

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ

V—X ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

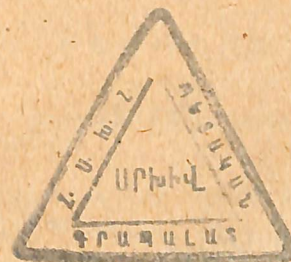
ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ — 1986

29 JAN 2018

ՀՍԽՀ Լուսավորության Ժողովրդական համալսարան

**ԾՐԱԳԻՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ**

**ՄԻՋՆԱԿԱՐԳԻ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ V—X ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ
ՀԱՄԱՐ**



**ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ — 1936**

Պատ. խմբագիր՝ Հ. Փաբաղանյան
Տեխ. խմբագիր՝ Գ. Զեբույան
Սրբագրիչներ՝ Հ. ԴՈԼՈՒՍԱՆՅԱՆ և Հ. ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ



11-2799699

Հրատարակ. 3823, Գլավիտի լիազոր Ա.—1126, Պատվեր 1000
Հանձնված է տրտադրության 8 ողոտոտի 1936 թ.
Ստորագրված է տպագրելու 21 ոգոտոտի 1936 թ.

Պետհրատի տպարան, Յերեվան, 2-րդ Գնունի, 4

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ

Ֆիզիկական կուլտուրան միջնակարգ դպրոցի ուսումնա-
դաստիարակչական աշխատանքի բաղկացուցիչ մասն է և նպա-
տակ ունի, ընդհանուր կրթության և աշխատանքային ուսման
հետ միասին, նպաստել աշակերտներին պատրաստելու սոցիա-
լիստական աշխատանքին և ԽՍՀՄ պաշտպանությանը:

Վոչ լրիվ միջնակարգ և միջնակարգ դպրոցի ֆիզկուլտու-
րան կառուցված է ՊԱՊ-ի այն միասնական սխեմայի հիման վրա,
վորը 13—14 տարեկան յերեխաների համար արտահայտված է
I աստիճանի յեղիւր պատրաստ աշխատանքի և յերկրի պաշտպա-
նության (ՅԵՊԱՊ) կոմպլեքսով, 15—16 տարեկանների համար՝
II աստիճանի ՅԵՊԱՊ-ի կոմպլեքսով և 17—18 տարեկանների
համար՝ առաջին աստիճանի ՊԱՊ-ի կոմպլեքսով:

Բ Ա Յ Ա Տ Ր Ա Կ Ա Ն

Միջնակարգ դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական
խնդիրներն են՝

ա) ապահովել աճող որդանիդմի նորմալ զարգացումն ու ձե-
վավորումը և աշակերտների ամրապնդումն ու կոմիումը:

բ) կատարելագործել գործադրական շարժիչ ունակություն-
ները և տիրապետել սպորտի տեխնիկային:

գ) նպաստել՝ ախտիւլություն, վճռականություն, համարձա-
կություն, տոկունություն, համառություն, ճարպկություն, ա-
րագ կողմնորոշվելու ընդունակություն դաստիարակելուն, իր
ուժերի ճիշտ հաշվառում կատարելուն:

դ) նպաստել՝ կարգապահություն, ընկերական համերաշխություն, կոլեկտիվիզմ, հանրային պարտականություն և պարտքի դիտակցություն դաստիարակելուն:

ե) դաստիարակել Ֆիզկուլտ-կադմակերպական և սանիտարական-սոցիալապահական ունակություններ:

զ) հաղորդել՝ Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բնագավառում աշակերտներին տեսական գիտելիքներ:

Այս հիմնական խնդիրների համեմատ՝ միջնակարգ դպրոցի Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքն իրականացվում է հետևյալ միջոցառումներով:

1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՄԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ

Ֆիզիկական վարժությունների և Ֆիզկուլտուրայի ու սպորտի տեսություն պարապմունքների դասեր:

2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՏԱՐԲԵՐԸ ՈՒՍՄԱՆ ՈՐՎԱՌԵԺԻՄՈՒՄ

ա) Ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերը (մարմնամարզություն մինչ պարապմունքները, Ֆիզկուլտրոպե, ընդմիջումների ժամանակ Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցառումներ) աշակերտների ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի առանձին բնագավառներում:

բ) մասնակցություն դպրոցի առողջապահական վիճակը բարելավելու միջոցառումներին:

3. ԻՆՔՆԱԳՈՐԾ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ա) Ֆիզիկական կուլտուրայի խմբակի աշխատանքն առանձին սպորտ սեկցիաներում:

բ) սպորտ-մասսայական միջոցառումներ՝ խաղեր, ուսումնականացված յերթեր, դահուկային արշավներ, սահարան հաճախելը, սպորտ յելույթներ, տոնակատարություններ, մրցակցություններ, սպարտակիադաներ, չաչկա-չախմատային տուրնիրներ:

4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ

ա) Աշակերտների բազմակողմանի Ֆիզկուլտ պատրաստակա-նությունն ստուգումներ՝ նորմատիվ ցուցանիշների հանձնումը և

I ու II աստիճանի ՅԵՊԱՊ-ի ու առաջին աստիճանի ՊԱՊ-ի (նա-յած աշակերտների հասակին) նորմաների հանձնումը:

բ) ուսման և սպորտ աշխատանքի բժշկական-մանկավարժա-կան մշտական վերահսկողություն և ինքնավերահսկողություն:

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

ՀԻՃԳԵՐՈՐԳ ԳԱՍԱՐԱՆ

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշ. I աստիճանի ՅԵՊԱՊ-ի ազատ շար-ժումների ձիշտ կատարում:

I. ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄ ԵՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐԸ ՅԵՎ ՁԱՐԳԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ՈՒԺՆ ՈՒ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1) Շարժում՝ ուղիղ և ծալված թևերով:

2) Շրջանաձև շարժումներ՝ թևերով:

3) Վարժություններ յերկուսով՝ 2—3 կիլոգրամ ծանրու-թյան մեղքով նետումով (նետումներ ցածրից, դիսի յետևից և կրծքից):

4) Մեղքովների խմբական հանձնում և նետում՝ շրջանում, առողաններում և հատասյունում:

5) Յերեսնիվայր, ձեռքերով հենված շվեդական նստարանին՝ ծալել և ուղղել ձեռքերը:

6) Թևերը ծալել (ձգվել)՝ խառը կախի մեջ:

7) Կքանխտ՝ թևերի շարժումով:

8) Թևերի շարժումով ծնկել (չոքել մեկ վոտքի վրա)՝ վոտ-քը յետ տանելով, առաջ քայլ անելով:

9) Արտանկում դեպի կողմ (աջ, ձախ), առաջ:

10) Մարմինը թեքել կողմ՝ ծնկած և մյուս վոտքը դեպի կողմը մեկնած դրությունում:

11) Մարմինն առաջ և յետ թեքել՝ մեկ վոտքով հենված շվեդական պատի ձողին, վոքը դռնում և պարապողի ծնկից վոչ քարձր:

- 12) Իրանի շրջանաձև շարժումներ:
 - 13) Արտածվող շվեդական պատի մոտ:
 - 14) Մեջքին պատկած վեր բարձրացնել վոտքերը (սաղիղ-կծկած):
 - 15) Շտկած մարմինը բարձրացնել՝ մեջքի վրա պատկած դրուժյունից (վոտքերն ամրացված են):
 - 16) Թևերի ու վոտքերի թափով կատարվող շարժումներ:
 - 17) Մարմինը դեպի կողքերը թեքել՝ լրացուցիչ ճոճումներով:
 - 18) Գլուխկոնձի:
- Ծանոթություն.—Մի շարք վարժույթյուններ կարելի է կատարել մարզադահլիճում:

II. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՇՆՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՐՅԱՆ ՇՐՋԱՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ԱՄՐԱՊՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

- 1) Վոստյուններ դանադան ուղղութիւններով:
- 2) Վաղք տեղում և տեղից՝ ծնկները վեր բարձրացնելով:
- 3) Վաղք միջակ տեմպով՝ մինչև մեկ բուլ տեղութիւնում:
- 4) Վոստյուններ կարճ ցատկադարանով:

III. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ՆՊԱՍՏՈՒՄ ԵՆ ՇԱՐԺՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԺՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԵԼՈՒՆ ՅԵՎ ԻՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏԵԼՈՒՆ

- 1) Զանազան ծանրութեան և ծավալի գնդակներ և մեղրուներ հանձնել ու իրար նետել:
- 2) Գնդակ նետել ու բռնել՝ քայլելիս և վաղելիս:
- 3) Վարժույթյուններ յերկուսով՝ յերկու գնդակով:
- 4) Շարժումների կոմբինացիաներ քաղկացած 4 տարրերից:
- 5) Շարժումներ հանկարծակի հրամանով (կանգ առ գնդակ, շարժում դեպի հակառակ կողմը):
- 6) Քայլքի, վաղքի, տեղում և տեղից վոստյունների հերթափոխութիւն՝ փոխելով շարժումների արագութիւնը քերաժըշտութեան և հաշվի տակ:

