական աշխատանքի հաշվառումը հետևյալ կերպ է կատարվում.

ա) հաճախում, բ) դործադրական վարժությունների և ունակությունների հաշվառում — նորմատիվ ցուցանիշների կատարում:

Հաճախումների և ուղացումների հաշվառումը պատճառների պարզաբանումով կատարվում է յուրաքանչյուր դասին՝ հաշվառման ընդհանուր տեսքում, պայմանական նշաններով ոգնությունը:

Նորմատիվ ցուցանիշների կատարման հաշվառումը տեղի չէ ունենում ամեն մի դասի պրոցեսին: Յուրաքանչյուր քառորդի վերջում դուրս է բերվում այն տեսակների ընդհանուր գումարը, վորոնց վրա չէ տվյալ քառորդում չեղար դրված յեղել: Տվյալ դասարանի և առաջին յերեք քառորդներին յուրաքանչյուր աշակերտի գնահատականը դասատուն նշանակում է համաձայն նորմատիվ ցուցանիշներից նրա տված քննության քանակի ու վորակի, աչքի առաջ ունենալով ամբողջ դասարանի տվյալները:

4-րդ քառորդի գնահատականը հետևյալ կերպ է վորոշվում. յուրաքանչյուր ձև գնահատված է վորոշ թվով (միտ-վորներով). ուս. տարիս վերջում դասատուն գումարում է աշակերտի տված ցուցանիշների միավորները: 44 և պակաս միտ-վոր ստանալու դեպքում դասատուն թույլ է նշանակում. 45, 49-ը՝ բավարար, 70—89-ը՝ լավ և, վերջապես, 90 և բարձր չատ լավ:

Ցուցանիշների տեսակները և նորմաների կրճատումը հնա-րավոր է միայն բացառիկ դեպքերում (տեղադրական, կլիմա-յական), բայց անպայման Լուսժողկոմատի ֆիզիկուլա-կոմի-տեյի թույլտվությամբ, վորի համար դպրոցը չըջանային լուսբաժնի և ֆիզիկուլա-լսորհրդի միջոցով պետք է դիմի Լուս-ժողկոմատ՝ պատճառարանելով իր դիմումը:

Յեթե աշակերտը ֆիզիկական դեֆեկտներ ունի, վորոնք խանգարում են այս կամ այն ձևի նորմայից քննություն տա-լուն, դասատուն, նկատի ունենալով նրա ընդհանուր ֆիզիկուլա պատրաստականությունն ու մյուս նորմաներից քննություն տալու ընթացքը, կարող է այդ ձևը տված հաշվել:

Յեթե աշակերտն առհասարակ աղատված է ֆիզիկուլա-դործ-ական պարապմունքներից, նրան ֆիզիկուլա գնահատական չի տրվում. ժամանակավոր (տեղական) աղատման և հարգելի բա-ցակալությունների դեպքում տվյալ քառորդում գնահատական չի տրվում. աշակերտը պարտավոր է տարվա ընթացքում հա-տարարվել:

Ձ Ե Վ Ե Ր Ի Գ Ն Ա Հ Ա Տ Ա Կ Ա Ն Ն Ե Ր Ը

	V, VI, VII	VIII, IX, X
Բալլը	5	5
Վաղը	15	15
Դահուկ կամ լող	15	20
Ցատկում բարձրություն	10	10
Ցատկում յերկարություն	10	10
Հավասարակշռություն	10	—
Մագլցում կամ ձգում	10	10
Բարձրացում և տեղափոխում	5	5
Նետում	10	15
Հակադադ	5	—
Ֆ. կ. կազմակ. ունակություններ	10	10

Ծանոթություն — հավասարակշռություն VII խմբի համար 5

Նել և ֆիզիկուլա դասատուի լրացուցիչ ոժանդակություններ բոլոր նորմաները լրացնել:

Ֆիզիկուլա-դասատուի աշխատանքի հաջողությունը հիմնա-

կանում պետք է գնահատվի այն բանով, թե ղեկըրոցական մաս-
ան տարեկներին ի՞նչ չափով և մոտեցել նշված նորմաների
կատարմանը, ի՞նչ չափով և կատարում այն:

Ստուգումները պետք է այնպես կազմակերպվեն, վոր ա-
ղարտային դրուժյուն չստեղծվի և անհատական մաքսիմալ
նվաճումների ու բեռնվածության հետապնդումով յերեխանե-
րի գերհագնածություն չառաջանա: Այս դեպքում պետք է
նկատի առնենալ, վոր նման հաշվառումն ըստ նորմաների վոր
մի դեպքում մեխանիկորեն չպետք է կատարվի: Հիմնական
նյութը և նորմաները նկատի յեն առնված միջակ առողջու-
թյան տեղ յերեխայի համար, վոր միջնակարգ դպրոց և ա-
վարտել՝ ֆիզիկուլուսականությունների ու դիտելիքների վորոշ
միներմումով, և տարեցտարի մասնակցել և ֆիզիկուլուսարարա-
մունքներին: Ուրեմն ֆիզիկուլուս դասատուն պարտավոր է պո-
հանջներն անհրաժեշտ չափով պակասեցնել այն յերեխաների
նկատմամբ, վորոնք իրենց առողջական վիճակով թույլ են կամ
ինչ-ինչ պատճառով ֆիզիկուլուս սխառմատիկ պատրաստու-
թյուն չեն ստացել: Համենայն դեպս ամեն կերպ աշխա-
տելով նրանց մոտեցնել ընդհանուր մակարդակին՝ անհրաժեշտ
է ակտիվ ոգնությունը նրանց հետ, վորպես հետամնացների,
լրացուցիչ պարապմունքներ առնենալ: Իրենց դասարանի համե-
մատությամբ մեծ հասակ ունեցող և լավ ցուցանիշներ տվող
յերեխաների համար, աշխատանքի մեջ ստիմուլ մտցնելու նպա-
տակով, կարելի յէ հաշվել հաջորդ դասարանի նորմաների ցու-
ցանիշներով:

Նորմատիվ ցուցանիշների կատարման հաշվառումը դպրո-
ցի հաշվառման միասնական սխառնմի մեջ է մտնում և դասա-
րանից դասարան փոխադրելիս դրա արդյունքները մյուս դի-
ցիպլինների սկզբունքներին հավասար են գնահատվում:

Դասարանի տեսական գիտելիքների հաշվառումը կատար-
վում է քառորդի վերջին դասերից մեկում՝ դասատուի առաջա-
դրած մի քանի հարցին բանավոր կամ գրավոր պատասխանների
ձևով:

2. Ֆիզիկուլուս կազմակերպչական ունակությունները հե-
տևյալ կերպ կարող են հաշվի առնվել. քառորդի սկզբին յու-
րաքանչյուր աշակերտի ֆիզիկուլուս կազմակերպչական հանձնա-
րարություն և տրվում, վոր կարող է կատարվել դասերի կամ

էքզերսիաների ժամանակ, դասամիջոցներին և այլն: Գառը-
դի ընթացքում դասատուն աշխատանքի կատարմանը հետևում
է, ուղղություն և աղյիս, իսկ քառորդի վերջում գնահատական
և աղյիս, թե այս կամ այն աշակերտը կարողացավ արդյոք
իրեն տրված հանձնարարությունները կատարել: Այստեղ է
մտնում նաև աշակերտի արտադրոցական ֆիզիկուլուս աշխա-
տանքի հաշվառումը:

3. Սանառողջապահական ունակությունների հաշվառումը
կատարում են բժիշկը և ֆիզիկուլուս դասատուն՝ մանկիւնքնավա-
րության միջոցով — առողջացման դժով (սանհանձնաժողով):
Դասարանում առողջացման ուղղությամբ աշխատանք կատա-
րող աշակերտները տեւորում նշում են այն յերեխաների աղ-
գանունները, վորոնք դպրոցական և անհատական առողջապա-
հական կանոնները խախտում են: Կանոնները պետք է փակց-
ված լինեն յուրաքանչյուր դասարանում: Գառըդի վերջում
ֆիզիկուլուս դասատուն դասարանում ունեցած վարքի մասին
(պորտ վերնագրեւորի դործածում և այլն) բնութագրեր և
աղյիս և բժիշկի ու առողջապահական դժով աշխատանք կատա-
րող յերեխաների հետ միասին խմբավարին ռժանդակում և
գնահատել յուրաքանչյուր անհատական սանառողջապահական
ունակությունները: Աշխատանքի այս բաժնի նյութն ամենա-
բնորոշ կողմի ընդդժումով (որինակ՝ անմաքրության հայտա-
բերում) դպրոցական ինքնավարության մարմինների միջոցով
տրվում է պատի թերթին:

4. Բուժառողջապահական և մարդաչափական տվյալների
հաշվառումը կատարում են բժիշկը և մանկավարժը՝ առանձին
քարտերի վրա: Բացի այդ, բնորոշ մոմենտները (ֆիզիկուլու-
սարապմունքները սահմանափակելու և նրանցից ազատելու
դեպքեր և այլն) դրանցվում են ընդհանուր տեւրերի մեջ:
Անհրաժեշտ է աշակերտի՝ դպրոցում յեղած ամբողջ ժամանա-
կամիջոցի համար մշտական քարտ ունենալ:

Բժիշկական քննություն պետք է կատարվի տարեկան մեկ
անգամից վոչ պակաս. ցանկալի յէ տարեկան յերկու անգամ՝
սերտ կաղ պահպանելով ֆիզիկուլուս դասատուի հետ, վորը մար-
դաչափական աշխատանքներում մեծապես կարող է նպաստել
բժիշկին:

5. Ֆիզիկուլուս-մասնայական աշխատանքի հաշվառումը կա-

տարում և արտադրողական կազմակերպիչը՝ ամբողջ արտա-
դարումնական աշխատանքի հաշվառման դժուր և իշխամորապես
ֆիզիկոլոգիական դպրոցական և ընտանեկան կենցաղի մեջ
մտցնելու տեսանկյունով, ինչպես և վորոշելու համար, թե
ինչ չափով և ֆիզիկոլոգիական ուսումնական միջնակարգ դպր-
ոցի մասին (1931 թ. սեպտեմբերի 6-ի և 1932 թ. ոգոստոսի
25-ի) և պիտենք կազմակերպության մասին (1932 թ. ապրիլի
21-ի) Կենտկոմի վերջին վորոշումները կենսագործելուն:

Ուսումնական տարեկներին անհրաժեշտ և ավարտել ֆիզ-
կոլոգիական տոնակատարումով, վորը լավ կազմակերպելու և անց-
կացնելու դեպքում կհանդիսանա թե ամբողջ տարվա ֆիզ-
կոլոգիական ուսումնական և թե ֆիզիկոլոգիական-մասնագիտական աշխատանքի
հաշվառման լավագույն միջոցը:

Հաշվառման դժուր ձևերը բերված նյութերը տվյալ դպրո-
ցում ընդունված մանկավարժական պրոցեսի հաշվառման ձևով
ամփոփվում տ ձևակերպվում են և կերպարվեստի խմբակի
ազնվությամբ գեղարվեստական պլակատների ու դիագրամների
ձևով ցուցադրվում ֆիզիկոլոգիական անկյունում, իսկ տարեկներին՝
դպրոցական ցուցահանդեսում:

Այսպիսով վորջ ֆիզիկոլոգիական աշխատանքի հաշվառումը կա-
տարելու համար անհրաժեշտ է. ա) բժշկական վերահսկողու-
թյան քարտ, բ) հաշվառման ընդհանուր տետր, գ) աշխատան-
քի տետր:

ՅՊԱՊ և ՊԱՊ կրթական հաստատությունների հանձնման հաշ-
վառումը կատարվում է հատուկ ձևերի համաձայն: Հաշվա-
ռումն ինքը՝ դասատուն է կատարում և ամբողջովին պատաս-
խատնուել յե նորմաների ճիշտ հանձնման, կանոնավոր հաշ-
վառման և կրթական հաստատության բաշխման համար:

Բժշկական քարտի և աշխատանքի տետրի ձևերն աղյուսեղ
չեն տրվում: Բժշկական քարտը տեղի առաժինն և մշակում:

Հաշվառման տետրերը տպագրում է Լուստոգիումատի ֆիզ-
կոլոգիումիտեն, վորից և անմիջականորեն պետք է վերցնել:
Հաշվառման ճշտության համար պատասխանատու յե նաև
դպրոցի դիրեկտորը, վորպես դպրոցական ամբողջ հաշվառման
գործի ղեկավար:

ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼՆ ԸՍՏ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ

ՀԻՆԳԵՆՆԵՐԻ ՈՐԴ ՔԱՍԱՐԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. Մկանային առանձին խմբերն ամրացնող վարժություններ

Վարժություններ՝ ուսագոտու մկանների համար.—1) Շար-
ժումներ՝ ուղիղ և ծալած ձեռքերով. 2) շրջանաձև շարժում-
ներ՝ ձեռքերով. 3) վարժությունների բարդացում՝ 2—3 կգ
ծանրություն ունեցող մեղրոններով. 4) մեղրոնների խմբական
հանձնում և տեղափոխում:

Վարժություններ՝ սառնիկ վերջավորությունների համար.
Կրանիատեր և արտանկումներ բոլոր ուղղություններով.— թե
քում կողմերի վրա—մի ծնկան վրա կանգնելով՝ մյուս վոտքը
ձգել կողմ, թեքում առաջ և յետ, մի վոտքը հենելով չվեղա-
կան պատին (ծնկից վոչ բարձր), մարմնի շրջանաձև շարժում-
ներ, չվեղական պատի մոտ ձգվելը (լարված դրությունների
հաջորդականություն թուլացման մոմենտներով):

II. Հոդերն ու կապերն ամրացնող վարժություններ

(ձկունության վարժություններ)

Ձեռների և վոտների վարժություններ թափով և կտրուկ.
Քրանի թեքում տարբեր կողմերի վրա՝ լրացուցիչ տատանում-
ներով:

III. Ներքին որգաններն ամրացնող վարժություններ

(Վոստյուններ, վաղք և այլն: Վարժություններ դործա-
գրական վարժությունների բաժնից):

IV. Նյարդա-մկանային աղյուստ դաստիարակող վարժություններ

(Շարժումների համակարգում)

Տարբեր քաշի ու ծավալի գնդակների, մեղրոնների ու այլ
առարկաների հանձնում և նետում. առարկաների հավաքում և