Բ. ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՏԵՂԱՓՈԽՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ԱՐԳԵԼՔՆԵՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Բ Ա Յ Լ Բ

Հիմնական նյութ. քայլք հաստայունով, գուգասյունով, քառասյունով՝ 100-ից մինչև 400 մ. տարածութեան վրա, մարմինը ճիշտ պահելով, թևերը ճիշտ շարժելով. նույնը՝ քայլքը մեծացնելով և հասցնելով 60—75 սմ:

Վ Ա Զ Բ

Նորմատիվ ցուցանիշ. տղաները՝ 50 մ.—10 վայրկյանում, աղջիկները՝ 50 մ.—12 վայրկ. (ցածր ստարտից). ՅԵՊԱՊ.—տղաները՝ 60 մ.—9 վ., աղջիկները՝ 60 մ.—10 վայրկյանում:

Հիմնական նյութ. արագ վաղք մինչև 60 մ. ծանոթացում ցածր ստարտի, արագ վաղքի և ֆինիշի մոտ 10—20—30 մ., նետման տեխնիկային, 3 բուլ տեղութիւնում մեղմ վաղք, 40 և 50 մ. տարածութեամբ հանդիպական վաղք՝ էստաֆետի հանձնումով:

Յ Ա Տ Կ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ. բարձրութիւն վաղքով՝ տղաները—85 սմ, աղջիկները—80 սմ, յերկարութիւն վաղքով—տղաները՝ 2 մ. 80 սմ, աղջիկները՝ 2 մ. 40 սմ. (ՅԵՊԱՊ. բարձրութիւն վաղքով՝ տղաները՝ 1 մ. 10 սմ., աղջիկները՝ 95 սմ., յերկարութիւն վաղքով—տղաները՝ 3 մ. 30 սմ., աղջիկները՝ 2 մ. 80 սմ.):

Հիմնական նյութ. Ֆատկումներ բարձրութիւն վաղքով՝ ծնկները վեր քաշելով, բարձրութիւնն աստիճանաբար մեծացնելով և հասցնելով ցույց տված նորմային. ցատկումներ լրացուցիչ շարժումներով՝ հրվելու, թևերի թափը և վայրէջքի գործողութիւնները մշակելու համար. ցատկումներ յերկարութիւն վաղքով և տեղից: Վաղքի և ցատկումի տեխնիկայի ուսումնասիրութիւն

(վոտքերի և թեքերի աշխատանքի և վայրեջքի) . ցատկումներ խորութիւն 100 սմ-ից վոչ ավելի՝ կքանիստից և ուղիղ կանգնած դրութիւնից մեղմ վայրեջքով :

Լրացուցիչ նյութ . Կողքից բարձրութիւն ցատկելու ձեւի ուսումնասիրութիւն . հենացատկ (գործիքներ — այծ, նիւլոյ) — վերցատկ ծնկների վրա — վարցատկ . վերցատկ ծնկների վրա — վարցատկ՝ կանգնած դրութիւնից : Յատկ ապավոտած :

Վարցատկ չվեղական պատի 3—6 ձողից՝ յերեսը դեպի չվեղական պատը դրութիւնից :

ՄԱԿԼՑՈՒՄ ՅԵՎ ՎԵՐԱՄԱԿԼՑՈՒՄ

Նախնախնի ցուցանիշ . Մազլցում վոտքերի ողնութիւնը՝ ուղղաձիգ պարանի կամ ձողի վրայով, տղաները՝ 3 մ., աղջիկները՝ 1 մ. 50 սմ. (տարածութիւնը հաշվւում է կանգնած, թեքը վեր պարզած դրութիւնում բռնվածքի տեղից) : (ՅԵՊԱՊ. տղաները՝ 5 մ., աղջիկները՝ 2 մ. 30 սմ.) :

Հիմնական նյութ . Մազլցում ուղղաձիգ պարանի կամ ձողի վրայով՝ թեքի և վոտքերի ողնութիւնը, 2 տեմպով . մազլցում չվեղական պատի վրայով . վերամազլցում մեկ գործիքից մյուսին :

Լրացուցիչ նյութ . Մազլցել հորիզոնական, թեք և ուղղաձիգ սանդուխքով . 1 մ. 20 սմ-ից մինչև 1 մ. 75 սմ. բարձրութիւնը ցանկապատից վերամազլցելու վարժութիւններ . վերամազլցելու տեխնիկայի ուսումնասիրութիւն, մազլցելու և վերամազլցելու գործադրութիւնն էստաֆետներում :

ՏԵՂԱՇԱՐԺ ԿՌԱՅԱՆ ՅԵՎ ՍՈՂՈՒՄ

Հիմնական նյութ . Կողքով սողալու տեխնիկայի ուսումնասիրութիւն :

ՀԱՎԱՍՏԱՐԱԿՇՈՒՌՈՒԹՅՈՒՆ

Նախնախնի ցուցանիշ . 1 մ. բարձրութեան հորիզոնական բռնի վրայով քայլել (դեմքը դեպի առաջ), 30 սմ. բարձրութիւնը արդեւքի վրայից անցնելով և սպա վարցատկ :

(ՅԵՊԱՊ.—դերանի կամ բռնի վրայով քայլել բռնված տղաները՝ 1 մ. 20 սմ. բարձրութիւնը, 5 կլգ. բռնով, աղջիկները՝ 1 մ. 10 սմ. բարձրութիւնը, 3 կլգ. բռնով) :

Հիմնական նյութ . Քայլել դեպի առաջ՝ դարձերով և կանգերով . զանազան առարկաներ (մարդափայտ, գնդակ) տեղափոխել՝ 60, 80, 100 և 120 սմ. բարձրութիւնը հորիզոնական բռնի, դերանի կամ չվեղական պատի վրայով :

Դ Ա Հ Ո Ւ Կ Ն Ե Ր

Նախնախնի ցուցանիշ . Քայլել 2 կլմ՝ չափավոր խորդուբորդ վայրով—տղաները՝ 20 բոպեյում, աղջիկները՝ 24 բոպեյում :

(ՅԵՊԱՊ. տղաները՝ 3 կլմ. 22 բոպեյում, աղջիկները՝ 2 կլմ. 18 բոպեյում) :

Հիմնական նյութ . Քայլել ուստական քայլով (փոխփոխ) հարթ և չափավոր խորդուբորդ վայրով . տեղում կատարել «աստղաձև» դարձեր, փոքրիկ բարձրութիւններից սահել սովորել՝ առանց ձեռնափայտերի և ձեռնափայտերն ազատ կերպով հետևում սահելով :

Լրացուցիչ նյութ . Յերկու և յերեք քայլանի ֆիննական քայլի ուսումնասիրութիւն . յերկուսով բարձրութիւնից ցած սահել, իրար ձեռքից բռնած :

II. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ ՏԵՂԱՓՈ- ԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Մ Ե Ռ Յ Ա Լ Բ Ե Ռ

Հիմնական նյութ . Մեղբորներ կամ ավագով տոպրակներ բարձրացնել, հանձնել ու տեղափոխել՝ տղաները մինչև 5 կլգ., աղջիկները մինչև 3 կլգ. քայլով, վազքով մինչև 20 մ. տարածութիւն (անց է կացվում էստաֆետ խաղերի ձևով) :

Կ Ե Ն Դ Ա Ն Ի Ք Ա Շ

Հիմնական նյութ . Ընկերով չորս հոգով բարձրացնել և տեղափոխել :

III. ՊՍԵՏՊԱՆՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ն Ե Տ ՈՒ Մ

Նախատիվ ցուցանիշ. խոհեյի զնդակներին նետում ըստ հեռավորության՝ տղաները՝ 30 մ., աղջիկները՝ 18 մ.:

(ՅԵՊԱՊ. 500 գր. ծանրություն ունեցող նռնակի նետում ըստ հեռավորության՝ տղաները՝ 25 մ., աղջիկները՝ 14 մ.):

Հիմնական նյութ. խոհեյի զնդակն աջ և ձախ ձեռքով ըստ հեռավորության նետել տեղից և վազքով (տեխնիկայի կատարելագործում). ուսուցիչ զնդակը դեպի շարժվող (կենդանի) նշանը նետել՝ «վորսորդներ և բաղեր» տիպի խաղերում:

Լրացուցիչ նյութ. 300-ից մինչև 500 գր. ծանրություն ունեցող նռնակի նետման ուսումնասիրություն:

ԸՄԲԵՍՄԱՐՏԻ ՅԵՎ ԴԻՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԵՐ

Հիմնական նյութ. Հասարակ դիմադրություն ձգելով և հրելով՝ «Աքլորակուիվ», «Առարկայակուիվ» տիպի խաղերում (զույգ դիմադրություն):

IV. ՇԱՐՍՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնական նյութ. Շարքի բնորոշումը. թևեր, ճակատ, զուգասյուն, քառասյուն և զուգաշար կազմել (զասարանը ներկայացնում է իրենից զասակ, վորը բաժանված է չորս ջուկի). դարձեր, կանգեր՝ քայլելիս:

V. ՀԱԿԱԳԱՋ

Նախատիվ ցուցանիշ. Ծանոթանալ հակադակի կազմությանն ու ողտադործմանը. քայլել հակադադ հազած 200 մ. հեռավորության վրա:

Գ. Խ Ա Ղ Ե Ր

1. ԽԱՂԵՐ ՎԱՋԵԼՈՎ

ա) Եստաֆետ վազքով, զուգասյունով և քառասյունով՝ «հանդիպական Եստաֆետ» և «բուլավաների փոխադրում» խա-

ղերում. բ) Մրոտողներ՝ տողաններով («Մրոտողներ մարշիրով-կայով»): Ն. Ֆիլիտիս. խաղեր, մաս 4-րդ, հրատ. «Գուգուկ», 1927 թ., էջ 30): գ) «Կանչ» (Ն. Ֆիլիտիս. խաղեր, մաս 2-րդ, էջ 97):

2. ԽԱՂԵՐ ԴԻՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԵՐՈՎ

ա) Սալկեր չլթայով. «Ուռկան», «Ձկան վորս», «Լոբ», «Քեռի չվան» և այլն (Ա. Վիշնևսկի և Ն. Պանովա: Կոլտնտեսային պիոներների խաղեր: Հրատ. «Մոլոդայա Գվարդիա», 1935 թ., էջ 77):

բ) «Կայտառ ձի» (Ն. Ֆիլիտիս. խաղեր մաս 2-րդ, էջ 20):

գ) «Քաշիր շրջանի մեջ» (Ն. Ֆիլիտիս, էջ 18):

3. ԽԱՂԵՐ՝ ՄԵԿ ՅԵՎ ՅԵՐԿՈՒ ՎՈՏՔԵՐԻ ՎՐԱ ՅԱՏԿԵԼՈՎ

ա) Եստաֆետ—փայտը վոտքերի տակ (Ա. Վիշնևսկի և Ն. Պանովա, 1934 թ., էջ 87):

բ) «Կառթ մեծ զնդակով» (Մ. Կորնիլովա—Ռադիմա, «Նոր յերեխաներին—նոր խաղեր»: Բժշկական հրատարակչություն, 1928 թ., էջ 93):

Ծանոթություն.—Այս խաղը պետք է կատարել՝ հաշվի առնելով աչկոները, առանց խաղից դուրս դառնալ:

գ) «Կաղ սաղը»:

4. ԽԱՂԵՐ ՄԱԳԼՅԵԼՈՎ ՅԵՎ ԿԱՆՎԵԼՈՎ

ա) Եստաֆետներ մազլցելով:

բ) «Բոլորդ վրան» (սալկեր՝ կախվելով և մազլցելով):

5. ԽԱՂԵՐ՝ ՏԵՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿԱՏԱՐԵԼՈՎ

Եստաֆետ զանազան ծանրության և ծավալի առարկաներ տեղափոխելով մեկ հոգով և յերկուսով:

6. ԽԱՂԵՐ ՆԵՏՈՒՄՈՎ

ա) Ողեր նետել ու բռնել:

բ) պատասում մեծ զնդակներով շրջաններում՝ խմբերով կամ

յերկուսով: Նույնը՝ փոքրիկ գնդակով (կետերը հաշվելով), «Նշանառու կոլեկտիվ», «Հարված աթոռին» գնդակը կենտրոնում:

դ) եստաֆետ՝ յերկուսով նետելով և բռնելով:

դ) եստաֆետ՝ «Դրերլինգ» (վազել առաջ, ավել շարունակ գետնին խփելով գնդակը):

ե) «Վորսորդներ և բաղեր»:

7. ԿԻՍԱՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԽԱՂԵՐ

ա) «Փորձահրաձգություն» (Ա. Վիշնևսկի և Ն. Պանովա, Կոլտնոսեսային սպորտների խաղեր, 1934 թ., էջ 65):

բ) «Վորսորդներ և շներ» (կապիկի վորս): Կորնելովա-Ռադինա, էջ 138:

գ) Ռուսական գնդաթի (լաստա) (Ա. Վիշնևսկի և Ն. Պանովա, էջ 107):

դ) Գորոդկի (Ա. Վիշնևսկի և Ն. Պանովա, էջ 72):

ե) Իտալական գնդաթի:

զ) «Բերդ», «Կալանավորի սրահ», «Դրոշակախաղ» (Վ. Վարդանյան, Հ. Փարսադանյան, «Դպրոցական խաղեր», 1931 թ., Պետհրատ):

Դ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

I. Թեմա. ինչի՞ համար է մեզ հարկավոր ֆիզիկական կուլտուրան: ԽՍՀ Միության քաղաքացիներին բաղժակողմանի ֆիզիկական զարգացումը, նրանց առողջության ամրապնդումն ու կոփումը, գործադրական ֆիզիկական կուլտուրայի ունակությունների և հոգեֆիզիկական հատկությունների դաստիարակում՝ սոցիալիստական աշխատանքի և ԽՍՀ Միության պաշտպանությանը պատրաստելու նպատակով:

II. Թեմա. Ի՞նչ է ՅԵՊՍՊ-ը (թեման անցնում էն այն դեպքում, յեթե այն չեն անցել կամ բավարար չափով չեն յուրացրել 4-րդ դասարանում):

Վեցերորդ դասարան

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախախիվ ցուցանիշ. ձիշտ կերպով կատարել II աստիճանի ՅԵՊՍՊ-ի ազատ շարժումների 8 տակտը:

I. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄ ԵՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ԽՄԲԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ԶԱՐԳԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ՈՒԺՆ ՈՒ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Վարժություններ մեղբայրով. տղաները՝ մինչև 5 կլգ. իսկ աղջիկները՝ մինչև 3 կլգ. ծանրության մեղբայրերով, նետել և բռնել յերկուսով:

2. Անկումներ դանազան ուղղություններով թևերի շարժումներով:

3. Կիսակրկնիստից անկում դեպի կողմերն ու առաջ՝ թևի վերի շարժումով:

4. Կրկնիստ մեկ վոտքի վրա, մյուս վոտքը դեպի առաջ, կողմ կամ յետ տանելով:

5. Խմբական վարժություններ շվեդական՝ նստարաններով (նստարանը բարձրացնել և իջեցնել):

6. Ուղիղ պարզած վոտքը կտրուկ բարձրացնել դեպի առաջ, կողմ և յետ՝ ընկերով, շվեդական պատի ձողին, բռնել կամ այլ երի հենվելով:

7. Անկումներ, վորից հետո ձոձում՝ ծալված վոտքի վրա:

8. Քայլք լայն անկումներով:

9. Պառկած, վոտքերը ձգած ու ամրացրած, ձեռքերը ծոծրակին դրությունից նստել և նորից պառկել (մեջքն ուղիղ): Նույնը շվեդական նստարանի լայնությամբ նստած դրությունից: Շվեդական նստարանի լայնությամբ յերեսնիվայր աղբերի վրա պառկած, վոտքերն ամրացրած և ձեռքերը ծոծրակին դրությունից բարձրացնել, արտածալել մեջքը:

10. Շվեդական պատից կախված (մեջքը դեպի պատը) կծկել վոտքերը: Ուղիղ ձգած վոտքը փոխեփոխ բարձրացնել՝ հասցնելով ուղիղ անկյան:

11. Ծնկած՝ աստիճանաբար նստել կրոնիկների վրա (թեև-
րը դեպի յետ), ախուհետև ուղղվել՝ թեև րը վեր բարձրացնե-
լով:

12. Մեջքի վրա պառկած կատարել վոտքերի շրջանաձև շար-
ժումներ:

13. Մեջքի վրա պառկած, թեև րը գետնին հենած դրու-
թյունից վոտքերն ու կոնքը վերև բարձրացնել և վոտքերի մա-
տերը գլխի յետևում հասցնել գետնին:

II. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՐՅԱՆ ՇՐՋԱՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ԱՄՐԱՊԵՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

1. Վոտյուններ տեղում և տեղից՝ մեկ և յերկու վոտքերի
վրա:

2. Վաղը՝ ծնկները վեր բարձրացնելով:

3. Վաղը միջին տեմպով մինչև յերկու բույն:

III. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ՆՊԱՍՏՈՒՄ ԵՆ ՇԱՐ- ԺՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԺՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԵԼՈՒՆ ՅԵՎ ԻՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏԵԼՈՒՆ

1. II աստիճանի ՅԵՎԱՊ-ի աղատ շարժումները 8 տակտ:

2. Քայլելու, վաղելու, ցատկումների գործողությունները
դուրդուրել թեև րի զանազան ուղղություններով կատարվող շար-
ժումներին:

3. Գերանի, շվեդական նստարանի ձողի վրայով քայլել՝
ձեռներն ու վոտները շարժելով և գնդակ նետելով ու բռնելով:

4. Ստարտից պոկվել (անցնելով 10—15 մ.) ծնկած, նը-
տած, պառկած դրությունից (աղանչանով):

Բ. ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՏԵՂԱՇԱՐԺՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ԽՈՉԸՆԴՈՏՆԵՐԸ ՀԱՂԹԱՀԱ- ՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ք Ա Յ Լ Ք

Հիմնական նյութ. Քայլելու արագությունը հրամանին հար-
մարեցնելը: Քայլը կոացած:

Վ Ա Զ Ք

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

(ՅԵՎԱՊ. աղաները՝ 60 մ. 9 վայրկյանում, աղջիկները՝ 10
վայրկյանում):

Հիմնական նյութ. Ցածր ստարտի, կարճ հեռավորությամբ
վրա արագ վաղքի և ֆինիշի նետման տեխնիկայի կատարելա-
գործում. արագ վաղք մինչև 100 մ.: Դանդաղ վաղք՝ աղաները՝
մինչև 4 բույն, աղջիկները՝ մինչև 3 բույն: Կոացած վաղք՝
տեխնիկայի ուսումնասիրություն:

Լրացուցիչ նյութ. Վաղք վայրում (կրոսս). աղաները՝ մին-
չև 1 կմ., աղջիկները՝ մինչև 1/2 կմ. (առանց ժամանակի հաշ-
վառման):

Ց Ա Տ Կ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ. Բարձրություն վաղքով. աղաները՝
95 սմ., աղջիկները՝ 85 սմ.: Յերկարություն վաղքով. աղաները՝
3 մ. 20 սմ., աղջիկները՝ 2 մ. 60 սմ.:

(ՅԵՎԱՊ. բարձրություն վաղքով. աղաները՝ 1 մ. 10 սմ.,
աղջիկները՝ 95 սմ., յերկարություն վաղքով. աղաները՝ 3 մ.
30 սմ., աղջիկները՝ 2 մ. 80 սմ.):

Հիմնական նյութ. Ցատկումներ բարձրություն վաղքով՝
«անդլիական» կողքային ցատկումներ, ցատկումներ յերկարու-
թյամբ վաղքով՝ վոժի կատարելագործում (ցատկումի յերկա-
րությունն աստիճանաբար մեծացնելով): Հենացատկումներ.
ցատկումներ՝ վոտքերը կծկած («կծիկ») այծի և բռնակներով ու
առանց բռնակների նժույգի վրայից. ցատկումներ՝ թեև րից
կախված դրությունից (վերևից բռնած) — վարցատկ դեպի առաջ
և յետ) գործիքն ախպիսի բարձրության վրա յե դռնվում, վո-
րից կախ ընկնելու համար անհրաժեշտ և ցատել). ցատկում
(վարցատկ)՝ մեջքով դեպի շվեդական պատը կախված դրու-
թյունից:

Լրացուցիչ նյութ. Ցատկում բարձրություն՝ վայրեջքի կամ
հրման կետը հեռացնելով. ցատկում՝ վոտքերը քաց արած («վոտ-
նարաց») և «կծիկ»՝ այծի վրայով՝ հրման կետը հեռացնելով
(միմիայն աղաների համար):

Նորմատիվ ցուցանիշ. Մազլցում վոտքերի ոգնությամբ ուղղաձիգ պարանի կամ ձողի վրայով. տղաները՝ 4 մ., աղջիկները՝ 2 մ., կախված դրությունից (բռնվածքը վերեկից) 2 անգամ ձգվելը միայն տղաները: (ՅԵՊԱՊ մազլցում պարանի վրայով. տղաները՝ 5 մ., աղջիկները՝ 2 մ. 30 սմ.): Ձգվել 3 անգամ (միմիայն տղաները):

Հիմնական նյութ. կախված դրությունից վոտքերը գետնին հենած՝ հարված տալով ձգվել (աղջիկների համար). կախված դրությունից առանց վոտքերը գետնին հենելու՝ ձգվել (տղաների համար). մազլցում ուղղաձիգ ձողի կամ պարանի վրայով թեփելի և վոտքերի ոգնությամբ՝ յերկու տեմպով:

Լրացուցիչ նյութ. Մազլցում թեք պարանի վրայով. անհատական վերամազլցում 2 մ. բարձրությամբ պատի վրայից (միմիայն տղաների համար) և խմբական վերամազլցում վարժվողների ոգնությամբ (տղաների և աղջիկների համար):

ՏԵՂԱՇԱՐԺ ԿՈՍՅԱՆ ՅԵՎ ՍՈՂՈՒՄ

Հիմնական նյութ. «Պլաստոնաձև» սողալու տեխնիկայի ուսումնասիրություն:

Լրացուցիչ նյութ. Սողում մարզափայտով. մազլցում խոչընդատի տակից:

ՀԱՎԱՍՏԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆ

Նորմատիվ ցուցանիշ. 1 մ. 10 սմ. բարձրության հորիզոնական բռնի վրայով քայլել բեռով՝ տղաները՝ 5 կգ., աղջիկները՝ 3 կգ., ապա վար ցատկել՝ առանց բեռի:

(ՅԵՊԱՊ. տղաները՝ 1 մ. 20 սմ.—5 կգ. բեռով, աղջիկները՝ 1 մ. 10 սմ.—3 կգ. բեռով):

Հիմնական նյութ. Տեղաշարժ մինչև մեկ մ. 20 սմ. բարձրություն ունեցող հորիզոնական բռնի վրայով՝ յերեսը դեպի առաջ, կանգնած և հեծած. բռնի վրայով 3—5 կգ. ծանրության մեղրոններ և ավազով տոպրակներ փոխադրել:

Լրացուցիչ նյութ. Բռնի վրայով շարժվել՝ կանգնելով, դարձերով և տեղաշարժվելու ձևերը փոփոխելով. նույնը, սակայն բռնը 1 մ. 30 սմ. բարձրացնելով. բռնի վրայով յետադարձվել (մեջքը դեպի առաջ), 70 սմ. բարձրության վրա:

Նորմատիվ ցուցանիշ. Դայլել՝ չափավոր խորդուբորդ վայրով. տղաները՝ 3 կմ. 27 բոպեյում, աղջիկները՝ 2 կմ. 22 բոպեյում:

(ՅԵՊԱՊ. տղաները՝ 3 կմ. 22 բոպեյում, աղջիկները՝ 2 կմ. 18 բոպեյում):

Հիմնական նյութ. Յերկքայլ և յետաքայլ Ֆիննական վոճի տեխնիկայի ուսումնասիրություն. արագ քայլել Ֆիննական Վոճով. տղաները՝ մինչև 1½ կմ., աղջիկները՝ մինչև 1 կմ. հետափորության վրա. «Վոտեվոտ» դարձեր քայլելիս, փոքր դառիվայրերով բարձրանալ և իջնել:

Լրացուցիչ նյութ. Դայլել խորդուբորդ վայրով. տղաները՝ մինչև 2 կմ., աղջիկները՝ մինչև 1½ կմ.:

II. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Մ Ե Ռ Յ Ա Լ Բ Ե Ռ

Հիմնական նյութ. Առարկաները բարձրացնել, հանձնել և մինչև 30 մ. հեռավորության վրա տեղափոխել՝ քայլելով ու վազելով. առարկաների ծանրությունը՝ տղաների համար մինչև 8 կգ., աղջիկների համար մինչև 5 կգ. (անց ե կացվում ետափեա-խաղերի ձևով):

ԿՆՆԴԱՆԻ ՔԱՇ

Տեղափոխություն զույգով: Տեղափոխության ձևեր. «աթոռ», «տաբուրետ», «բազկաթոռ»: ինչպե՞ս՝ «Սանիտարներ»:

III. ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Ն Ե Տ Ո Ւ Մ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Նետել 500 գր. ծանրության նռնակ ըստ հեռավորության, տղաները՝ 18 մ., աղջիկները՝ 12 մ.:



(ՅեՊԱՊ. տղաները՝ 25 մ., աղջիկները՝ 14 մ.):

Հիմնական նյութ. Նետել խոկեյի գնդակն ըստ հեռավորու-
թյան. տեղից և առաջ շարժվելով նետել աջ և ձախ ձեռքով 500
գր. ծանրությամբ նռնակներ (քայլելով, վազելով). ուտինե գլն-
դակների նետում կենդանի նպատակին (խաղի ձևով):

Լրացուցիչ նյութ. Հրել աջ և ձախ ձեռքով 1 կլգ. ծանրու-
թյան քար:

ԴԻՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԵՐ

Հիմնական նյութ. Դիմադրություն «Արյունակոծի» տիպի
խաղերում. իրար ձգել գծի վրայից՝ յերկուսով և խմբով:

IV. ՇԱՐԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնական նյութ. Շարափոխություն տեղից և քայլելիս՝
կազմելով հատասյունից զուգասյուն և քառասյուն, զուգասյու-
նից՝ քառասյուն, քառասյունից՝ զուգասյուն և հատասյուն,
զուգասյունից՝ հատասյուն (քայլելով, վազելով): Քայլ—մարշ
մինչև 1 կլմ. հեռավորություն վրա (խառը տեղաշարժ — քայ-
լել, վազել):

V. ՀԱԿԱԳԱՋ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Քայլել հակադարձով 500 մ.:

Գ. Խ Ա Ղ Ե Ր

1. ԽԱՂԵՐ ՎԱՋԵԼՈՎ

ա) Ձանազան տեսակի եստաֆետներ յերկու-յերեք խոչըն-
դոսներով:

բ) Վազելվազ «գերիով»: (Պ. Լեսգաֆտ, «Յերեխաների ֆի-
զիկական կրթության ձեռնարկ», 2-րդ մաս, էջ 176, Ն. Ֆիլի-
տիս, «Խաղեր», 2-րդ մաս, էջ 46):

գ) «Գաղանոց», «Հետախույզներ», «Արագավազներ», «Ջըխ-
տաղնդի» և այլն (Վ. Վարդանյան, Հ. Փարսադանյան «Դպրոցա-
կան խաղեր»):

2. ԽԱՂԵՐ ԴԻՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԵՐՈՎ

ա) «Քայլել շրջանի մեջ» (խփել գուլդերը՝ փոքրիկ խմբե-
րով):

բ) Ձգել տողաններում՝ գծի վրայից:

գ) Ձգել պարան (տեղից, վազելով՝ հրամանով):

3. ԿԻՍԱՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԽԱՂԵՐ

ա) Գնդակ կապիտանին: (Ա. Վիշնևսկի—«Անչափահասների
սպորտ խաղեր», էջ 122):

բ) Վալեյբոլ:

գ) Ամերիկական գնդաթի: (Պ. Լեսգաֆտ — «Յերեխաների
ֆիզիկական կրթության ձեռնարկ», 2-րդ մաս, էջ 236):

դ) Գերմանական գնդաթի (Պ. Լեսգաֆտ, էջ 233):

յե) «Կապիտան—Բոլ», «Պիտեր—Բոլ», «Պատի գնդակ» («Պիո-
ներ դեկ» և «Հարվածային ֆիզկուլտուրնիկ» Ժուռնալներ, 1934
թիվ):

Դ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա՝ «Ինքնավերահսկողություն»: Ֆիզկուլտուրայի պա-
րագմունքների ժամանակ հետևել ընդհանուր ինքնադարգացմա-
նը: Քաջը վորպես ֆիզկուլտուրայի պարագմունքների հետևանք-
ների ցուցանիշ: Ի՞նչ է նշանակում սպիրտմետրիա: Ի՞նչ է նշա-
նակում զարկերակ: Սրտի բարախման արագացումը ֆիզկուլ-
տուրայի վարժությունների ժամանակ, վերադարձ գեպի նոր-
ման:

Շոքերոզ զասարան

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշ. ձիշտ կերպով կատարել ՅեՊԱՊ-ի II
աստիճանի ազատ շարժումները:

1. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ՍՄՐԱՊԵՂԻՏԻՄ ԵՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ԽՐԲԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՈՒ ԶՍՐԳԱՅՆՈՒՄ ՈՒԺՆ ՈՒ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Թւերի վարժություններ դիմադրության տարբերով (վարժություններ դուլգերով) :

ա) Թւերն իջեցնել և բարձրացնել, մոտեցնել և հեռացնել (դիմադրողը կանգնած դրությամբ կամ ծնկած) :

բ) Թւերն արմուռիկի հոգում դիմադրությամբ ծալել և բացել :

գ) Պայքար առարկայի համար դուլգերով (զնդակը խել) :

2. Թւերը ծալել՝ յերեսնիվայր ձեռքերին հենված դրությամբ :

3. Կքանիստ մեկ վոտքի վրա՝ ողնությամբ :

4. Կախված դրությունից չվեղական պատի վրա կանգնած՝ կատարել խորը կքանիստ, մյուս վոտքը դեպի յետ տանելով (յերեսը դեպի պատը) :

5. Կանգնած, վոտքերը տարածած դրությամբ, մարմինը թեքել դեպի առաջ՝ ձեռքերով բռնելով սրունքներից, ապա մարմինն ուղղել և թւերը դեպի վեր պարզել :

6. Կքանիստից թւերը վոտքի թաթերի մոտ գետնին հենած՝ վոտքերն ուղղել, կրունկներն ու ձեռքերը դետնից չկտրելով, մեջքը «կլոր», գլուխը դեպի ցած իջեցրած :

7. Կանգնած, վոտքերը տարածած դրությունից իրանը դարձնել աջ և ձախ, միաժամանակ թեքվելով դեպի ցած (դեպի աջ և ձախ աղդրը) :

8. Մեկ ծնկի վրա չոքած, մյուս վոտքը կողմ տարած դրությունից՝ իրանը թեքել դեպի պարզած վոտքի կողմը, լրացուցիչ կերպով մարմինը ճռճելով (ձեռքը սահում է վոտքի վրայով) :

9. Մեջքով դեպի չվեղական պատը կախված դրությունից՝ կծկել վոտքերը և ապա պարզել առաջ (կազմել «դիմաբեր»)՝ վոտքերն իջեցնել :

II. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՇՆՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՐՅԱՆ ՇՐՋԱՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ՍՄՐԱՊԵՂԻՏԻՄ ՀԱՄԱՐ

Վոտյուններ, վազը՝ ծնկները վեր բարձրացրած, մինչև մեկ բույե տևողությամբ :

III. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ՆՊԱՍՏՈՒՄ ԵՆ ՇԱՐԺՈՒՆՈՒԹՅԱՆ, ԺՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆԸ ՅԵՎ ԻՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏԵԼՈՒ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆԸ

1. Վարժություններ յերկու փոքրիկ զնդակներով միաժամանակ (յուրաքանչյուր ձեռքին մեկական զնդակ) :

2. Կոմբինացիաներով վարժություններ զանազան ուղղություններով և տարբեր լարվածությամբ :

3. Քայլել և վազել հանկարծակի ընկնելով (աղդանչանով պառկել դետնին) :

4. Քայլելու և վազելու ժամանակ ուղղությունները փոխել՝ տեսողական կամ լսողական աղդանչանով :

5. Յեղաձիգի II աստիճանի ազատ շարժումներ :

Բ. ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՏԵՂԱՇԱՐԺՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ԽՈՉԸՆԴՈՏՆԵՐ, ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Ք Ա Յ Լ Ք

Հիմնական նյութ. Տեմպի մարզելը բնական լայն քայլի դեպքում՝ մեկ բույեյում 130—140 քայլ (կատարվում է դահլիճից դուրս) :

Վ Ա Զ Ք

Նորմատիվ ցուցանիշ. Տղաները՝ 100 մ. 16,5 վայրկյանում, աղջիկները՝ 60 մ. 10 վայրկյանում :

(Յեղաձիգ. տղաները՝ 100 մ. 14,5 վայրկյանում, աղջիկները՝ 100 մ. 16 վայրկյանում) :

Հիմնական նյութ. Վազը ըստ արագության. վազքի սկիզբն ու վերջը տարբեր դրություններից և դրություններով՝ կանգնած, ծնկած, պառկած՝ հանկարծակի հրամանով. ֆինիշում չոքելու և պառկած վիճակի անցնելու ձևի ուսումնասիրություն. վազք՝ մինչև 100 մ. տարածությամբ. վազք՝ մինչև 500 մ. տարածությամբ :

Լրացուցիչ նյութ. Վաղը կռացած արագության վաղըում ցույց տրված բարդություններով և 30 մ. վաղեվաղը. վաղը վայրում (կրոսս). տղաները՝ մինչև 1,5 կլմ., աղջիկները՝ մինչև 800 մ. հեռավորությունից (առանց ժամանակի հաշվառման) :

Յ Ա Տ Կ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր

Նախատիվ ցուցանիշ. Բարձրություն վաղըով՝ տղաները՝ 1 մ. 05 սմ., աղջիկները՝ 90 սմ., յերկարություն վաղըով՝ տղաները՝ 3 մ. 50 սմ., աղջիկները՝ 2 մ. 80 սմ.:

(ՅԵՊԱՊ. բարձրություն—տղաները՝ 1 մ. 15 սմ., աղջիկները՝ 1 մ. յերկարություն—տղաները՝ 4 մ., աղջիկները՝ 3 մ. 10 սմ.):