կարգավորում՝ «Հավաքի առարկաները» տիպի խաղերում.
«ազատ շարժումներ» կոմբինացիաների կատարում. յերկուսի
վարժություններ յերկու գնդակով (աճապարության տարրեր):

V. Ընդհանուր շարժական աչքաբացույթյան
վարժություններ

(Սպորտացիա և սպորտ խաղեր)

Հիմնական նյութ.—1) սուսական գնդակախաղ, 2) աշխարհ:

Լրացուցիչ նյութ.—1) գնդակ և միջանցքներ, 2) գոթադի, վոլեյբոլ:

ՓՈՆՍԻՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Քայլք

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 2 կմ 20 րոպեյում:

Հիմնական նյութ.—Բնական քայլք, տեխնիկայի ուսում-
նասիրություն մինչև 3 կմ տարածության վրա:

Լրացուցիչ նյութ.—Քայլք թաթերի վրա, տարրեր տեխնի-
կայի:

Վազք

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաները՝ 50 մտ 10 վայրկյա-
նում, աղջիկները՝ 50 մ. 12 վայրկյանում (ցածր ստարտ):

Հիմնական նյութ.—Արագության վազք մինչև 60 մ. դան-
դաղ վազք — տեխնիկայի ուսումնասիրություն և մինչև 3 րոպե
տեղում:

Դահուկներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.— Տղաները՝ 2 կմ 23 րոպեյում,
հարթ վայրերում, աղջիկները՝ 2 կմ 25 րոպեյում:

Հիմնական նյութ.—Ռուսական քայլք՝ հարթ վայրերում,
մինչև 8 կմ տարածության վրա, աստղաձև դարձումների տե-
ղում:

Լրացուցիչ նյութ.—Սահում սահակներով՝ բլուրներից:

II. ԽՈՉԸՆԴՈՏՆԵՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՂ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ցատկումներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Բարձրություն վազքով — տղանե-
րը՝ 95 սմ, աղջիկները՝ 90 սմ:

Ցերկարություն վազքով — տղաները՝ 3 սմ, աղջիկները՝
2 մ 40 սմ:

Հիմնական նյութ.—Ազատ ցատկումներ՝ բարձրություն
վազքով, ծնկները կծկելով, յերկարություն վազքով (նույն-
պես), ցատկումներ հողակույտերի վրայով՝ տեղից և վազքով,
հենակետային ցատկումներ. ցատկումներ խոչընդոտների վրա
(սեղան և այլն)՝ հենվելով յերկու ձեռքի վրա և վայր ցատ-
կումներ՝ չողած տեղից, կքանիտից և կանգնած վիճակից, խո-
րության ցատկումներ կախից (մինչև կես մետր):

Մագլցում

Նորմատիվ ցուցանիշներ (ուղղահայաց ձող կամ պարան).—
Մագլցում ձեռքերի և վոռքերի ոգնությամբ—տղաները՝ 4 մ,
աղջիկները՝ 2 մ (կանգնած՝ ձեռքերը դեպի վեր պարզած վի-
ճակում՝ բռնած տեղից):

Հիմնական նյութ.—Մագլցում վոռքերի ոգնությամբ,
ուղղահայաց պարանի վրայով՝ 2 և 3 անգամով: Մագլցում շվե-
դական պատի վրայով: Անցումներ մեկ դորժիքից մյուսին:

Մագլցումով մյուս կողմն անցները

Հիմնական նյութ.—Մագլցելով մյուս կողմն անցները վար-
ժություններ բռնի վրա:

Հավասարակշռություն

Նորմատիվ ցուցանիշ (հորիզոնական բում).—Տեղաշար-
ժում՝ կանգնած, յերեսը դեպի առաջ, 100 սմ բարձրության
վրա՝ քայլելով 30 սմ բարձրություն ունեցող խոչընդոտի վրա-
յով, հետագա վայր ցատկումով:

Հիմնական նյութ.—(հորիզոնական բում).—Տեղաշարժ՝
յերեսը դեպի առաջ, կանգնած և նստած դրությամբ հենակետա-

յին հրապարակի մինչև 1 ամ բարձրութեամբ. քայլը ընդհանուրներով և դարձումներով:

Լրացուցիչ նյութ.—Նույն տեղաշարժերը հենակետային հրապարակի բարձրութիւնն ավելացնելով մինչև 1 մ և 20 ամ, ահում չմուշկներով (հասարակ):

Տեղաշարժ ցատկելով և սողում

Հիմնական նյութ.—Կողքի վրա սողալը՝ ուսումնասիրութիւն տեխնիկայի և մինչև 10 մ տարածութեան վրա:

Լրացուցիչ նյութ.—Քայլը և վազը՝ կոացած խոչընդոտներէ տակով անցնելը: Չորեքթաթ տեղաշարժ:

Լող

Հիմնական նյութ.—Ուսումնասիրութիւն «կրող» և կրծքի վրա «բրառ» ստիլերի:

III. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ

ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Մեռչալ բեռ

Հիմնական նյութ.—Մեղքով կամ ավազով լի պարկերի բարձրացում, հանձնում և տեղափոխում—աղջիկների համար՝ մինչև 3 կգ ծանրութեամբ և տղաներին՝ մինչև 5 կգ ծանրութեամբ — քայլով և վազով մինչև 20 մ տարածութեան վրա (անց ե կացվում խաղ-եստաֆետների ձևով):

Կենդանի քաշ

Հիմնական նյութ.—Բարձրացում և տեղափոխում չորս հագով (թախտ):

IV. ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշներ.—Նետում հոկկեյի գնդակի վորոչ տարածութեան վրա՝ 8 մ լայնութիւն ունեցող միջանցքով: Մի-նիմում տարածութիւն—տղաների համար՝ աջ ձեռքով 30 մ և ձախով՝ 20 մ, աղջիկների համար՝ աջ ձեռքով 20 մ, ձախով՝ 12 մ: Յուրաքանչյուրն ունի 6-սկան նետում (3-ն աջով և 3-ը՝ ձախով):

Հիմնական նյութ.— Նետում հոկկեյի գնդակի՝ տարածութեան վրա՝ աջ ու ձախ ձեռքով, տեղից և վազելով: Ռետինե գնդակի նետում՝ շարժվող նպատակին (կենդանի) «վորսորդը և բաղերը» տիպի խաղերում:

Ըմբռնարտի և դիմադրութեան տարրեր

Հիմնական նյութ.—Տարրական դիմադրութիւն ձգումով և հրելով՝ գերազանցապես «աքլորակովի» տիպի խաղերում (զույգային դիմադրութիւն): Պայքար առարկայի համար:

V. ՇԱՐՔԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Շարքի տարրեր

Հիմնական նյութ.—սյուն կազմելը՝ 2-սկան, 4-սկան (խումբն իրենից ներկայացնում է 4 ջոկի բաժանված դասակ): Քայլը-յերթ մինչև $\frac{1}{2}$ կմ:

Հակազգ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—1) Հակազգ բանեցնելու հմտութիւն, 2) Հակազգը հաղած 5 բոլի մնալը (հանգիստ դրութեամբ):

ՎԵՅԵՐՈՒՄ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐՆ ԽՄՐԱՅՆՈՂ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժութիւններ ուսագոստու մկանների համար.—Վարժութիւններ մեղրողով՝ աղջիկների համար մինչև 3 կգ ծանրութեամբ և տղաների համար՝ մինչև 4 կգ ծանրութեամբ (աշխատանք վարժելով): Վարժութիւնների բարդացում՝ արագութեամբ:

Վարժութիւններ ստորին վերջավորութիւնների համար.—Մարմնի ծանրութեան տեղափոխում՝ արտանկման վիճակում:

Վարժութիւններ իրանի համար.— Իրանի բարձրացում պտուկած վիճակից ուղղաձիգ մեջքով վոտներն ամբացած դրու-

թյունից: Նույնը՝ նստած վիճակում, չվեղական նստարանի լայնությամբ, աղբերի վրա նստած՝ չվեղական նստարանի լայնությամբ կորանալը (յերեսնիւյր): չվեղական պատից կախվելով ծնկները կծկելը:

II. ԿԱՊԵՐՆ ՈՒ ՀՈՂԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

(ձկունության վարժություններ)

Կարուկ (рыбные) վարժություններ ձկներով և վռաներով: իրանի թեքում տարբեր ուղղություններով՝ բռնելով վռաքի զանազան տեղերից և կծկումներ կատարելով:

III. ՆԵՐՔԻՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

(Տես «Գործադրական վարժություններ»-ի բաժինը):

IV. ՆՅԱՐԴԱ-ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՊԱՐԱՏԸ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Յերկուսի կողմից տարբեր միջոցներով յերկու զնդակ նստելը: յերկուսի կողմից 2-ական կգ ծանրությամբ յերկու մեղքով նստելը: Անապարտության ամենահասարակ ձևեր մեկի կողմից՝ յերկու զնդակով: առարկաների հավաքում և կտր-գավորում՝ «առարկաները հավաքելը» տիպի խաղերում: պատ-մածի համաձայն տարբերական վարժություններ կատարելու հմտություն:

V. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՇԱՐժՈՂՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Աչքաբացության (расторопность) վարժություններ

Հիմնական նյութ.— Գնդակն ալաղին:

Լրացուցիչ նյութ.— 1) Իտալական լապտա, 2) գնդակը քառակուսիների մեջ, 3) վալեյբոլ:

ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՓՈԽԱԴՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Քայլք

Նորմատիվ ցուցանիշներ.— Տղաները՝ 3 կմ 30 րոպեյում, աղջիկները՝ 2 կմ 20 րոպեյում:

Հիմնական նյութ.— Քայլք՝ աղջիկներին՝ մինչև 3 կմ տարածության վրա, տղաներին՝ մինչև 6 կմ տարածության վրա: հնդկական քայլք—տեխնիկայի ուսումնասիրություն: կատարած քայլք—տեխնիկայի ուսումնասիրություն:

Լրացուցիչ նյութ.— Քայլք՝ ծնկները շատ բարձրացնելով: քայլք արտանկումներով:

Վազք

Նորմատիվ ցուցանիշներ.— Տղաները՝ 60 մ 11 վայրկյանում, աղջիկները՝ 60 մ 12 վայրկյանում:

Հիմնական նյութ.— Վազք արագության — վազքի ուղիքը (ստարտ) կանգնած վիճակից և չողած՝ ըստ անակնկալ հրահանգի և առանց այն՝ մինչև 100 մետր: դանդաղ վազք—աղջիկները՝ մինչև 3 րոպե, իսկ տղաները՝ մինչև 4 րոպե: կոացած վազք—տեխնիկայի ուսումնասիրություն և արագության վազքի մեջ նշված բարձրությունների ներմուծում (տարբեր ստարտերից):

Լրացուցիչ նյութ.— Վազք վայրում (կրոսս) մինչև 1/2 կմ աղջիկների համար և մինչև 1 կմ տղաների համար (առանց ժամանակի):

Դառնակներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.— Քայլք՝ չափավոր կարտուկ վայրով—տղաները՝ 3 կմ 27 րոպեյում, աղջիկները՝ 2 կմ 22 րոպեյում:

Հիմնական նյութ.— Ուսանական քայլք—տղաներին՝ մինչև 4 կմ տարածություն, իսկ աղջիկներին՝ մինչև 3 կմ տարածություն: քայլք ֆիննական ստիլով—տեխնիկայի ուսումնասիրություն և քայլք մինչև 1 կմ տարածություն՝ աղջիկներին, մինչև 1 1/2 կմ՝ տղաներին: Շրջադարձեր «վռաքը փոխելով» գնալու ժամանակ: վերելք վոչ այնքան բարձր թեքումներով:

Լրացուցիչ նյութ.— Քայլք կարտուկ վայրով՝ մինչև 1 կմ աղջիկներին և մինչև 1 1/2 կմ՝ տղաներին:

II. ԽՈՉԸՆԴՈՏՆԵՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՂ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ցատկումներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.— 1) Բարձրություն վաղժով—տղաները՝ 100 սմ, աղջիկները՝ 95 սմ, 2) յերկարություն վաղժով—տղաները՝ 3 մ 25 սմ, աղջիկները՝ 2 մ 60 սմ:

Հիմնական նյութ.—Աղատ ցատկումներ՝ բարձրություն՝ վաղըով, կողքի («անգլիական»), յերկարություն՝ վաղըով, գործիքի վրա ցատկին ու վայր ցատկի տեղից վաղըով (դործիքի բարձրությունը—աղջիկներին համար մինչև 60 սմ, աղաներին համար՝ մինչև 80 սմ. հենակետային ցատկումներ ուղղաձիգ վաղըով (վոտները կծկած և կողքով). գործիքի վրա ցատկից՝ հենվելով մեկ ձեռքի վրա—տեղից և վաղըով. ցատկումներ դեպի խորքը՝ առաջ և յետ (յերեսով, մեջքով) նստած դրությունից և հենված վիճակից՝ հենվելով յերկու ձեռներին վրա:

Լրացուցիչ նյութ.—Աղատ ցատկումներ՝ մարզափայտը ձեռքերին: Ձեռացատկում տեղից (միայն տղաները): Ցատկումներ բարձր—հեռու և հեռու—բարձր:

Մագլցում

Նորմատիվ ցուցանիշներ (ուղղահայաց պարան կամ ձող). Մագլցում վոտերի ողնությամբ—տղաները՝ 5 մ, աղջիկները՝ 2 մ 50 սմ, ձգում կախից—3 անգամ (միայն տղաները):

Հիմնական նյութ.—Մագլցում ուղղահայաց ձողի, պարանի վրայով, ձեռքերի ու վոտերի ողնությամբ, տարբեր միջոցներով:

Լրացուցիչ նյութ.—Ձեռքերի և վոտերի ողնությամբ մագլցում աստիճանների վրայով. խառը կախումներ ու հենումներ. մագլցում ուղղահայաց պարանի վրայով՝ ձեռքերի և վոտերի ողնությամբ, տարբեր ձևերով:

Մագլցումով մյուս կողմն անցնելը

Հիմնական նյութ.—Մագլցելով մյուս կողմն անցնելը 2 մ բարձրություն ունեցող ցանկապատի վրայով.—անհատական՝ միայն տղաները, և խմբական՝ մյուս վարժվողի կամ վարժավորների ողնությամբ—տղաների ու աղջիկների համար:

Հավասարակշռություն

Նորմատիվ ցուցանիշներ (հորիզոնական բում).—Տեղաշարժ՝ յերեսը դեպի առաջ կանգնած՝ բարձրություն—տղաները՝

բին՝ 110 սմ, աղջիկներին՝ 100 սմ, բեռով տղաներին՝ 5 կգ, աղջիկներին՝ 3 կգ, հետագա փայր ցատկումով (առանց բեռի):

Հիմնական նյութ.—(Հորիզոնական բում).—Տեղաշարժ՝ յերեսը դեպի առաջ, կանգնած տեղից և կքանիտից, հենակետային հրապարակի 1 մ 20 սմ բարձրությամբ. «մեռյալ բեռի» (մեղքով, ավազով լի պարկեր) տեղափոխում—աղջիկներին համար մինչև 3 կգ ծանրությամբ, իսկ տղաներին համար՝ 5 կգ:

Լրացուցիչ նյութ.—Տեղաշարժ կանգնածներով, դարձումներով և տեղաշարժի ձևերի փոփոխումով՝ բարձրացնելով հետակետային հրապարակը մինչև 1 մ 30 սմ—ի: Չմուշկներ (ձեռքեր սահումների տարրեր):

Տեղաշարժ կուցած և սողում

Հիմնական նյութ.—Սողում պլաստիկական ձևով—տեխնիկայի ուսումնասիրություն — տղաները՝ մինչև 10 մ, աղջիկները՝ մինչև 5 մ:

Լրացուցիչ նյութ.—Մարզափայտով սողալը, խոշոր գունդների տակով սողալը:

Լող

Հիմնական նյութ.—Ջրի յերեսին յերեսը բույն մնալու ունակություն «կրող» և «բրաուս» ստիլներով լող, մինչև 50 մ տարածություն:

Լրացուցիչ նյութ.—Հագնված (թեթև) լող:

ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Մեռյալ բեռ

Հիմնական նյութ.—Մեղքովների կամ ավազով լի պարկերի բարձրացում, հանձնում և տեղափոխում մինչև 30 մ տարածության վրա՝ քայլով և վաղըով—աղջիկներին՝ մինչև 3 կգ ծանրություն, իսկ տղաներին՝ մինչև 4 կգ ծանրություն, խաղաատփեռի ձևով և կատարվում:

Կենդանի քաշ

Չույգերով տեղափոխում. «աթու», «տարուրեա», «բաղ-ձաթու», խաղ—«սանիտարներ»:

IV. ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ
ՆԵՏՈՒՄ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—500 գր քաշ ունեցող նոնակի նե-
սած տարածության վրա: Մինիմալ հեռավորություն աղանե-
քի համար—աջ ձեռքով 20 մ, ձախով՝ 15 մ, աղջիկների հա-
մար՝ աջ ձեռքով 13 մ, ձախով՝ 10 մ (յուրաքանչյուր ձեռքով
3-ական նետում):

Հիմնական նյութ.—Տարածության վրա նետում հոկկեյի գըն-
դակի ու թեթևացրած նոնակի՝ աջ ու ձախ ձեռքերով, տեղից ու
տեղաշարժով (քայլքով, վազքով)։ Ուսուցիչն զննակներն նե-
սում կենդանի նպատակին՝ «դիրքերից հանելու» ախլի խաղե-
րում:

Ըմբռնարարի և դիմադրության տարրեր

Հիմնական նյութ.—Ձեռքերը, գլուխը բռնելու և նրանից
ազատվելու տեխնիկայի ուսումնասիրություն, դիմադրու-
թյուն «գուրս չըջագծից» ախլի խաղերում (անհատական կո-
լեկտիվ դիմադրություն):

V. ՇԱՐՔԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Շարժի տարրեր

Հիմնական նյութ.—Շարափոխում տեղում և տեղից — հա-
տասյունից զուգասյուն և քառասյուն, զուգասյունից՝ քառա-
սյուն, քառասյունից՝ զուգասյուն և հատասյուն, զուգասյու-
նից՝ հատասյուն (քայլքով, վազքով): Քայլք—մարշ մինչև
1 կմ տարածություն:

Հակագազ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Քայլք՝ հակադադը հազած, 250
մ տարածություն (առանց ժամանակի):

ՅՈՒՆԵՍԿՈՒԴ ԴԱՍՏԱՐԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ-
ՆԵՐ

I. ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժարյուններ՝ ուսագոտու միանների համար.—Վար-
ժարյուններ մեղրությամբ՝ աղջիկներին մինչև 3 կգ ծանրու-
թյամբ, տղաներին՝ մինչև 4 կգ — աշխատանք դույլերով՝
10—15 բուլե. վարժարյունների բարդացում կրկնությունների
և հակադրությունների թվով:

Վարժարյուններ՝ ստորին վերջավարտյունների հա-
մար.—Ծանրության տեղափոխում նստած դիմադրում:

Վարժարյուններ իրանի համար.—Շվեդական պատից
կախված — ուղիղ վոտքերի բարձրացում. բուլեի վրա—հենման
դրությունից կախման դրություն անցնելը. պառկած հենվելով
հատակին՝ վոտքերի շարժում:

II. ԿԱՊԵՐՆ ՈՒ ՀՈՂԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Իրանի թեքում՝ տարբեր ուղղություններով լրացուցիչ ճո-
ճումներով: Իրանի կտրուկ շարժումներ:

III. ՆԵՐՔԻՆ ՈՐԴԱՆՆԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

(Տես «Գործադրական վարժարյունների» բաժինը)

IV. ՆՅԱՐԴԱ-ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՊԱՐԱՏՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մեղրությունների խմբակային նետում իրար վրա (թիվն ըստ աշ-
խատողների չափի). զննակի և մեղրությունների դույլային նետում՝
միաժամանակ տարբեր ձևերով. բարդ վարժարյունների կա-
ռարում, պատմածի համաձայն:

V. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՇԱՐԺՈՂՈՒԹՅԱՆ, ԱԶԳԱՅՈՒԹՅԱՆ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիմնական նյութ.—1) Գնդակը բռնողին:

Լրացուցիչ նյութ.—1) Բասկետբոլ (պարզեցրած), 2) վո-
լեյբոլ, 3) ձեռքի գնդակ (պարզեցրած):

ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՓՈԽԱԴՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Քայլք

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաները՝ 3 կմ 27 բուլեյում, աղ-
ջիկները՝ 3 կմ 30 բուլեյում:

Հիմնական նյութ.—Բնական քայլք—աղջիկները՝ մինչև
5 կմ տարածություն, տղաները՝ մինչև 8 կմ: Հնդկական
քայլք—աղջիկները՝ մինչև 1½ կմ տարածություն, տղաները՝
մինչև 3 կմ:

Լրացուցիչ նյութ.—Քայլք կբանխախտից, քայլք հակադա-
հադած՝ մինչև 500 մ, քայլք բեռով (եքսկուրսիաներում և ար-
շավներում):

Վազք

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաները՝ 60 մ 10 վայրկյանում,
աղջիկները՝ 11 վայրկյանում:

Հիմնական նյութ.—Վազք արագություն, վազքի սկիզբն ու
վերջը կանգնած, չորած ու պառկած վիճակից, ըստ անակնկալ
հրահանգի, վազք մինչև 100 մ. տարածություն:

Լրացուցիչ նյութ.—Դանդաղ վազք մինչև 1½ կմ աղջիկնե-
րին և մինչև 1 կմ տղաներին. կռացած վազք՝ արագություն
վազքում ցույց տրված բարձրություններով. վազք ընդհատումնե-
րով, 30-ական մ. վազք վայրում (կրոսս)՝ մինչև 1 կմ հեռա-
վորություն աղջիկներին և մինչև 1½ կմ տղաներին. (առանց
ժամանակի):

Դահուկներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Քայլք չափավոր կտրտուկ վայրով՝
տղաները 3 կմ 24 բուլեյում, աղջիկները՝ 2 կմ 20 բուլեյում:

Հիմնական նյութ.—Ռուսական քայլք՝ մինչև 3 կմ աղջիկ-
ներին համար և մինչև 5 կմ տղաներին համար. քայլք Ֆիննական
ստիլով՝ մինչև 2 կմ աղջիկներին համար և մինչև 3 կմ տղաներին
համար: Քայլք արագության (ցանկացած ստիլով)՝ մինչև 1 կմ
աղջիկներին համար և մինչև 2 կմ տղաներին համար. վայրեջքներ
և վերելքներ (աստիճանաձև, յեղեկանաձև, դարձումներ վայրեջ-
քի ժամանակ):

Լրացուցիչ նյութ.—Քայլք կտրտուկ վայրերով՝ մինչև 1½
կմ աղջիկներին և մինչև 3 կմ տղաներին. քայլք խոտանով, վոչ
այնքան մեծ տարածություն վրա՝ 1½—1 կմ: Քայլք նպատակին
հետևելով (ձնագնդի, դահուկափայտերի). ռազմաչարքի տար-
րեր:

II. ԽՈՋԸՆԴՈՏՆԵՐ ՀԱՂԹՍՀԱՐԵՆՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ցատկումներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Բարձրություն վազքով՝ պարանի
մրայով՝ տղաները՝ 105 սմ, աղջիկները՝ 95 սմ. յերկարություն
վազքով՝ տղաները 3 մ 50 սմ, աղջիկները՝ 2 մ 80 սմ:

Հիմնական նյութ.—Սղառ ցատկումներ բարձրություն—ար-
գելավազքի տիպի (քայլք արգելքի վրայով), յերկարություն—
մկրատաձև շարունակելով վազքը. ցատկում դորձիքի վրա և
վայր ցատկում—տեղից և վազքով (բարձրությունը՝ մինչև
80 սմ աղջիկներին և մինչև 1 մ տղաներին): Հենակետային
ցատկումներ կողքով («от бока») վազելով՝ հենվելով ձեռքի
ու վոռքի և մեկ ձեռքի վրա:

Լրացուցիչ նյութ.—Ցատկումներ մարզափայտով՝ ազատ և
հենակետային (մեկ ձեռքի վրա). հենակետային ցատկում բարձ-
րությամբ—«մկրատ». ցատկում յերկարությամբ, ձողով և պա-
րանով. համակցված ցատկումներ — բարձր, խոր և հեռու—խոր՝
շարունակելով վազքը և անցնելով «պատուհանը»-ի միջով:
Ցատկում խորքը՝ հենվելով մեկ ձեռքի վրա—կախված, նստած
վիճակից, կբանխախտից — առաջ և յետ (յերեսով ու մեջքով):

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Ուղղահայաց պարան կամ ձող (մա-
ղցում վտաքերի ողնությամբ)՝ տղաները 6 մ, աղջիկները՝ 2 մ
50 սմ, ձգում կախից՝ բռնելով 4 անգամ (միայն տղաների հա-
մար)։

Հիմնական նյութ.—Պարանին կապվելը «ողակով» և «ռեթ-
նյակով», ձողի վրա պահվելու ձևեր։ Տեղաշարժ՝ կախվելով
ձեռքերից (ձեռքաքայլը, հորիզոնական պարանի, բումի վրա)։

Լրացուցիչ նյութ.—Մաղցում պատի վրայով՝ ձեռքով բռ-
նելով պատը և վտաքերը դնելով պատին (աղջիկների համար
միայն վայրենջը)։ Անցումներ կախից հենումին և ընդհակա-
ռակը։

Մագլցումով մյուս կողմն անցնելը

Հիմնական նյութ.—Մաղցումով մյուս կողմն անցնելը
ցանկապատի վրայով, տարբեր ձևերով (ցանկապատի բարձրու-
թյունը՝ տղաների համար մինչև 2½ մ, աղջիկների համար մին-
չև 2 մ)։

Լրացուցիչ նյութ.—Մաղցումով մյուս կողմն անցնելը մար-
զափայտով (միայն տղաները)։ մաղցելով մյուս կողմն անցնելը
ցանկապատի վրայով՝ ձեռքում ունեցած վորեւ նյութով (տախ-
տակ, ձող, պարան և այլն) և բուրդերի ողնությամբ։

Հավասարակշռություն

Նորմատիվ ցուցանիշ (հորիզոնական բում)։— Տեղաշարժ՝
կանգնած, յերեսը դեպի առաջ—բարձրություն—տղաները՝ 1 մ,
20 սմ, աղջիկները՝ 1 մ, 10 սմ բեռով՝ տղաները 5 կգ, աղջիկ-
ները՝ 3 կգ, հետագա վայր ցատկումով (առանց բեռի)։

Հիմնական նյութ.—Տեղաշարժ՝ կանգնած, նստած՝ մինչև
1 մ, 50 սմ բարձրություն, մինչև 5 կգ «մեռյալ բեռի» տեղափո-
խում։

Լրացուցիչ նյութ.—Խրարից բաժանում՝ դերանի վրա-
շփուկներ—ձևավոր սահումի և արագավազի տարրեր։

Հիմնական նյութ.—Սոդում յերեսնիվայր—տեխնիկայի ու-
սումնասիրություն (միայն տղաների համար)։

Լրացուցիչ նյութ.—Սոդում (կողքի վրա) 2 կգ ծանրու-
թյամբ մեղրով։

Լող

Հիմնական նյութ.—Լող մինչև 100 մ տարածություն, լող
մինչև 25 մ. արագություն՝ մտնելով ջուրը մինչև 1 մ բարձ-
րությունից (ստարտային ցատկում)։ ստիլը «բրաս»։

Լրացուցիչ նյութ.—«Մեջքի վրայի» ստիլ (կրոլ) և «կողքի»
վրա՝ ստիլի տեխնիկայի ուսումնասիրություն, ջրի յերեսին
պռկելը, խեղդվողին ազատելու ձևեր։

III. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ԹԵՎ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

1

Մեռյալ բեռ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—16 կգ-նոց փամփուշտակղի բարձ-
րացում և տեղափոխում 25 մ տարածություն (միայն տղա-
ները)։

Հիմնական նյութ.— Մեղրողների և ավաղով լի պարկերի
բարձրացում, հանձնում և տեղափոխում—քայլքով և վազքով՝
թուղ-հաստաֆետի ձևով։

Լրացուցիչ նյութ.—Պատգարակի տեղափոխում։

Կենդանի փաշ

Հիմնական նյութ.—Վարժվող ընկերոջ բարձրացում (մեջքի,
ուսերի վրա) և անհատական տեղափոխում տարբեր ձևերով
(միայն տղաների համար)։