Հիմնական նյութ. Բարձրություն «կողքով» (անգլիական) և յերկարություն ցատկելու կատարելագործում. հենացատկումներ կողքով՝ «կողացատկ»:

Լրացուցիչ նյութ. Ցատկումներ փայտով աղատ, հենված մեկ ձեռքին կամ մեկ վոտքին (բումի, նժույգի, ցանկապատի, զերանի վրայով). կոմբինացիոն ցատկումներ՝ բարձր խոր և հեռու—խոր. ցատկումներ «պատուհանով»:

ՄԱԳԻՑՈՒՄ ՅԵՎ ՎԵՐԱՄԱԳԻՑՈՒՄ

Նախատիվ ցուցանիշ. Մագլցում ուղղաձիգ պարանով՝ վոտքերի ոգնություն. տղաները՝ 5 մ., ձգվել 3 անգամ, աղջիկները՝ 2 մ. 50 սմ.:

Հիմնական նյութ. Մագլցում դանաղան ձևերով. պարանի վրա «ողակներ» անել, ձողի վրայով մագլցելու հիմնական ձևեր. ցանկապատով վերամագլցել՝ դանաղան ձևերով (ցանկապատի բարձրությունը տղաների համար 2 մ. 20 սմ., աղջիկների համար 2 մ.): Աղջիկները պատից վերամագլցում են խմբովին:

Լրացուցիչ նյութ. Թափ՝ կախված և ձեռքերը ծալված դրություն, ձեռնաքայլը կախից անցնել հենման (պտտածողի վրա ծնկատակից կախվելով, վոտքերը դեպի առաջ ու վեր բարձրացնելով):

Ս Ո Ղ Ո Ւ Մ

Լրացուցիչ նյութ. Սողալ յերեսնիվայր (միայն տղաները). սողալ (կողքի վրա) 2 կլգ. ծանրության մեղքով:

ՀԱՎԱՍՏԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆ

Նախատիվ ցուցանիշ. Քայլել 1 մ. 20 սմ. բարձրությամբ բումի վրայով. տղաները՝ 5 կլգ. բեռով, աղջիկները՝ 3 կլգ. բեռով, ապա վարցատկ առանց բեռի:

(ՅԵՊԱՊ. քայլել հորիզոնական բումի վրայով. տղաները՝ 1 մ. 50 սմ. և 5 կլգ. բեռով, աղջիկները՝ 1 մ. 20 սմ. բարձրությամբ—3 կլգ. բեռով):

Հիմնական նյութ. Վերահիշյալ բարձրությամբ վստահ քայլելու մարզում, անցումներ փոքր բարձրությամբ նեղ հենահրապարակով՝ զուգորդված զանազան խոչընդոտների հետ (եստաֆետների ձևով):

Լրացուցիչ նյութ. Տեղաշարժում կողքով 70 սմ. բարձրության վրա:

Դ Ա Հ Ո Ւ Կ Ն Ե Ր

Նախատիվ ցուցանիշ. Քայլը՝ չափավոր խորդուբորդ վայրով. տղաները՝ 2 կլմ. 24 բոպեյում, աղջիկները՝ 2 կլմ. 20 բոպեյում: (ՅԵՊԱՊ. տղաները՝ 3 կլմ. 22 բոպեյում, աղջիկները՝ 2 կլմ. 18 բոպեյում):

Հիմնական նյութ. Քայլել ոռւսական քայլքով և ֆիննական մեկ և յերկքայլանի քայլքով (դասատուի առաջադրությամբ). արագ վաղը (աղատ վոճով) 1 կլմ հեռավորությամբ. վայրեջք բարձրություններից և արգելակում փայտերով. «սանդիսաձև» ու «յեղենաձև» վերելքներ (վերջինս՝ համապատասխան աժուր կապանք լինելու դեպքում):

Լրացուցիչ նյութ. Քայլը խորդուբորդ վայրով. տղաները՝ 2 կլմ., աղջիկները՝ 1½ կլմ.:

II. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Մ Ե Ռ Յ Ա Լ Բ Ե Ռ

Նախատիվ ցուցանիշ. 16 կգ. ծանրության փամփչտարկղի բարձրացում և տեղափոխություն. տղաները՝ 25 մ. տարածու-

թյան վրա, աղջիկները՝ նույն տարածությունը և նույն ծանրությունը՝ յերկու հոգով:

(ՅԵՊԱՊ. տղաները՝ 16 կգ. ծանրության փամփուշտարկի բարձրացում և տեղափոխություն 50 մ. հեռավորություն վրա. աղջիկները՝ «վերափորի» տեղափոխություն՝ յերկուսով):

Հիմնական նյութ. Ձանաղան ձևի բեռի բարձրացման և տեղափոխության ուսումնասիրություն:

Բեռի բարձրացում, հանձնում և տեղափոխություն—վազքով և քայլքով:

Լրացուցիչ նյութ. Վերափորներին յերկուսով տեղափոխելու ուսումնասիրություն. վարժակցի տեղափոխություն (մեջքի, ուսերի վրա) և անհատական տեղափոխություն՝ զանազան միջոցներով (միմիայն տղաների համար):

III. ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ն Ե Տ ՈՒ Մ

Նորմատիվ ցուցանիշ. 500 գր. ծանրության նռնակի նետում ըստ հեռավորության—տղաները՝ 25 մ., աղջիկները՝ 15 մ.:

(ՅԵՊԱՊ. 700 գր. ծանրության նռնակի նետում. տղաները՝ 30 մ., աղջիկները՝ 20 մ.):

Հիմնական նյութ. 500 գր. ծանրության նռնակի նետում ըստ հեռավորության աջ և ձախ ձեռքով՝ տեղից, կանգնած, ծնկած դրությունից. նույնը՝ տեղաշարժվելով (քայլքով, վազքով):

Լրացուցիչ նյութ. 700 գր. ծանրության նռնակի նետում. քարի կամ թեթևացրած զնդի նետում. փայտերի նետում հեռավորության վրա:

IV. ՇԱՐՍԵՐՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնական նյութ. Շարսփոխություն հրամանով և տեսողական ազդանշաններով. քայլք—մարշ մինչև 1½ կմ. հեռավորության վրա:

V. Հ Ա Կ Ա Գ Ա Ձ

Նորմատիվ ցուցանիշ. 800 մ. տարածություն քայլել հակադարձ:

Գ. Խ Ա Ղ Ե Ր

1) «Վոտքի զնդակ շրջանում» (Ն. Ֆիլիտիս, 2-րդ մաս, էջ 22):

2) «Գնդակի շվեդական մրցություն» (Ն. Ֆիլիտիս, էջ 42):

3) «Գնդակը բռնողին» (Ա. Վիշնևսկի և Պանովա, էջ 115):

4) Եստաֆետներ յերկու, յերեք և չորս խոչընդոտներով:

5) «Գնդակի փոխաձգություն վոտքով» (Ա. Վիշնևսկի և Ն. Պանովա, էջ 121):

Դ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

I քեմա. Ի՞նչ է նշանակում II աստիճանի ՅԵՊԱՊ: Յերկրորդ աստիճանի ՅԵՊԱՊ-ի նորմաների վերլուծություն: Հիմնական հասկացողություններ սպորտային մարզման մասին:

Մարզման նշանակությունը, անհատական մարզման պլան կազմելը, ռեժիմը մարզման ժամանակ:

II քեմա. Դաեուկային սպորտի առողջապահությունը: Դահուկային սպորտի նշանակությունը (միանների, սրաի, թոքերի ամրապնդում, ամբողջ օրգանիզմի կոփում):

Բժշկի կոնսուլտացիայի անհրաժեշտությունը:

Դահուկային սպորտով զբաղվել սկսելու աստիճանականությունը և մարզումը: Դահուկավորի հադուստն ու վոտնամանը: Դահուկավորի ռեժիմն ու սնունդը:

Ուրեմորգ դասարան

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշ. ձիշտ կերպով կատարել I աստիճանի ՅԵՊԱՊ-ի առաջնության մարզանքի 10 վարժությունը:

I. ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄ ԵՆ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ԽՄԲԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ՉԱՐԳԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ՈՒԺՆ ՈՒ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Անհատական աշխատանք մինչև 3 կգ. ծանրության մեղքով. մեղքովը ձեռքից—ձեռք նետել զանազան միջոցներով:

2. Մեղբորը գցել վոտքով՝ բռնել ձեռքերով (ծանրությունը մինչև 1 կլգ.) :

3. Մեղբորը վոտքով գետնի վրայով ուղիղ և թեք ուղղությամբ թյուններով գլորել (վոչ թե խփելով, այլ հրելով) :

4. Կտրուկ շարժումներ ձեռքերով՝ ձեռքերը կողքերը և վերև բարձրացրած դրությունից :