IV. ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՅԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Նետում

Նորմատիվ ցուցանիշ.—500 գր քաշ ունեցող նոնակի նետում տարածություն վրա: Մինիմալ տարածությունը—ողաների համար՝ աջ ձեռքով 25 մ, ձախով՝ 18 մ, աղջիկների համար՝ աջ ձեռքով 15 մ, ձախով՝ 12 մ (յուրաքանչյուր ձեռքով յերեքական նետում):

Հիմնական նյութ.—Թեթևացրած նոնակի նետում տարածություն վրա, աջ ու ձախ ձեռքերով՝ տեղից, կանգնած ու պառկած վիճակում և տեղաշարժի ժամանակ (քայլքով, վազքով)․ ուսուցիչի հրահանի նետում կենդանի նպատակին «Ամերիկական գուլե» տիպի խաղերում:

Ըմբռնատիկ և դիմադրության տարրեր

Հիմնական նյութ.—«Գոտիների» և սրանցից ազատվելու տեխնիկայի ուսումնասիրություն (առանց նետումների և միայն ուղանքների համար)․ «Ձգիր գծի վրայով» տիպի խաղեր:

Լրացուցիչ նյութ.—«Կանգնած ըմբռնարար» («Պուշ-պուշ») տեխնիկայի համապատասխան տարրեր պարունակող առաջադրանքի համաձայն.—տեղությունը՝ աղջիկների համար մինչև 1 բուլե, աղանքների համար՝ մինչև 2 բուլե: Բռնցքամարտի հիմնական հարվածների սխեման — ուղիղ, թեք, ցածից:

V. ՇԱՐՔԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Շարփի տարրեր

Հիմնական նյութ.—Ուսման 6-րդ տարվա շարափոխումները, սակայն վոշ թե տեղում, այլ շարժման մեջ (ըստ ձայնական հրահանգների և ազդանշանների): Քայլք-մարշ մինչև 1½ կմ տարածություն:

Լրացուցիչ նյութ.—Արշավային և ռազմական տեղաշարժերի ուսումնասիրություն (զրոսանքներում, եքսկուրսիաներում, արշավներում):

Հակազապ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Քայլք հակազապ հաղած՝ 500 մ տարածություն:

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԴՅՍԱՐԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ԽՄԲԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժություններ՝ ուսագրոսու համար.—Մեղբույի հանձնում և նետում՝ աղանքների համար 5 կգ ծանրությամբ, աղջիկների համար՝ 3 կգ ծանրությամբ (ախտանք զույգերով, 10—15 բուլե)․ ձգում՝ պտտածաղի վրա:

Վարժություններ՝ ստարին վերջավորությունների համար.—Վոտքերի շարժում կքանխտում, դիմադրություններ վոտների համար:

Վարժություններ՝ իրանի համար.—Վարժություններ բուլեի և չվեղական պատի վրա․ խաղը հենումներ և անցումներ մեկ ձեռքի հենումից մյուսին:

II. ԿԱՊԵՐՆ ՈՒ ՀՈԴԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախորդ դասարաններում անցած տարրերի միացում․ իրանի շարժումներ՝ ընկերով քաշի և ուժի ազդեցություն:

III. ՆԵՐՔԻՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վոստյուններ ցատկապարանով՝ մինչև 5 բուլե:

IV. ՆՅԱՐԴԱ-ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՊԱՐԱՏԸ (ՀԱՄԿԱՐԳՈՒԹՅՈՒՆ)

ԴՍՏԻԱՐԱԿԵԼՈՒ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մեծ թվով ֆուտբոլիստների խմբակային նետում իրար վրա (ըստ պարապոզների թվի)․ աճապարություն յերկու զնդակով․ աճապարություն զնդակով և մեղբույի միաժամանակ:

V. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՇԱՐԺՈՂՈՒԹՅՈՒՆ, ԱԶԳԱՅԱՅՈՒԹՅԱՆ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ (ՍՊՈՐՏ ԽԱՂԵՐ)

Հիմնական նյութ.—Ձեռքի դնդակ.

Լրացուցիչ նյութ.—Նախորդ հասակի (7-րդ դասարանի)
խաղեր:

I. ՓՈԽԱՆՈՒՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
Փայլ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաները՝ 5 կմ 50 բուլեյում, աղ-
ջիկները՝ 5 կմ 55 բուլեյում:

Հիմնական նյութ.—Բնական քայլը (եղողուրտաններում)—
աղջիկներին՝ մինչև 8 կմ տարածություն, տղաներին՝ մինչև
10 կմ. քայլը բնույթ (ճանապարհորդական պայուսակ)—
մինչև 10 կգ ծանրություն տղաների համար և մինչև 5 կգ ծանրու-
թյամբ՝ աղջիկների համար:

Վազ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Վազը 100 մ տղաները՝ 15 վայր-
կյանում, աղջիկները՝ 17 վայրկյանում: Վազը—տղաները՝ 1000
մ 3 բուլե 50 վայրկյանում, աղջիկները՝ 500 մ 2 ր 20 վայր-
կյանում:

Հիմնական նյութ.—Վազը արագություն, մինչև 200 մ տղա-
ներին և մինչև 150 մ աղջիկներին՝ վազքի սկիզբը և վերջը
կանգնած, չոքած, պռուկած վիճակից, ըստ անակնկալ հրա-
հանգի. արգելավազքի տեխնիկայի ուսումնասիրություն՝ աղ-
ջիկների համար մինչև 70 սմ բարձրություն, տղաների համար՝
մինչև 90 սմ, դանդաղ վազք՝ տղաները մինչև 3 կմ, աղջիկնե-
րը՝ մինչև 1½ կմ, վազք վայրում (կրոսս)՝ տղաների համար
մինչև 2 կմ տարածություն և աղջիկների համար՝ մինչև 1 կմ
տարածություն:

Դանդաղներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Քայլը չափավոր կարողությամբ վա-
րերով՝ տղաները՝ 5 կմ 40 բուլեյում, աղջիկները՝ 3 կմ 28 բու-
լեյում:

Հիմնական նյութ.—Ֆիննական ստիլի քայլը՝ մինչև 3 կմ

աղջիկներին և մինչև 5 կմ տղաներին. վերելք յեղևնածև, արդե-
լակում «գուլթանով», դահուկավայրերով, դարձումներ վա-
րեջքի ժամանակ՝ հենվելով վոտքի վրա, դարձումներ տեղում
ցատկելով՝ հենվելով վայրի վրա. քայլը կարող է վայրով—
մինչև 3 կմ աղջիկների համար և մինչև 5 կմ տղաների համար.
քայլը խոստանով՝ մինչև 1 կմ:

Լրացուցիչ նյութ.—Ռազմաչարքի տարրեր. մեկ շարք կազ-
մելը՝ դահուկները ձեռքներին. «Հագնել դահուկները» հրա-
հանգի կատարում. հավասարում և «գլխատ» հրահանգը դահու-
կային միակարգ շարքում. հատասյուն կազմելը և տեղաշարժ
ըստ հրահանգի «հատասյունով քայլով մարշ», ըստ ջոկերի հա-
մարելը. շարահյուսում հատասյունից զուգասյուն և հատասյու-
նից ջոկերով. ջոկի բացաղատում հատասյունից մարտական
կարգի և ընդհանրացում:

II. ԽՈՉԸՆԴՈՏՆԵՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ցատկումներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—1) Վազքով ցատկում բարձրու-
թյամբ՝ տղաները 110 սմ, աղջիկները՝ 100 սմ, 2) վազքով ցատ-
կում յերկարություն՝ տղաները՝ 3 մ 70 սմ, աղջիկները՝ 3 մ:

Հիմնական նյութ.—ա) Ազատ ցատկումներ, ցատկումներ
բարձրությամբ՝ տեղից և վազքով. ցատկումներ բարձրությամբ
«արգելավազքի ձևով». ցատկումներ յերկարությամբ՝ մկրատա-
ձև. դորժիքի վրա ցատկելը և վայր ցատկելը՝ տեղից և վազքով.
բարձր-խոր ցատկում՝ տեղից և վազքով. հեռու-խոր ցատկում՝
տեղից և վազքով. վազքով ցատկում «պատուհանից»:

բ) Հիմնական ցատկումներ.—Ցատկում կողքով («от бока»)
տեղից և վազքով: Ցատկումներ յերկարությամբ՝ ձողով-տեղից
և վազքով. ցատկումներ խորությամբ՝ մինչև 150 սմ բարձրու-
թյունից տղաներին և մինչև 100 սմ աղջիկներին—կախված,
նստած գրությունից, կքանիստից, առաջ, յետ և կողքի:

Մագլցում

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Մագլցում ուղղահայաց պարանի
վրայով՝ աղջիկները 3 մ. ձողում կախից՝ տղաները 5 անգամ:

Հիմնական նյութ.—Միայն ձեռքերի ոգնություն բարձր պա-

բանի, աստիճանների վրայով մաղլցում (միայն տղաների համար)։ ձեռքում յեղած նյութի (տախտակ, ձող, պարան) և կենդանի բուրգի ողնությամբ բարձր ցանկապատի, պատի վրայով և այլն մաղլցելով անցնելը։

Հավասարակշռություն

Հիմնական նյութ.—Տեղաշարժ մինչև 150 սմ բարձրություն դերանի, բումի վրայով և այլն, աղատ և բեռով՝ տղաներին՝ մինչև 10 կգ ծանրությամբ, աղջիկներին՝ մինչև 5 կգ։

Գերանի վրա իրարից բաժանվելը—մեկը մյուսի վրայով անցնելով, միաժամանակ դարձումով։

Սողուն

Հիմնական նյութ.—Սողուն «կողքի վրա», «յերեսնիվայր» և «պլատտունական ձևով», մարդափայտով (հրացանի չիռխարեն)։

Լող

Նորմատիվ ցուցանիշ.—1) 100 մ. տղաները՝ 2 րոպե 40 վայրկյան, աղջիկները՝ 3 րոպ., 2) ջրի յերեսը 6 րոպե մնալու կարողություն։

Հիմնական նյութ.—Լող արագության՝ մինչև 100 մ, լող տարածության՝ մինչև 200 մ., հաղնված լող մինչև 50 մետր, «կրակ» և «սվերակ» (կողքի վրա) ստիլի տեխնիկայի ուսումնասիրություն։ ջրի յերեսին պտուկելը. խելզվողներին ազատելու միջոցները։

III. ԵԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՑՆԵԼՈՒ ՅԵՎ

ՏԵՂԱՓՈՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Մեղյալ բեռ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—24 կգ քաշ ունեցող փամփուշտարկղի տեղափոխում՝ 50 մ տարածության վրա (միայն տղաների համար)։

Հիմնական նյութ.—36 կգ քաշ ունեցող ափաղով լի պարկը գետնից բարձրացնելը (միայն տղաների համար)։ փամփուշտարկղի

արկղի տեղափոխում մինչև 50 մ տարածության վրա—տղաների համար 24 կգ ծանրությամբ, աղջիկների համար 16 կգ ծանրությամբ։

Լրացուցիչ նյութ.—«Կոնվեյեր» փայտով, տախտակներով, աղյուսներով և այլն։

Կենդանի քաշ

Հիմնական նյութ.—«Վիրավորներին» դետնից բարձրացնելու տարբեր միջոցների ուսումնասիրություն. «Վիրավորներին» պատգարակով տեղափոխելը։

IV. ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Նետում

Նորմատիվ ցուցանիշ.—700 գր ծանրությամբ նռնակի նետում. տղաներին 30 մ տարածություն, աղջիկներին՝ 20 մ. տարածություն։

Հիմնական նյութ.—Նռնակի նետում 50 սմ արամաղիծ ունեցող ուղղահայաց նպատակին. նռնակի նետում տարածության վրա՝ տարբեր վիճակներից (կանգնած, չոքած, պառկած). նռնակի նետում հորիզոնական նպատակին (միջանցքով). մեծ ու փոքր գնդակների նետում շարժվող նպատակին («հրաձգություն» տիպի խաղերում)։

Լրացուցիչ նյութ.—Ողավոր գնդակի նետում տեղից. թև-թևացած գնդի հրում տեղից։

Ըմբշամարտի և դիմադրության տարրեր

Հիմնական նյութ.—Չգում և հրում. «Պուշ-պուշ» (ըմբշամարտ կանգնած)՝ տղաների համար՝ 3 րոպե տեղություն, աղջիկների համար՝ 1 րոպե։

Լրացուցիչ նյութ.—Գոտեմարտ (առանց դետին ձգելու և միայն տղաների համար)։

V. ՇԱՐՔԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Շարքի տարրեր

Հիմնական նյութ.—Նախորդ դասարանի նյութը. արշավա-յին և մարտական տեղաշարժերի ուսումնասիրություն (զբոսանքներում, երսկուրսիաներում, արշավներում)։

Հակազագ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Բայլը հակազագ հազած 1 կմ տա-
րածութիւն (առանց ժամանակի):

Հիմնական նյութ.—Հակազագով քայլքի մարզանք մինչև
1500 մ տարածութիւն, ընդհատումներով կարճատև վաղճեր
(25-ական մ) հակազագով:

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՄԱՐԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ- ՆԵՐ

I ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժութիւններ ուսագոտու մկանների համար

Հիմնական նյութ.—Մեղքողների հանձնում և նետում՝ տղա-
ների համար մինչև 6 կգ ծանրութեամբ, աղջիկների համար՝
մինչև 4 կգ ծանրութեամբ (աշխատանք զուգորդելով մեղքողների
վրա, մինչև 10—15 րոպե)։ Կախ պառկած (հենվելով վոտների
վրա) և կախման ձևերի փոփոխութիւն բռնումներով և ձգու-
մով։ Կախ, առանց վոտները հենելու և կախման ձևերի փոփո-
խութիւն։ ձգում պտտաձողի վրա։ Կախման դրութիւնից թափ
առնելը։ ձեռքերը ծալելը և ուղղելը՝ հենված զուգափայտերի
վրա (միայն տղաների համար)։ Թափ առնելը հենված վիճա-
կում, նստվածքներ դարձիւնների վրա հենվելով և զրանց փո-
փոխումը։ Կախումից հենման անցնելը կախված ծնկատակից:

Լրացուցիչ նյութ.—Առջևի կախումից հետևի կախման անց-
նելը։ ձեռքերի և թաթերի վրա հենված դրութիւնից վեր բարձ-
րանալը մեկ և յերկու ձողերի վրա։ Կախումից հենման անցնելը
ուժով (ողակների վրա) և վսկլոպկայով (պտտաձողի վրա):