5. Կքանիստ մեկ վոտքի վրա, մյուս վոտքը վոտնածայրի վրա պարզելով :

6. Արտանկում աջ վոտքի վրա դրությունից՝ նույն վոտքը տանելով յետ կամ թաթերի վրա կողմ դնելով :

7. Մարմինը ձիշտ կերպով թեքել դեպի առաջ և կողքերը, մինչև ուղիղ անկյուն կազմելը, ձեռքերը ծոծրակին դրությամբ :

8. Ծնկած, թևերը վեր բարձրացրած դրությունից, թեքվել դեպի յետ (մեջքն ուղիղ) :

9. Կախված դրությունից ուղիղ վոտքը պարզել առաջ և թափով տանել յետ :

10. Վոտքերը տարածած և կամ փակած հենվել ձեռքերով վոտների թաթի մոտ (վոտքերը ձգված են)՝ ձեռնադնայով դնալ առաջ մինչև յերեսնիվայր ձեռքերի վրա հենվելը :

11. Մարմինը թեքել դեպի կողքերը զանազան յեման դրությունից՝ լրացուցիչ ճոճումներով (յեման դրություններն անցած նյութից) :

12. Լարված արտածալ՝ անշարժ հենարանով կամ ընկերոջ ոգնությամբ :

II. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄ ԵՆ ՇՆՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՐՅԱՆ ՇՐՁԱՆԱԹՈՒԹՅԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐԸ

Վոստյուններ և վաղք տեղում և տեղից աստիճանաբար առաջացնելով տեմպը՝ մինչև 3 րոպե :

III. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ՆՊԱՏՏՈՒՄ ԵՆ ՇԱՐԺՈՒՆՈՒԹՅԱՆ, ԺՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՏՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԻՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏԵԼՈՒ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆԸ

1. I աստիճանի ՊԱՊ-ի առաջնության մարմնամարզության 10 վարժությունները :

2. II աստիճանի ՊԱՊ-ի կոմպլեքսի ազատ շարժումներ (առաջին չորս տակտը) :

3. Պասսովկա մեծ և փոքր դնդակով՝ յերկուսով և խմբերով :

4. Նույնը յերկու դնդակով :

Բ. ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՏԵՂԱՇԱՐԺՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ԽՈՉԼՆԴՈՏՆԵՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Բ Ա Յ Լ Բ

Պատը տեղաշարժ 1 կլգ.-ի վրա (քայք, վաղք) :

Նորմատիվ ցուցանիշ. Վաղք՝ 100 մ. պատանիները 15 վայրկյան, աղջիկները՝ 17 վայրկյան : Վաղք 1000 մ. պատանիները՝ 3 րոպե 50 վայրկյան : Վաղք 500 մ. աղջիկները՝ 2 րոպե 20 վ. (ՅԵՊԱՊ. պատանիներ՝ 100 մ. 14,5 վայրկյան, 1000 մ. 3 րոպե 40 վայրկյան, աղջիկները՝ 100 մ. 16 վայրկյան, 500 մ.—2 րոպե 10 վայրկյան) :

Հիմնական նյութ. Վաղքի տեխնիկայի ուսումնասիրություն միջակ տարածությունների վրա. արագ վաղք. պատանիները՝ մինչև 200 մ., աղջիկները՝ մինչև 150 մ., դանդաղ վաղք. պատանիները՝ մինչև 2 կլմ., աղջիկները՝ մինչև 1 կլմ. (առանց ժամանակի հաշվառման) :

Լրացուցիչ նյութ. Արդեւթավաղքի տեխնիկայի ուսումնասիրություն, խոչընդոտների բարձրությունը մինչև 70 սմ., վաղք վայրում (կրոսս). պատանիները՝ մինչև 2 կլմ. աղջիկները՝ մինչև 1 կլմ. :

Յ Ա Տ Կ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ. Բարձրություն վաղքով. պատանիները՝ 1 մ. 10 սմ., աղջիկները՝ 95 սմ., յերկարություն վաղքով —պատանիները՝ 3 մ. 70 սմ., աղջիկները՝ 3 մ. :

(ՅԵՊԱՊ. պատանիները՝ բարձրություն՝ 115 սմ., յերկարություն՝ 4 մ., աղջիկները՝ բարձրություն՝ 100 սմ., յերկարություն՝ 3 մ. 10 սմ.) :

Հիմնական նյութ. Բարձրության ցատկումների մարզում, վոտքերի մկրատած շարժումով կատարվող յերկարություն

ցատկումի ուսումնասիրութիւն. վաղըով պատուհանով կատար-
վող ցատկումի ուսումնասիրութիւն. հենց ցատկումներ. «կծի-
կի», «կողացատկի» մարզում. բումի վրայով կատարվող «կողա-
ցատկի», ուսումնասիրութիւն:

Լրացուցիչ նյութ. Յատկումներ կախից՝ ձողերից, պարա-
նից, ողերից և պտտածողից:

ՄԱԳԼՅՈՒՄ ՅԵՎ ՎԵՐԱՄԱԳԼՅՈՒՄ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Պատանիներ՝ կախված դրութիւնից
անցնել հեման հետևյալ միջոցներից մեկն ու մեկով. ա) ծնկա-
տակից կախվելով (պտտածողը վարժվողի գլխից բարձր է),
բ) արտահար գերանի վրա. աղջիկներ՝ ձգվել 5 անգամ բումից
խառն կախված դրութիւն (բարձրութիւնը 1 մ.), վոտքերը
հենած չվեղական նստարանին:

Հիմնական նյութ. Ձգումներ և ծնկատակից կախեր տար-
բեր բարձրութեան գործիքի վրա. ձեռնազնա՝ վոտքերի շարժու-
մով. պարանների, ձողերի վրայով զանազան ձևերով ազատ մա-
զլցում. խառն կախի մեջ ձգումներ աղջիկների համար:

Լրացուցիչ նյութ. Նույն վարժութիւնները ձեռքը հասնող
(այսինքն՝ վերև պարզած ձեռքերի բարձրութեամբ) գործիքի
վրա. ձեռնազնա՝ իրանը թափահարելու հետ միասին (պաշտա-
նիներ համար): Միայն ձեռքերի ոգնութեամբ պարանի և ձո-
ղերի վրայով մազլցում պատանիների համար:

Ս Ո Ղ ՈՒ Մ

Լրացուցիչ նյութ. Սողում կողքի վրա յերեսնիվայր և «սլաս-
տունական» ձևով՝ հրացանի փոխարեն փայտ բռնած (կատար-
վում է չոր խոտի վրա):

ՀԱՎԱՍՏԱՐԱԿՇՈՒՄԻ ԹՅՈՒՆ

Հիմնական նյութ. Ազատ կամ բեռով տեղաշարժ 1 մ. 50 սմ.
բարձրութեան գերանի, բումի վրայով, բեռը պատանիների հա-
մար մինչև 10 կգ., աղջիկների համար մինչև 5 կգ.:

Գ Ա Հ ՈՒ Կ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ. Քայլել չափավոր խորդուբորդ վա-
րով. պատանիները՝ 5 կմ—40 բուսկում, աղջիկները՝ 3 կմ—
30 բուսկում:

(ՅԵՊԱՊ. պատանիները—5 կմ—38 բուսկում, աղջիկները՝
3 կմ—26 բուսկում):

Հիմնական նյութ. Արդելակում «գութանով». դարձեր ամեն
մի կողմի վրա իջնելիս՝ վոտքով հենվելով. դարձեր տեղում
ցատկելով՝ փայտերի վրա հենված. քայլել խորը խոսկանով մին-
չև 1 կմ.:

Լրացուցիչ նյութ. Ռազմաշարքի տարրեր՝ կազմել մեկ տո-
ղան՝ ձեռքերին դահուկներ բռնած. կատարել «դահուկները հագ-
նել» հրամանը. «հալասարում» և «զգաստ» հրամանը՝ դահու-
կային միատողան շարքում. կազմել հատասյուն և «հատասյու-
նով քայլով մարշ» հրամանով առաջ շարժվել. թվարկում ջո-
կերով. ջոկերի բացադատումը հատասյունից՝ զուգասյուն և ջո-
կերով. հատասյունից բացադատվել մարտական կարգի և ընդ-
հակառակը:

II. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Մ Ե Ռ Յ Ա Լ Բ Ե Ռ

Նորմատիվ ցուցանիշ. 16 կգ. փամփշտարկղի տեղափոխու-
թիւն. պատանիները՝ 50 մ. հեռավորութեան վրա, իսկ աղջիկ-
ները՝ նույն ծանրութիւնը նույն հեռավորութեան վրա՝ յերկու-
սով:

(ՅԵՊԱՊ. պատանիները՝ 16 կգ. ծանրութիւն—50 մ. հե-
ռավորութեան վրա՝ աղջիկները՝ «վիրավորի» տեղափոխութիւն
—յերկուսով):