Վարժութիւններ ստորին վերջավորութիւնների մկանների
համար

Հիմնական նյութ.—Կրանիստեր տարբեր յեղադիրքից՝ թա-
թերի և ամբողջ ներքանների վրա։ Կրանիստ՝ մեկ ձգած վոտքն
ուղղելով առաջ, յետ և կողմը։ Ծանրութեան տեղափոխում մեկ

վոտքից մյուսին կրանիստ վիճակում՝ մեկ վոտքն ուղղելով
կողքը, առաջ և յետ:

Վարժութիւններ իրանի մկանների համար

Հիմնական նյութ.—Կախման դրութիւններ (ձգված վոտ-
քերի բարձրացում մինչև հորիզոնական դրութիւն)։ Նույնը՝
հենման դրութիւնից (միայն տղաների համար)։ Իրանի բարձ-
րացում պառկած վիճակից մինչև նստած վիճակ։ վոտքերի
բարձրացում մեջքի վրա պառկած դրութիւնից։ լարված
ձգումներ շվեդական պատի մոտ՝ ընկերով ոգնութեամբ փորի
վրա և պառկած։ նախնական շուրթ տարրերի համակարգում:

II. ԿԱՊԵՐՆ ՈՒ ՀՈԴԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժութիւններ ուսագոտու համար

Հիմնական նյութ.—Ձեռքերով թափով շարժումներ՝ յերկ-
ուղմյա մեծ տատանումներով։ կտրուկ շարժումներ ձեռքերով
(կտրուկ թափեր մեկկողմյա տատանումներով)։ Թափով շար-
ժումներ ձեռքերով՝ ավարտելով պոկումներով։ շրջաններ և
ուլթնյակներ՝ ձեռքերով—մեծ, միջակ և փոքր։ ձեռքերի տա-
տանումներ (թուլացող)։ Թված տարրերի համակարգում։ Ու-
տերի բարձրացում և իջեցում՝ կախման դրութիւնից։ ձեռ-
քերի կախում հետևից՝ իրանի մաքսիմալ ձգումով դեպի ցած։
կրծքի պոկումներ դեպի ցած՝ կանգնած վիճակում, կռանալով
առաջ և ձեռքերը վեր բարձրացրած՝ բռնելով բումը, շվեդա-
կան պատը, ընկերով ուտերը և այլն։ Նույնը՝ ծնկների վրա
կանգնած վիճակում, ձեռքերը ձգած առաջ, ափերը կպցնելով
հատակին։ կապերը յերկարացնող՝ թված վարժութիւնները
(բացի կախման դրութիւնից) բարդացնելով ընկերով սեղմե-
լու ոգնութեամբ (միայն տղաների համար):

Վարժութիւններ իրանի համար

Հիմնական նյութ.—Իրանի թեքում առաջ, յետ և կողմե-
րը՝ մինչև հնարավոր սահման։ Իրանի՝ լրացուցիչ ձոձումներ՝
թեքման կողմը։ Իրանի մաքսիմալ թեքում և ուղղում—մեջքի

վրա պառկած վիճակում, նստած, կրծքի վրա պառկած վիճակում. իրանի թեքումներ առաջ ու կողմերը՝ բռնումներով (թեքվելով առաջ, ձեռքերով բռնել վոտքերը և գլուխը հասցնել մինչև ծնկները և այլն). իրանի շրջում լրացուցիչ ճնշումներով դեպի դարձումներ կատարելու կողմը:

Լրացուցիչ նյութ.—Կախվելով պտտածողի վրա՝ ձգված վոտներն անցկացնել ձեռքերի միջով. պտույտներ՝ առաջ ու յետ. հետևից կախված դրությունից ուղղել մեջքը՝ վոտքի թաթերը ձգելով պտտածողի վրա. նույնը՝ ողակների վրա («գորտ»): կրծքի վրա պառկած դրությունից կորացնել մեջքը, մինչև մեկ վոտքի թաթի չփվելը ծոծրակին:

Վարժարարները վոտների համար

Հիմնական նյութ.—Թափով ճոճումներ և շրջապտույտներ վոտքերի համար՝ տարբեր ուղղություններով. կտրուկ շարժումներ վոտքերով. զսպանակաձև ճոճումներ (կքանխտներ)՝ վեր ու վար՝ լայն արտանկման վիճակում ծալած ու ձգված վոտների բարձրացում դեպի առաջ, յետ և կողմերը՝ բռնումներով. զսպանակաձև ճոճումներ վեր ու վար՝ մեկ վոտքը դնելով բումի, չվեղական պատի աստիճանի վրա և հնար յեղածին չափ հեռու պահելով մյուս վոտքը:

III. ՆԵՐՔԻՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Լրացուցիչ նյութ.—Վոստյուններ կարճ ցատկապարտնով, մինչև 8 բույս. հասարակ վարժություններ. վոստյուններ կքանխտ վիճակից (հիմնական վարժությունները տես դորժադրական վարժությունների բաժնում—վաղը, ցատկումներ և այլն):

IV. ՆՅԱՐԴԱՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՊԱՐԱՏԸ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիմնական նյութ.—Համակցում վերը նշված ընդհանուր նախապատրաստական բոլոր վարժությունների, վորոնք միացվում են տարբեր ձևերով, հաշիվ $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ և $\frac{2}{4}$, մինչև 10 տակտ (հաջորդել լարման և թուլացման մոմենտները և խուլը

տալ ստատիկ դրությունից). ածապարուբյուս յարկու գնդակով, ածապարուբյուն գնդակով և մեղբուրով. մեծ քանակությամբ (պարապոզների թվի համաձայն) գնդակների ու մեղբուրների խմբական նետում:

Լրացուցիչ նյութ.—Տղաները և աղջիկները՝ ցատկումներ փարզափայտի վրայով առաջ և յետ՝ այն բռնելով իր ձեռքում:

V. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՇԱՐԺՈՂՈՒԹՅԱՆ, ԱԶԳԱՅԱՑՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիմնական նյութ.— 1) Ձեռքի գնդակ, 2) վոլեյբոլ:

Լրացուցիչ նյութ.— 1) Հոկկեյ, 2) ֆուտբոլ (միայն աղաների համար), 3) բասկետբոլ:

I. ՓՈԽԱԴՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Քայլք

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Քայլք՝ 8 կմ 2 ժամում՝ բեռով՝ տղաները 8 կգ, աղջիկները՝ 4 կգ (քայլքի յուրաքանչյուր ժամում 5 բույս հանգիստ):

Հիմնական նյութ.—Բնական քայլք (եքսկուրսիաներում)՝ մինչև 12 կմ տարածության վրա—միջին արագությունը՝ 1 ժամում 4 կմ, բեռով (ճանապարհորդական պայուսակով)—տղաներին մինչև 8 կգ ծանրությամբ. իսկ աղջիկներին՝ մինչև 4 կգ ծանրությամբ. քայլք կոացած և թագնվելով՝ մինչև 100 մ տարածության վրա, քայլք՝ տղաների համար 1 ժամում մինչև 6 կմ արագությամբ, իսկ աղջիկների համար՝ 1 ժամում մինչև 5 կմ արագությամբ. քայլք արագացումով և դանդաղեցումով:

Վազք

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Վազք 100 մ՝ տղաները 14,5 վայրկյանում, աղջիկները՝ 16 վայրկյ. վազք 1000 մ—տղաները՝ 3 ր. 40 վայրկյ. վազք 500 մ—աղջիկները՝ 2 ր. 10 վայրկյ.:

Հիմնական նյութ.—Վազք արագությամբ—տղաները մինչև 250 մ., աղջիկները մինչև 150 մ (վազքի սկիզբը՝ կանգնած վի-

ճակից և ծնկներից, ըստ սովորական և անկնկալ հրահանգի)՝ վաղը-ցատկում—տղաները՝ մինչև 60 մ. հեռավորությամբ, իսկ աղջիկները՝ 20 մ (վաղըի սկիզբն ու վերջը—պառկած վիճակ)։ արգելավաղըի ստիլի ուսումնասիրություն—տղաներին մինչև 1 մ բարձր., աղջիկներին՝ մինչև 70 սմ. արագության արգելավաղը—60 մ տարածություն (5 արգելք)։ դանդաղ վաղը—տղաները՝ մինչև 1½ կմ, աղջիկները՝ մինչև 1 կմ, վաղը վայրում (կրոսս)—տղաները՝ մինչև 2 կմ, աղջիկները՝ մինչև 1½ կմ:

Լրացուցիչ նյութ.—արագության վաղը՝ փափուկ հողաչերտի, անհարթ գետնի (թմբեր, փոսեր և այլն) վրայով—տղաները մինչև 60 մ, աղջիկները՝ մինչև 40 մ վաղըով բարձրանալ բլրի վրա—տղաները մինչև 30 մ, աղջիկները՝ մինչև 20 մ, վաղը կոացած և խույս տալով (ծառերի, քարերի արանքով)—տղաները՝ մինչև 60 մ, աղջիկները՝ մինչև 40 մ վաղը արհեստական խոչընդոտներով (ստիլ—չեղ)—տղաները՝ մինչև 100 մ (4 խոչընդոտ), աղջիկները՝ մինչև 60 մ (2 խոչընդոտ):

Դահուկներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Քայլը չափավոր կտրտուկ վայրով—տղաները՝ մեկ ժամում 8 կմ, աղջիկները՝ 26 բալետում 3 կմ:

Հիմնական նյութ.—Քայլը դահուկավառերի միաժամանակ հրումով—տղաները մինչև 9 կմ, աղջիկները՝ մինչև 3 կմ քայլը—միջին արագությունը մեկ ժամում 5 կմ, տղաները՝ մինչև 15 կմ, աղջիկները՝ 10 կմ (ստիլը համաձայն վայրի պրոֆիլի): Վայրեջք բլրից՝ սովորական կանգնած վիճակում և իրանի ծանրությունը տեղափոխելով առաջ բերած կամ յետ թողած վոտքի վրա. վայրեջք բլրից՝ նստած, վոտները միասին և լայն արտանկման վիճակում. վայրեջքի ժամանակ արգելափակումներ դահուկավառերով. բլուր բարձրանալը «ղիզ-զագներով», աստիճանաձև և յեղենաձև. քայլը զգալի չափով կտրտուկ վայրերով—տղաները՝ մինչև 5 կմ, աղջիկները՝ մինչև 3 կմ. քայլը թփուտներով և խոպանով՝ մինչև 2 կմ:

Լրացուցիչ նյութ.—Արգելափակումներ «գութանով», վայ-

րեջք՝ հենվելով մեկ դահուկի վրա, դարձումներ հենումով՝ վայրեջքի ժամանակ. «տելեմարկեն» և «քրիստիանիա» դարձումների տեխնիկայի ուսումնասիրություն (սկզբնական կանգնումներն այս դարձումների համար սովորում են հիմնական նյութում)։ ցատկում փոքր տրամալենից (30—40 սմ մինչև 4 մ տարածությամբ վրա (միայն տղաները):

II. ԽՈՉԸՆԴՈՏՆԵՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ Ցատկումներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—1) Վաղը ցատկում բարձրությամբ—տղաները՝ 1 մ 15 սմ, աղջիկները՝ 100 սմ, 2) վաղըով ցատկում յերկարությամբ՝ տղաները 4 մ, աղջիկները՝ 3 մ 10 սմ:

Հիմնական նյութ.—ա) Ազատ ցատկումներ. վաղըով ցատկում բարձրություն (ուղիղ—վոտքերը կծկած և «արգելքային», կողքի—«մկրատով», «խորեյն» և «արևելա—ամերիկական» ստիլների ուսումնասիրություն. բարձրության ցատկում տեղից («վոտքերը կծկած» և կողքի—«մկրատով»)։ վաղըով ցատկում յերկարությամբ (վոտքերը կծկած և մկրատաձև ու մեջքը ստիլների ուսումնասիրություն)։ ցատկում յերկարությամբ տեղից. ցատկումներ խոչընդոտի վրա—տղաների համար մինչև 1 մ 10 սմ բարձրությամբ, աղջիկների համար՝ մինչև 80 սմ բարձրությամբ. վայր ցատկում խոչընդոտից. բարձր—հեռու, հեռու—բարձր, բարձր—խոր և հեռու—խոր ցատկումներ տեղից և վաղըով. վաղըով ցատկում «պատուհանը»:

բ) Հենակետային ցատկումներ վոտքերը կծկած և կողքով—տեղից և վաղըով. ցատկումներ յերկարությամբ ձողով, տեղից և վաղըով. ցատկում բարձրությամբ ձողով (միայն տղաների համար). ցատկումներ խորությամբ ձողով (միայն տղաների համար). խորության ցատկումներ բարձրությունից—տղաներին՝ մինչև 1 մ 80 սմ, աղջիկներին՝ մինչև 1 մ 20 սմ կախից, նրստած դրությունից, կքանիստից, առաջ, յետ և կողքի:

Լրացուցիչ նյութ.—Ցատկումներ ջրի մեջ՝ տրամալենից և 1,2 և 3 մ բարձրություն ունեցող աշտարակից «ղինվորաթուիք», «ծիծեռնակաթուիք», ստարտային թուիք:

Հեմակետային ցատկումներ—վոտները բաց, ծնկները ծա-

լած, ծիծեռնակաձև (ապահովագրողի ուսերին հենվելով) համակցված ցատկումներ պարանի վրայով՝ հենվելով խոչընդոտների վրա:

Մագլցում

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաները՝ ձգում 6 անգամ, աղջիկները՝ մագլցում ուղղահայաց պարանի վրայով, վոտների ոգնությամբ՝ 3 մ:

Հիմնական նյութ.—Տղաները՝ մագլցում ուղղահայաց, թեք և հորիզոնական պարանի, աստիճանների, բումի, ձողի վրայով և այլն՝ միայն ձեռքերի ոգնությամբ, աղջիկները՝ նույնը ձեռքերի և վոտքերի ոգնությամբ. մագլցելով առանց կողմնակի ոժանդակության անցում մյուս կողմը, ցանկապատի վրայով՝ 2 մ 20 սմ բարձրությամբ՝ տղաների համար և 1 մ 60 սմ բարձրությամբ՝ աղջիկների համար:

Լրացուցիչ նյութ.—Պարանի ոգնությամբ մագլցում պատների վրա. մագլցում ծառերի վրա. մագլցում ճոճվող պարանի վրայով (միայն տղաների համար):

Հավասարակշռություն

Հիմնական նյութ.—Տեղաշարժ՝ գերանի, բումի վրայով՝ 1 մ 80 սմ բարձրությամբ՝ տղաների համար և 1 մ 20 սմ աղջիկների համար, տեղաշարժ՝ նույն բարձրության վրայով, սակայն բեռով — տղաներին 12 կգ, աղջիկներին՝ 6 կգ:

Լրացուցիչ նյութ.—Գերանի վրա իրարից բաժանվելը՝ մեկը մյուսի վրայից անցնելու և մեկը մյուսի շուրջը միաժամանակ դարձում կատարելու միջոցով. քայլք վոտնացուպերով՝ վոտների համար հենումներով մինչև 1 մ 50 սմ բարձրությամբ՝ տղաների համար և 90 սմ բարձրությամբ՝ աղջիկների համար:

Սողում

Հիմնական նյութ.—Մարդափայտով սողում «կողքի», «յեթանիվայր» և «պլաստունական» ձևով. սողում՝ հետևից քաշ տալով 16 կգ ծանրությամբ փամփուշտարկղը տղաների համար, նույնը, բայց յերկուսով՝ աղջիկների համար:

Լող

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Լող 100 մ՝ տղաները 2 ր. 30 վայրկյանում, աղջիկները՝ 2 ր 50 վայրկյանում: Ջրի յերեսին 8 րոպե ծնալու կարողություն:

Լրացուցիչ նյութ.—Լող արագությամբ մինչև 100 մ, հաղնված ըող՝ մինչև 50 մ, ըող ձեռքի նոնակով՝ մինչև 50 մ, կրծքի և մեջքի վրա «կրող» ստիլի և «ովերարմ» (կողքի վրա) ու «լյարբաս» ստիլների ուսումնասիրություն. լող արագությամբ և անաղմուկ շարժմամբ ջրի յերեսին պտուկելը. սողում 1 մ 80 սմ խորությամբ՝ առարկաներ հանելով ջրի տակից. խեղդվողներին ազատելու միջոցներ. ըողալով գետն անցնելը ջրի լայնությունը 30 մ վոչ ավելի՝ հազուստը տեղափոխելու համար ողտազործելով ձեռքի տակ յեղած նյութերը (ճյուղերից հյուսած լաստ, տախտակ և այլն) և հազուստը ձեռքով (առանց թրջելու) անցկացնելով:

III. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՑԵՆԼՈՒ ՅԵՎ

ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՉՈՅՆԵՐ

Մեռյալ բեռ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—4 անգամ ուսերի վրա բարձրացնել և 50 մ տարածության վրա տեղափոխել 24 կիլոգրամանոց փամփուշտարկղ (միայն տղաները):

Հիմնական նյութ.—Գետնից ուսերի վրա բարձրացնել 40 կիլոգրամանոց ավազով լի պարկը (միայն տղաները), պարկերի և արկղների տեղափոխում 50 մ տարածության վրա—տղաների համար 32 կգ ծանրությամբ, աղջիկների համար՝ 16 կգ:

Լրացուցիչ նյութ.—Պարկերի և փամփուշտարկղների անցկացնելը խոչընդոտների վրայով (ցանկապատ և այլն)—անհատապես և հանձնելով առարկաներն ըստ կոնվեյերի:

Կեմդանի քաշ

Հիմնական նյութ.—Տղաները՝ մեկ հոգով մեկին բարձրացնելու և տեղափոխելու տարբեր միջոցներ. աղջիկները՝ յերկու հոգով մեկին բարձրացնելու և տեղափոխելու միջոցներ:

Նետում

Նորմատիվ ցուցանիշ.—700 գրամանոց նոնակի նետում տարածության վրա՝ տղաները 35 մ, աղջիկները՝ 23 մ:

Հիմնական նյութ.—Նոնակի նետում 10 մ լայնություն ունեցող, նոնակի նետում վերոյ տարածություն, տարբեր դրություններից (կանգնած, չողած, պառկած)։ Նոնակի նետում գեպի վազողի աջ ու ձախ կողմը դասավորված «պատուհանները» (ուղղահայաց նպատակներ՝ 1 մետրին 1,5 չափով)։ մեծ գնդակների նետում նպատակին «(ձեռքի գնդակ)» «բասկետը» խաղերում)։

Լրացուցիչ նյութ.—Ողավոր գնդակի նետում, նիզակի նետում, թևթևացրած և նորմալ քաշ ունեցող գնդի հրում։

Ըմբռնատարի և դիմադրության տարրեր

Հիմնական նյութ.—Ձգելու և հրելու տարրեր միջոցներ «Պուշ-պուշ» մինչև 3 բուլե տեղում լայնությամբ՝ տղաները և մինչև 1 բուլե՝ աղջիկները՝ սլինով ծակելու ուսումնասիրություն։

Լրացուցիչ նյութ.—Գոտեմարտ, առանց գետին ձգելու (միայն տղաների համար)։

V. ՇԱՐՔԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Շարփի տարրեր

Հիմնական նյութ.—Արագ պառկել և վեր կենալ տեղում (հրահանգներ «պառկիր», «վեր կաց»)։ Հստակ դարձումներ կատարել քայլելու ժամանակ (հրահանգներ—«Յետ դարձ մարշ», «աջ դարձ», «ձախ դարձ»)։ դասակի շարքեր ու կարգեր։ ջոկի բացադատում հատասյունից և ոճաշարից մարտական կարգի դասակի դահուկային շարք։

Հակազգազ

Հիմնական նյութ.—Հակազգազ հազնին ըստ անանկընկալ հրահանգի և վազը արագություն՝ 30 մ տարածության վրա (վազըն սկսել այն մոմենտից, յերբ արդեն ճիշտ և հազնված հակազգազը)։ քայլը հակազգազ հազած, մինչև 1000 մետր ազատ ցատկումներ (յուրաքանչյուր ցատկումից հետո հակազգազը հազնել)։

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժություններ ուսագոտու մկանների համար

Հիմնական նյութ.—Մեղրոնեբէ հանձնում և նետում՝ տղաների համար մինչև 7 կգ, աղջիկների համար՝ մինչև 4 կգ (առնառաք զույգերով—մեղրոնեբով մինչև 10—15 բուլե)։ վոտքերի հանումով կախ պառկելը և կախման ձևերը փոփոխելը։ թափահարում միանգամից՝ կախման վիճակում։ ծնկածալ կախված տեղից՝ թափով բարձրանալը (միայն տղաների համար)։

Լրացուցիչ նյութ.—Տղաները՝ կախ ընկած տեղից «թափ տալով բարձրանալը»։ տղաներն ու աղջիկները՝ կախման միջոցների փոփոխություն՝ ողերի վրա ճոճումներ կատարելու ժամանակ։

Վարժություններ ստորին վերջավորությունների մկանների համար

Հիմնական նյութ.—Նախորդ ուս-տարվա վարժություններից՝ մեծ թվով բարդացող կրկնություններով։

II. ԿԱՊԵՐՆ ՈՒ ՀՈԴԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վարժություններ՝ իրանի համար

Հիմնական նյութ.—Նախորդ ուս-տարվա վարժությունները՝ համակցումներով միացումների բարդացումներով և ընկերով հակադրություններով։

Լրացուցիչ նյութ.—Կանգնած վիճակից վոտքերը տարածած (յետ դառնալով կամուրջն անցնելը (ձեռքի վրա)։

Վարժություններ ստորին վերջավորությունների համար

Հիմնական նյութ.—Շրջանաձև թափով՝ վոտքերի անցում

ներ ուղղահայաց խոչընդոտների վրայով (այծ, պլենը և այլն)։ անցումներ կանգնած վիճակից նստած վիճակի՝ ձգելով մեկ (ձգված) վոտքն առաջ, իսկ մյուսը ծնկից ծալած՝ ուղղելով դեպի կողմը։

III. ՆԵՐՔԻՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ԱՄՐԱՅՆՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Լրացուցիչ նյութ.—Վոստյոններ ցատկապարանով՝ մինչև 10 բուլե, ցատկումներ կրանիստից (հիմնական նյութը տեղ գործադրական վարժություններ, վազք և այլն)։

IV. ՆՅԱՐԴԱ-ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՊՐԱՍՏԸ ԴՍՍՏԻԱՐԱԿԵԼՈՒ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիմնական նյութ.—Նախորդ ուս. տարվա վարժությունները, ազատ շարժումների համակցումներ՝ մինչև 16 տակտ։

Լրացուցիչ նյութ.—Տղաները՝ կանգնել դիմի, ուսերի, թաթերի վրա. կանգնել վսկլոպկայով՝ մեջքի վրա պառկած վիճակից։

V. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՇԱՐԺՈՂՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱԶԳԱՅՈՒԹՅԱՆ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիմնական նյութ.—1) Ձեռքի դնդակ, 2) վոլեյբոլ։

Լրացուցիչ նյութ.—1) Հոկկեյ, 2) Փուտբոլ (միայն տղաները), 3) բասկետբոլ, 4) տենիս։

ԴՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՓՈԽԱԴՐԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Քայլք

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաները՝ 12 կմ 3 ժամում, 18 կգ բեռով, աղջիկները՝ 10 կգ 2 ժմ. 3 բուլեյում 6 կգ բեռով (տեղաշարժի արագությունը մեկ ժամում 4 կգ) քայլքի յուրաքանչյուր ժամում 5 բուլե հանգիստ։

Հիմնական նյութ.—Բնական քայլք (եքսկուրսիաներում) մինչև 20 կմ տարածության վրա, մեկ ժամում 4 կմ միջին

բազուկամբ, բեռով (ճանապարհորդական պայուսակ) մինչև 5 կգ տղաների համար և մինչև 3 կգ աղջիկների համար։

Վազք

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Վազք 100 մ՝ տղաները 14 վայրկյանում, աղջիկները՝ 15,5 վայրկյանում. վազք 1000 մ՝ տղաները 3 ր. 30 վայրկյանում, աղջիկները՝ վազք 500 մ. 2 բուլեյում։

Հիմնական նյութ.—Արագության վազք՝ տղաները՝ մինչև 400 մ, աղջիկները՝ մինչև 200 մ. վազք՝ ընդհատումներով, վազք՝ մարդափայտը ձեռքեփին՝ մինչև 60-ական մ. վազքի սկիզբն ու վերջը պառկած վիճակից. արդելավազք՝ 110 մ, արգելներ՝ 10, արգելների բարձրությունը՝ տղաների համար 106 սմ, աղջիկների համար՝ 70 սմ։ Դանդաղ վազք՝ տղաները մինչև 3 կմ, աղջիկները՝ մինչև 2 կմ։ Վազք վայրում (կրոսս)՝ տղաները մինչև 3 կմ, աղջիկները՝ մինչև 1,5 կմ։

Լրացուցիչ նյութ.—Արագության վազք՝ փափուկ հողալերտի, անհարթ գետնի վրայով՝ տղաները մինչև 100 մ, աղջիկները՝ մինչև 60 մ. արագության վազք՝ կորանալով և խույս տալով՝ տղաները մինչև 100 մ, աղջիկները՝ մինչև 60 մ. արագության վազք բլրի վրա՝ տղաները մինչև 40 մ, աղջիկները՝ մինչև 30 մ. վազք արհեստական խոչընդոտներով (ստիպել-չեղ)՝ տղաները մինչև 200 (5 խոչընդոտ), աղջիկները՝ մինչև 100 մ (5 խոչընդոտ)։

Դահուկներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Քայլք չափավոր կտրտուկ վայրով՝ տղաները 10 կմ 1 ժմ 15 բուլեյում, աղջիկները՝ 3 կմ 24 բուլեյում։

Հիմնական նյութ.—Քայլք դահուկափայտերի միաժամանակ հրումով՝ տղաները մինչև 10 կմ, աղջիկները՝ մինչև 3 կմ. խառը քայլք (միաժամանակ և փոփոխվող ընթացք)՝ տղաները մինչև 20 կմ՝ 1 ժամում 7 կմ միջին արագությամբ, աղջիկները՝ մինչև 15 կմ՝ 1 ժամում 6 կմ միջին արագությամբ։

Լրացուցիչ նյութ.—Ձևավոր ընթացք՝ բլրից իջնելու ժամանակ (դարձումներ «հենումով», «տեղեմարկ», «քրիստիանիս»

(վայրենջը բլրից՝ անցնելով ձյունից չինված արհեստական խո-
չընդոտներով. ցատկումներ փոքր տրամուլիներին (50—80 սմ)
մինչև 5 մ (միայն տղաները) :

II. ԽՈՉԸՆԴՈՏՆԵՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՂ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ցատկումներ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Վաղըով բարձրություն՝ տղաները
1 մ 20 սմ, աղջիկները՝ 1 մ վաղըով յերկարություն՝ տղաները
4 մ 20 սմ, աղջիկները՝ 3 մ 20 սմ :

Հիմնական նյութ.—ա) Աղատ ցատկումներ. բարձրու-
թյուն—վաղըով ցատկումներ «խորեյն» կամ «արևելա-ամերիկա-
կան» ստիլով՝ տղաների համար վոչ պակաս 120 սմ բարձրությ.,
աղջիկներին՝ 90 սմ ցատկումներ արգելքներով՝ տղաներին վոչ
պակաս 106 սմ բարձրությամբ, աղջիկներին՝ 70 սմ նախորդ
ուս. տարվա բոլոր ցատկումները :

բ) Հեմակետային ցատկումներ.—Չողով ցատկումներ՝ բարձ-
րություն (տղաները՝ 1,50-ից մինչև 2,50 մ, աղջիկները՝ մին-
չև 1,50 մ), խորություն ցատկումներ բարձրությունից՝ մինչև
2 մ տղաները և մինչև 1 մ 30 սմ աղջիկները—կախից, նստած
դրությունից և կեանքիստից, առաջ, յետ և կողքի :

Լրացուցիչ նյութ.— Ցատկումներ ջրի մեջ՝ տրամպլենից և
աշտարակից՝ տղաների համար մինչև 5 մ բարձրությամբ, աղ-
ջիկների համար՝ մինչև 3 մ բարձրությամբ. վայր ցատկումներ՝
ճոճման սկզբի և վերջին կետերի (ողակներ և տրամպլեն). նա-
խորդ ուս. տարվա ցատկումները՝ բարդացրած դարձումներով
և ավելացրած խոչընդոտները :

Մագլցում

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Մագլցում պարանի վրայով՝ տղա-
ները 3 մ առանց վտանքի ոգնություն :

Հիմնական նյութ.—Առանց կողմնակի ոժանդակության մա-
գլցելով մյուս կողմն անցնելը ցանկալատի վրայով՝ տղաների
համար մինչև 2,5 մ բարձրությամբ, աղջիկների համար՝ մինչև
1 մ 75 սմ բարձր. մագլցելով մյուս կողմն անցնելը մեջքի վրա-

յով, 16 կգ բեռով (միայն տղաները). նախորդ ուս. տարվա
վարժությունները :

Լրացուցիչ նյութ.—Մագլցում ծառի բնի վրայով, պարանի
ողնությամբ (միայն տղաների համար). մագլցում սեպ ա-
պառաժներով, պարանի ոգնություն :

Հավասարակշռություն

Հիմնական նյութ.—Տեղաշարժ՝ դերանի, բումի վրայով՝
տղաներին մինչև 2 մ բարձրությամբ, աղջիկներին՝ մինչև 1 մ
50 սմ բարձրությամբ. տեղաշարժ նույն բարձրության վրայով,
բեռով՝ մինչև 16 կգ տղաներին և մինչև 8 կգ՝ աղջիկներին :

Լրացուցիչ նյութ.—Ցատկում գետնից դերանի վրա, ձեռքե-
րի վրա հենվելով, և հավասարակշռության պահպանում դերա-
նի վրա՝ տղաների համար մինչև 1 մ 10 սմ բարձրությամբ, իսկ
աղջիկների համար՝ մինչև 70 սմ բարձրությամբ :

Սողում

Հիմնական նյութ.— Սողում՝ կողքի, յերեսնիվայր և
«պլաստունական» ձևերով՝ մարզափայտով. սողում՝ հետևից
քաշ տալով փամփուշտարկողը 24 կգ ծանրությամբ փամփուշ-
տարկող՝ միայն տղաների համար. նույնը, բայց յերկու հոգով՝
աղջիկների համար :

Լող

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Լող 100 մ՝ տղաները 2 բ. 20
վայրկյանում, աղջիկները՝ 2 բ. 40 վայրկյանում : Ջրի յերե-
սին 10 բոլե մնալու կարողություն :

Լրացուցիչ նյութ.— Անադմուկ ջուր մտնելը և դուրս դա-
լը. անադմուկ լող՝ արագություն. լողալով ջրային արգելք-
ներն անցնելը՝ մինչև 50 մ, ոգտվելով յերկար պարանով,
տախտակի, դերանի կտորներով կամ կապած ձողերով. նախորդ
ուս. տարվա վարժություններ :

III. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ԵՆՎ

ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Մեռյալ բեռ

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաներն 32 կիլոգրամանոց փամփուշտարկղն ուսերի վրա 4 անգամ բարձրացնելն ու 50 մ տարածություն տեղափոխելը:

Հիմնական նյութ.—Գետնից ուսերի վրա 50 կգ ավազով լի պարկերը բարձրացնելը (միայն տղաների համար)։ պարկերն ու արկղները տարածության վրա տեղափոխելը՝ տղաները՝ 40 կգ ծանրությամբ, աղջիկները՝ 16 կգ:

Լրացուցիչ նյութ.—Պարկեր և արկղներ անցկացնելը և խոչընդոտների վրայով տեղափոխելը (ցանկապատ և այլն)—անհատապես և առարկաները հանձնելով ըստ կոնվեյերի:

Կեցությանի բուշ

Հիմնական նյութ.—Նախորդ ուս. տարվա վարժությունները:

IV. ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Նետում

Նորմատիվ ցուցանիշ.—Տղաների համար 700 գր ծանրությամբ նռնակի նետում 10 մ լայնությամբ միջանցքով 35 մ տարածություն. աղջիկները՝ առանց միջանցքի, 25 մ տարածություն:

Հիմնական նյութ.—Նռնակի նետում հորիզոնական նպատակին «դիրք» 2 մ լայնությամբ (յերկարությունն ըստ ցանկության)՝ տղաները 20 մ տարածություն, աղջիկները՝ 15 մ նախորդ ուս. տարվա վարժությունները:

Լրացուցիչ նյութ.—Թեթևացրած գնդի հրում (միայն տղաները)։ սկավառակի նետում:

Ըմբշամարտի և դիմադրության տարրեր

Հիմնական նյութ.—Սվինով ծակելու ուսումնասիրություն և հարված հրացանի կոթով. «պուշ-պուշ»—տղաները՝ յերկու հանդիպում 3-ական բուպե:

ՇԱՐԻՔԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Շարքի տարրեր

Հիմնական նյութ.—Քայլերից և վազերից ճիշտ և արագությամբ անցում պառկած դրուժյան և ընդհակառակը: Դասակի շարափոխում՝ մարտական կարգի. դասակի շարափոխում՝ հեծելազորի հարձակումը հետ տալու նպատակով. վայրին հարմարվելու միջոցներ՝ ողային ահազանգի դեպքում (թշնամու օավառնակների հարձակում):

Հակազազ

Հիմնական նյութ.—Հակազազ հագնելը՝ պառկած դրուժյամբ (առանց արմունկները դետնից կտրելու), ըստ անակընկալ հրահանգի և ընդհատումներով. վազը արագությամբ՝ մինչև 40-ական մ տարածություն (ամեն ընդհատումից հետո հակազազը հանել)։ ազատ և հենակետային ցատկումներ՝ հակազազով (յուրաքանչյուր ցատկումից հետո հակազազը հանել. տեղաշարժ հակազազով՝ դերանի, բումի վրայով (յուրաքանչյուր անցումից հետո հակազազը հանել)։ քայլը հակազազով մինչև 1500 մ:

ՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼՆ ԸՍՏ ՌԻՍՄԱՆ ՏԱՐԻՆԵՐԻ

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմաներ.—1. Ֆիզիկուլտուրան ԽՍՀՄ-ում աշխատանքի պատրաստվելու և պաշտպանության միջոց է.

2. աշխատանքի կազմակերպումը ֆիզիկուլա տեսանկյունով.

3. Ֆիզիկուլտուրայի կազմակերպումն ազատ ժամանակ և հանգստի օրերին.

4. ոգից, արևից և ջրից կանոնավոր ի՞նչպես օգտվել:

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմաներ.—1. Ֆիզիկուլտուրան կապիտալիստական յերկրներում. հեղափոխական բանվորական սպորտշարժում, Փաշիստական սպորտ.

2. Ի՞նչ բան է ԿՍԻ-ին և այն ի՞նչպես է բանվորներին կազմակերպում հեղափոխական կռիվների համար:

3. Ի՞նչ բան է ՅՊԱՊ կոմպլեքսը.

7. Դահուկներից օգտվելն ու նրանց խնամքը:

Ֆիզիկուլտ ծրագիր—6

Թեմայեր.—1. Ֆիզիկոլոգիայի հերթական խնդիրները իՍՀՄ-ում. ՊԱՊ-ի կոմպլեքսը.

2. Ինչպես և ֆիզիկոլոգիան պատրաստում ԲԳԿԿ-ի մարտիկներին.

3. առաջին ոգնությունը դժբախտ պատահարների դեպքում—ուշագնացության, քթից արյուն հոսելու, արևահարության, այրվածքի, սառելու դեպքում: Առաջին ոգնությունը խնդրվողին:

ՈՒՐԵՐՈՐ ԴԱՍԱՐԱՆ

1-ին գրույց—Առաջին ոգնությունը դժբախտ պատահարների դեպքում

Թեմայի բովանդակությունը	Դրամատիկ	Ստուգիչ հարցեր
Վնասվածքներ և ոգնություն՝ վրնասվածքների դեպքում. հոդակապերի ձգում-յերկարում, կրկնվող ձրգում-յերկարում և նախադուռական միջոցներ՝ ձգում-յերկարման դեմ:	Մարմնի դուրս ընկած մասեր. արանց հայտարարումը. առաջին ոգնություն՝ մարմնի վորելե մասը դուրս ընկնելու դեպքում: Զարդվածքներ. բաց և փակ ջարդվածքներ: Անշարժ վիրակապ և ինչպես վիրակապել ձեռքի տակ ունեցած նյութով: Վիրակապ՝ ձեռքին, վոտքին:	Ինչպիսի հիմնական վնասածներ կարող են բռտացվել ֆիզ վարժություններ կատարելիս: Նախագգական և առաջին ոգնության ինչպիսի միջոցներ դրություն ունեն նրանցից յուրաքանչյուրի դեպքում մ: Ինչ բան և աղագական վնասվածքը: Ինչ բան և վիրավորվելու վտանգը: Արյունահոսության ինչ հիմնական տեսակներ կան: Ինչ միջոցներ գյունություն ունեն այդպիսիք կանգնեցնելու համար:
Ռադմական վնասվածքներ (վիրավորումներ, կոնտուզիաներ, ողաքիմիական վնասվածքներ):	Վիրավորվածության տարբեր տեսակներ (կտրված, ճեղքված, դնդակոժ և այլն): Վիրավորվածության վնասակարությունը (արյունահոսություն): Զարկերակային, յերակային, մադական արյունահոսություն: Արյունահոսության դադարեցում՝ սեղմել-վորելով, բաղվածքը: Փաթաթանով բռնելով: Անհատական ծրար: Զտած նյութ:	

Սանմիմիումն անհատական կենցաղում: Մարմնի, ձեռների, վոտքերի խնամքը: Ստամների խնամքը: Առավոտյան լիցք: Ամառային և ձմեռային հագուստ: Ֆիզիկոլոգիայի հագուստ: Ֆիզիկոլոգիայի առողջապահություն: Սանմիմիումը դպրոցում, արհեստանոցում, ցեխում: Մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի առողջապահություն:

Ինչ միջոցներ կան արժ ի, առամների խնամքի համար: Ինչ նշանակություն ունի լիցքը: Ինչով պետք և տարբերվի ֆիզիկոլոգիայի հագուստը: Ինչ և նշանակում ունի միմիումը դպրոցում, ցեխում:

Մտավոր և ֆիզիկական առողջապահության հիմունքներն ինչ և Ֆիզիկոլոգիայի առողջապահության հիմունքները:

Ծանոթություն.— Յերկու քեմամիումն էլ դպրոցի բժշկի հետ միասին են մշակվում:

ԻՆՆԵՐՈՐ ԴԱՍԱՐԱՆ

1-ին գրույց—ՊԱՊ-ի կոմպլեքսը Ֆիզիկական կուլուրայի խորհրդային սիսեմի հիմունքն և

1. Սոցիալիստական շինարարության պայմաններում անհրաժեշտ են բաղմակողմանի զարգացած մարդիկ, վորոնք պետք և տիրապետեն աշխատանքում, կենցաղում և խորհրդային Միության պաշտպանության դործում անհրաժեշտ ունակություններին ու գիտելիքներին: ՊԱՊ-ի կոմպլեքսի նորմաները կազմված են այն հալվով, վոր ֆիզիկոլոգիայի նրանց քննություններին պատրաստվելու պրոցեսում ձեռք բերի սոցիալիստական հասարակարգ կառուցողին և պաշտպանեն անհրաժեշտ ու բաղմակողմանի զարգացում, ունակություններ և գիտելիքներ:

2. Միջնակարգ դպրոցների նորմատիվ ցուցանիշները և ՅՊԱՊ-ի կոմպլեքսն օրգանապես կապված են

1. Թվիցեք ՊԱՊ-ի առաջին աստիճանի կոմպլեքսի նորմաները և բնորոշից՝ նրա ցից յուրաքանչյուրի նշանակությունը՝ աշխատանքի և պատպանության համար պատրաստության դործում:

2. Նորմատիվ ցուցանիշները և ՅՊԱՊ-ի նորմաներից քննություն տալու հա

ՊԱՊ-ի առաջին աստիճանի կոմպլեքսի հետ, և աչակերտությանն աստիճանաբար՝ տարեց-տարի տիրապետել են տալիս կրճառչանի նորմաներին:

3. ՊԱՊ առաջին աստիճանի կոմպլեքսը չի տալիս Ֆիզիկական վերջնական դարգացում և սոցիալիզմի պաշտպանին ու կառուցողին անհրաժեշտ՝ բավարար չափով ունակություններ, գիտելիքներ ու կարողություն: Նրա նորմաները դժվար չեն, ուստի և լայն մասսաներին մատչելի չեն: ՊԱՊ առաջին աստիճանի կրճառչանչանը հիմնական լծակ է հանդիսանում՝ մասսաներին Ֆիզիկոլոգիալ բաշի մեջ ներգրավելու համար:

4. Աշխատանքի ու պաշտպանության պատրաստվելու գործում Ֆիզիկոլոգիկներին հետագա կատարելագործման ստիժով տալու նպատակով, ԽՍՀՄ ՖԿԳԽ-ը ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կոմպլեքս է մշակել: Այս կոմպլեքսը ևս կազմված է ՊԱՊ առաջին աստիճանի սկզբունքներով, բայց ավելի բարձր նորմաներից է բաղկացած: Վերջիններս քննությունների պատրաստվելու սրտցեսում Ֆիզիկոլոգիկները բաղմակողմանի դարգացման բարձրագույն աստիճանի չեն հասնում, գիտելիքներին ու ունակություններին ավելի խորը կերպով են տիրապետում. ՊԱՊ-ի 2-րդ աստիճանի կոմպլեքսն աշխատանքի ու պաշտպանության համար միանգամայն պատրաստ մարդ է տալիս մեղ, վորով և ավարտվում է Ֆիզիկական կուլտուրայի խորհրդային սխեմներ:

5. ՊԱՊ-ի կոմպլեքսը գործնականում այն սոցիալ-քաղաքական խրնդիներն է մտադրել, վոր Համ.Կ(Բ)Կ Կենտկոմը 1925 թ. իր վորոշումով է առաջադրել Ֆիզիկոլոգ-շարժմանը:

մար պատրաստվելը Ֆիզիկական բաղմակողմանի դարգացում տալիս արդյոք:

3. Ինչո՞ւ ԽՍՀՄ ՖԿԳԽ-ը հաստատելով ՊԱՊ 1-ին աստիճանի կոմպլեքսը՝ ավեց ցածր, հեշտ ձեռք բերվող նորմաներ:

Ինչո՞ւ չեք կարելի կանդառնել ՊԱՊ սխեմի 1-ին աստիճանի կոմպլեքսի արտ. Վո՞րն է Ֆիզիկական բաղմակողմանի պատրաստութ ուն տալիս և ունակություններ ու գիտելիքներ դաստիարակում նորմաներ ց քննություն տալը, թե՞ վերջիններիս քննություններն պառաշափ պատրաստվելը:

5. Կուսակցության կողմից Ֆիզիկոլոգ-շարժմանն առաջադրված խդիրները ՊԱՊ-ի կոմպլեքսի ուղղությամբ տարվող աշխատանքի գծով գործնականում ի՞նչպես են կենսագործվում:

6. Կոնկուրսները, ստուգատեսները առաջադրանքներ են Ֆիզիկոլոգ կաղմակերպությունների համար, իսկ ՊԱՊ-ի կոմպլեքսը՝ առանձին Ֆիզիկոլոգներին իրենց համար: Կոնկուրսները և ստուգատեսները լրացնում և ավարտում են ՊԱՊ սխեմներ:

7. Ց-ը, Ծ-ը կամ 10-ը դասաբաններում աչակերտությունը պետք է պատրաստվի հետեվյալ նորմատիվ ցուցանիշներից (թվել) քննություն տալու:

Այս տարի Ֆիզիկոլոգ աշխատանքի մեր դասաբաններում կծավալվի հետեվյալ կերպ՝ բանալ ուսումնական և Ֆիզիկոլոգ-մասսայական աշխատանքի տարեկան պլանը, ինչպես և այն մեթոդները, վորոնցով պետք է նրանք անցկացվեն. նշել պլանային ուսուցման նշանակությունը և նրա որդանական կապը ՊԱՊ-ի կոմպլեքսի հետ:

8. Ֆիզիկոլոգներին աչակերտն ուսման լավագույն հարվածայինն է:

2-րդ գրույց. Ֆիզիկոլոգների ինֆուսուգումը:

1. Ինքնստուգումն ուժանդակում է Ֆիզիկական վարժությունները ճիշտ կատարելուն և այս տեսակետից լրացնում է բժշկական հակոդությունը:

2. Ինքնստուգման հիմնական ձեվերը՝ քաշի, դարկերակի, ինքնադարգացողության, անորժակի և այլն գիտում. Ֆիզիկական նվաճումների հաշվառում. ինքնստուգման որամատյանի գործադրում. ի՞նչ ասել է՝ չնչարդելություն, գլխապտույտ, ուժտալը, քրտինք, նյութերի փոխանակում և այլն:

6. Ց-ը, Ծ-ը, 10-ը, հասարակական-քաղաքական ի՞նչ նշանակություն ունեն կոնկուրսներն ու ստուգատեսները:

1. Կարող է ինքնստուգումը լրիվ չափով փոխարինել բժշկական հակոդությանը:

2. Ցեր և ի՞նչպես պետք է կռվել, ի՞նչպես պետք է հաղթել դարկերակի դարկեր (ցույց տալ). ի՞նչպես պետք է կատարել ինքնադարգացողության գրանցումը և ի՞նչպես պետք է վորոշել ինքնստուգման որամատյանն առողջությամբ:

Բաց, հարցերից աչակերտությանը պարապոբանել ինքնստուգման որամատյան ունենալ և հետեվ, վոր կանոնավոր կերպով լրացվի այն:

3-րդ գ ր ու յ ց.— Բուրժուական սպորտը յնվ մարմնամարզական կազմակերպություններ, նրանց նպատակներն ու խնդիրները

1. Տիրող դասակարգերը Ֆիզիկական կուլտուրան միշտ ել ոգտագործել են իրենց դասակարգային շահերի համար, վորպես իրենց ձեռնտու ձեռնով մասսաներին դաստիարակող միջոց:

2. Բուրժուական իր ֆիզիկուլտուրայի իսկական նպատակները քողարկում են ապաքաղաքական և աշխատավորութան առողջացման լողունդներով:

3. Բուրժուական սպորտի միջևորդական ու ֆաշիզացիան: Փարիկա-գործարանային սպորտ:

4. Լյուցերնայի սպորտինտերնը շարժիչ խթան և բուրժուազիայից դեպի աշխատավոր մասսաները:

1. Ինչպես ելին ոգտագործում ֆիզիկուլտուրան տիրող դասակարգերն անտիպալաքսում: Ինչպես և ոգտագործում բուրժուազիան այժմ:

2. Ինչո՞ւ բուրժուական հասարակարգը չի կարող առաջացնել աշխատավորութանը: Ինչ ասել և սպորտի ապաքաղաքականությունը լողունդի կեղծությունը:

Ինչո՞ւ չեն բուրժուազիան միջևորդագրել յենթարկում սպորտը:

Ինչ նպատակներ և հետապնդում ֆարիկա-գործարանային սպորտը: 4. Լյուցերնայի սպորտինտերնը բաժնիքի՞ շահերի մասին և մտածում, թե՞ բուրժուազիայի:

ՏԱՅԵՐՈՐՉ ԴԱՏԱՐԱՆ

1-ին գ ր ու յ ց.— Ցվյալ ուսումնական հարվա Ֆիզիկուլտուրայի պլանն ու ծրագիրը

2րդը կազմվում և այնպես, ինչպես 9-րդ դասարանում, բայց տեսական մասը կրճատվում է՝ հասնելով մինիմումի, յեթե նախորդ տարում նման զրույց անց և կացվել և աշակերտութան ուղադրությունը կենտրոնացվում և ֆիզիկուլտ աշխատանքի կոնկրետ խնդիրների վրա՝ ավյալ դպրոցի պայմաններում:

2 րդ գ ր ու յ ց.— Կարմիր սպորտի ներքին

Կարմիր սպորտ ինտերնացիոնալի ծագումը: Պատճառները, վորոնք դասակարգային անհատական պայքարի պալտ ֆորմի վրա կանգնած բանվոր-սպորտսմեններին դրդեցին միանալու ԿՍԻ-ի դրոշի տակ: ԿՍԻ-ի խնդիրները— նախապատրաստություն և կապիտալի դեմ պաշտպանունակ, խիզախ մարտիկների իդեոլոգիական և ֆիզիկական դաստիարակություն: Պայքար բանվորական սպորտ-շարժման միասնության համար և ԼՍԻ-ի վերաբերմունքն այս հարցին:

ԿՍԻ-ի տակտիկան բանվորական սպորտշարժման միասնություն համար մղվող պայքարում:

Ինչո՞ւ կազմակերպվեց ԿՍԻ: Ի՞նչ խնդիրներ և դնում ԿՍԻ-ն:

Ինչ ասել և միասնական ֆորտի տակտիկա Փարիկա-գործարանային սպորտաշխատանքի նշանակությունը:

3-րդ գ ր ու յ ց.— Ֆիզիկուլտ աշխատանքի ձևավորությունը ԽՍՀՄ-ում

1. ԽՍՀՄ ԿԳԿ-ի նախադասությունը վրոչումը՝ Համամիութենական ֆիզիկուլտ խորհուրդը հիմնելու մասին, ֆիզիկուլտ աշխատանքի ծանաչումը վորպես պետական կարեվորություն ներկայացնող գործ, վոր պետական մարմինները կենսագործում են՝ հասարակական կազմակերպություններ և ձեռնարկությունների սերտ կապակցությունը:

2. Ֆիզիկուլտ-խորհուրդներ-հանրապետական, յերկրային, չրջանային. նրանց իրավունքներն ու պարտականությունները:

3. Ֆիզիկուլտաշխատանքի ղեկավարություն կառուցվածքը պրոֆմիություններում:

4. Ֆիզիկուլտաշխատանքի ղեկավարություն կառուցվածքը ժողովրդական բույժան մարմիններում և այլ ձևեր նարկություններում ու կազմակերպություններում:

Վոր պետական մարմին կից և դասվում ԽՍՀՄ ՖԿԿ-ն:

Ինչ իրավունքներ ու պարտականություններ ունի չրջանային Ֆ. Գ. Խորհուրդը:

Ինչ ասել և ֆիզիկուլտ աշխատանքի վերակառուցում, բոտ արտադրական սկզբունքի:

Ինչ անհրաժեշտություն և ֆիզիկուլտաշխատանքի վերակառուցման ըստ արտադրական սկզբունքի:

5. Ֆիզիկոլոգ-խորհուրդները և ձեռնարկությունների փոխ-
հարաբերությունը:

6. Ֆիզիկոլոգ-աշխատանքի վերականգնումն ըստ արտա-
դրական սկզբունքի:

ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՉԱԿԱՆ ՅԵՎ ՍԱՆԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼԸ

ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՉԱԿԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

1. Դասարանի հետ ֆիզիկոլոգիայի անցկացնելու հատու-
թյուն:

2. Դասարանում՝ դասատուի ղեկավարությամբ չարժեքի
խաղեր անցկացնելու հատուկություն:

1. Վոչ բարդ զորաչարքերին հրահանգելու հատուկություն:

2. Դասարանի հետ նախապարապմունքային մարմնամար-
զություն (ներածական մարմնամարզություն) կատարելու հրա-
մանություն:

1. Դասատուի ղեկավարությամբ յենթախմբի հետ ֆիզ-
իկոլոգ. վարժություններից մեկական տեսակ պարապմունքներ
ունենալու հատուկություն:

2. Սպորտ խաղերից վորեն մեկին (ռուսական դնդակախաղ,
գորոդկի, վոլեյբոլ) դասավարդելու հատուկություն:

ՈՒԹՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

1. «ՊԱՊ-ի ամենօրյա մարմնամարզության» կոմպլեքսը գի-
տենալն ու անցկացնելը:

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

1. Դասավարդություն առանձին տեսակներից՝ վաղը, ցառ-
կումներ, նետում և այլն:

Յերթեր, եքսկուրսիաներ—հետևակային, դահուկային,
չմուշկային և այլն—կազմակերպելու և անցկացնելու հատու-
կություն:

Դպրոցի սանառողջապահական դաստիարակության աշխա-
տանքը գլխավորապես դպրոցական բժիշկին և վարում, իսկ ֆիզ-
իկոլոգ. դասատուն նրա մոտիկ ոգնականն է: Պետք և աշխատել,

վոր յուրաքանչյուր դպրոցական առողջապահական ունակու-
թյուններ ունենա և սրանց անցկացնողը հանդիսանա թե ընկե-
րական շրջանում և թե ընտանիքում ու արտադրության մեջ:

1. Մարմինը խնամելու ունակություններ.—ա) Կատարել ա-
մենօրյա լիցք կամ ներածական մարմնամարզություն, բ) ամեն
որ ձեռքերը, յերեսը, ականջները, զիթը, պարանոցը լվանալ.
գ) առամները մաքրել, բերանը լվանալ, դ) ամեն անգամ ուտե-
լուց առաջ ձեռքերը լվանալ, ե) աշխատանքից հետո ձեռքերը
լվանալ, զ) կիրառել ինքնամերսման հասարակ ձեռքը և կանո-
նավոր կերպով ինքնսուղման յենթարկել իր ֆիզլարդացումը
(որամատյան):

2. Մարմինն ուղիղ պահելու ունակություններ.—ա) ուտե-
լու ժամանակ, բ) դասարանում, գ) դպրոցական աշխատանքի
ժամանակ, դ) արհեստանոցում և արտադրության մեջ:

3. ձիշտ շնչառությամբ ունակություններ.—ա) զթով շնչե-
լու ունակություն, բ) ֆիզիկական վարժություններ կատարե-
լու ժամանակ շնչառությունը չընդհատելու ունակություն:

4. Աշխատանք մաքուր ողում.—ա) բանալ ողանցքը կամ
պատուհանը՝ դպրոցում, տանը, բ) ողափոխել շենքը քնելուց
առաջ:

5. Ամրապնդում.—Պահպանել ողով և արևով ամրապնդելու
կանոնները, բ) ամրապնդելու նպատակով ջուրը դործադրելու և
ջրով ամրապնդելու կանոնները պահպանելու սովորություն:

6. Բնակարանը, պարապմունքների ու աշխատանքների վայ-
րը մաքուր պահելու խնամք.—ա) Ընդհանուր ողտադործման ա-
ռարկաներ կեղտոտ ձեռքերով չվերցնելը, բ) անկողնու սպի-
տակեղներ մաքուր պահելը և ողափոխելը, գ) ճաշարանի մաք-
րությանը հետևելը, դ) ընդհանուր ողտադործման վայրերի
(դահլիճ, դուշ, դուղարան և այլն), մաքրությանը հետևելը,
ե) անկողնում կոշիկներով չպառկելը, զ) ֆիզիկոլոգ պարապ-
մունքների վայրերն ողտադործելու կանոնները ճշտությամբ կի-
րառելը:

7. Պայքար վնասակար սովորությունների դեմ.—ա) պայ-
քար ծխելու դեմ, բ) պայքար վոգելից խմիչքներ դործածելու
դեմ:

8. Ռեժիմի պահպանում.—ա) բանվորական օրը ճիշտ բաշ-

խելու և ողտազործելու հատուկություն. աշխատանքը հանդստին կանոնավոր հաջորդեցնելու հատուկություն.

9. խնամք կանոնավոր սննդի համար. — կերակուրը լավ ծամել. բ) առանձին սկսակից ուտել, սնունդը վորոշ ժամերին ընդունել:

10. Խնամք՝ ուղեւորական հանդստի համար. — ա) Փրկուկութուն ընդհատել զրադիւնը՝ համապատասխան կոչիկ և հազուստ հալնելով, բ) Փրկուկութուն-ամառային և ձմեռային համազգեստի մաքրութիւն:

11. Սռալին ուղեւորական ունակութիւններ և անվտանգութիւն տեխնիկայի գիտելիքներ. — ա) առաջին ուղեւորական հիմնական կանոնները գիտենալու և գործնականում կիրառելու ունակութիւն, բ) անվտանգութիւն տեխնիկայի տարրական սրենքները գիտենալը (ապահովագրում Փրկուկութուն-վարժութիւններ ժամանակ), գ) հակաքիմիական պաշտպանութիւն ունակութիւններ ունենալը:





ԳԻՆԸ I Ռ. 20 4.

9494

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТ
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР

ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Для V—X классов

Гиз ССР Армении, Эривань