Հիմնական նյութ. Բարձրացնելու և տեղափոխելու ժամա-
նակ տնտեսված շարժումների ուսումնասիրութիւն. զանազան
քաշի և ծավալի առարկաների հանձնումը կենդանի կոնվեյերով:

Լրացուցիչ նյութ. «Վերալուրներին» գետնից բարձրացնելու զանազան միջոցների ուսումնասիրություն, «Վերալուրներին» վերադարձություն պատգարակներով:

III. ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Կ Ե Տ ՈՒ Մ

Նորմատիվ ցուցանիշ. 700 գր. ծանրության նոնակի նետում. պատանիները՝ 25 մ., իսկ աղջիկները՝ 15 մ. հեռավորություն վրա:

(ՅեՊԱՊ. պատանիները՝ 30 մ., աղջիկները՝ 20 մ.):

Հիմնական նյութ. 700 գր. ծանրության նոնակի նետում հեռավորության վրա՝ զանազան դրությունից (կանգնած, ծնկած, պռկած). նոնակի նետում հորիզոնական նշանի:

Լրացուցիչ նյութ. Թեթևացրած (4 կգ.) գունդը տեղից հրելու մարզում. ողակով գնդակը (1 կգ.) տեղից նետելու ուսումնասիրություն: Փուտբոլի գնդակը 30 մ. հեռավորության վրա ուղիղ գծով «տանել» և հարվածներ գնդակին վուքով:

V. ՇԱՐՍՅՈՒՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնական նյութ. Մարշ մինչև 2 կմ.՝ յերթի ժամանակ շարափոխություններ կատարելով:

V. ՀԱԿԱԳԱՋ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Փոխեփոխ քայլել և վազել հակադարձ հագած 500 մ. տարածության վրա—200 մ. քայլել, 100 մ. վազել և 200 մ. քայլել:

Դ. Խ Ա Ղ Ե Ր

1. Վալեյբոլ.
2. Բասկետբոլ.
3. Եստաֆետներ յերեք-չորս խոչընդոտներով.
4. Փուտբոլ:

Դ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա. ՊԱՊ-ը խորհրդային ֆիզկուլտուրայի միասնական սխեմայի հիմքն է: Խորհրդային Միության քաղաքացիների ֆիզիկական բաղմակողմանի դարգացումը և նրանց պատրաստումը սոցիալիստական աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության համար՝ ֆիզկուլտուրայի խորհրդային սխեմայի հիմնական խնդիրն է:

Նորմատիվ ցուցանիշները, I և II աստիճանի ՅեՊԱՊ-ի և ՊԱՊ-ի նորմաները վերաբերում խորհրդային ֆիզկուլտուրայի սխեմայի հետևողականության կոնկրետ արտահայտություն, մի սխեմայի, վեր ընդգրկում է ԽՍՀՄ-ի քաղաքացիների բաղմակողմանի ֆիզիկական դարգացումը, սկսած մանկական հասակից՝ վերջացրած մեծահասակներով:

ԽՆՆԵՐՈՐԳ ԳԱՍԱՐԱՆ

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշ. ձիշտ կերպով կատարել II աստիճանի ՊԱՊ-ի ազատ շարժումներ մեկից մինչև 16 տակտը ներառյալ:

I. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄ ԵՆ ՄԿԱՆՅՈՒՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ԽՐԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ՁԱՐԳԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ՈՒԺՆ ՈՒ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Ձգվել թևերի վրա զանազան բարձրության գործիքներից:
2. Ուղիղ մարմնի ձիշտ թեքումներ դեպի առաջ թևերը վերև պարզած դրությունից:
3. Իրանի դարձեր թեքումներով:
4. Իրանի թեքում դեպի առաջ—ձեռքերով ինքն իր վուքերը բռնելով (II աստիճանի ՊԱՊ, 5 և 7 տակտեր):
5. Իրանի թեքում դեպի յետ—ծնկած դրությունից (II աստիճանի ՊԱՊ, 18 և 19 տակտեր):
6. Պառկած և ձեռքերի վրա հենված դրությունից դարձով:

անցնել կողքի վրա հենվելուն և վոտքի թաթերով դեպի առաջ հենվելու դրուժյան (յեւման դրուժյունը—յերեսնիվայր, յերկրորդ դրուժյունը՝ կողքի, յերրորդը՝ մեջքի) :

II. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՇՆՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՐՅԱՆ ՇՐՁԱՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐՆ ՍՄՐԱՊՆԴԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Վաղքի մարդու՝ տես դործադրական վարժուժյունների նյութը :

III. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ՆՊԱՍՏՈՒՄ ԵՆ ՇԱՐԺՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ, ԺՐՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԵԼՈՒՆ ՅԵՎ ԻՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏԵԼՈՒ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆԸ

1. II «ՊԱՊ» մարմնամարզական կոմպլեքս մեկից մինչև 16 տակտը ներառյալ (առանձին տակտեր և միասին) :

2. Վոտքերի, թևերի և մարմնի համար վարժուժյուններ քայլելու ժամանակ :

Բ. ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՏԵՂԱՇԱՐԺՎԵԼՈՒ ՈՒ ԽՈԶԸՆԴՈՏՆԵՐԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Վ Ա Զ Ք

Նորմատիվ ցուցանիշ. Պատանիները՝ 100 մ. 14,5 վայրկյան, աղջիկները՝ 16 վայրկյան : Պատանիները՝ 1000 մ. 3 րոպե 40 վայրկյան, աղջիկները՝ 500 մ. 2 րոպե 10 վայրկյան :

(ՊԱՊ. պատանիները՝ 100 մ. 13,5 վայրկյան, 1000 մ. 3 րոպե 10 վայրկյան, աղջիկները՝ 100 մ. 15 վայրկյան, 500 մ. 1 րոպե 50 վայրկյան) :

Հիմնական նյութ. Արագ վաղք. պատանիները՝ մինչև 200 մ., աղջիկները՝ մինչև 100 մ. (ստարտը՝ կանգնած և ծնկած դրուժյունից), սովորական և հանկարծակի հրամանով : Վաղք. պատանիները՝ 1000 մ., աղջիկները՝ 500 մ., վաղք արհեստական (խոչընդոտներով («ստիպլ-չեզ»)). պատանիները՝ մինչև 100 մ.

2—4 խոչընդոտներով, աղջիկները՝ 60 մ. 1—2 խոչընդոտներով :

Լրացուցիչ նյութ. Արագ վաղք ավագուտ ու փափուկ դետոնով և խորդուխորդուժյուններով (թմբեր, առուններ և այլն). պատանիները՝ մինչև 60 մ., աղջիկները՝ մինչև 40 մ., վաղք լեռն ի վեր—15—20 աստիճան թեքուժյունից վոչ ավելի — պատանիները՝ մինչև 30 մ., աղջիկները՝ մինչև 20 մ. :

Յ Ա Տ Կ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ. Բարձրուժյուն վաղքով. պատանիները՝ 1 մ. 15 սմ., աղջիկները՝ 100 սմ., յերկարուժյուն վաղքով—պատանիները՝ 4 մ., աղջիկները՝ 3 մ. 10 սմ. :

(ՊԱՊ. պատանիները—բարձրուժյուն՝ 1 մ. 25 սմ. յերկարուժյուն՝ 4 մ. 50 սմ., աղջիկները—բարձրուժյուն՝ 1 մ. 5 սմ., յերկարուժյուն՝ 3 մ. 50 սմ.) :

Հիմնական նյութ. Բարձրուժյամբ կատարվող ցատկումների վոճերից մեկի («Խորեյն» կամ «Արևելա-ամերիկյան») ուսումնասիրուժյուն և կատարելագործում : Ցատկումներ յերկարուժյամբ, վոտքերի մկրատածև շարժումով. հենացատկումներ՝ բարձրուժյամբ ու յերկարուժյամբ բարդացրած հենացատկումների մարզումը :

Լրացուցիչ նյութ. Կախից ցատկումներ խոչընդոտներից. հենացատկումներ նոսրացի վրայով—յերկարուժյամբ (վոտնաբաց)—պատանիների համար :

ՄԱԳԼՅՈՒՄ ՅԵՎ ՎԵՐԱՄԱԳԼՅՈՒՄ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Պատանիները—ձգում 6 անգամ. աղջիկները—մազլցում ուղղաձիգ պարանի կամ ձողի վրայով վոտքերի ոգնուժյամբ՝ 3 մ. : (ՊԱՊ. պատանիները՝ ձգում 6 անգամ, աղջիկները՝ մազլցում 3 մ.) :

Հիմնական նյութ. Պատանիները՝ մազլցում ուղղաձիգ, թեք և հորիզոնական պարանի, սանդուխտի, բումի վրայով, միմիայն թևերի ոգնուժյամբ, աղջիկները՝ նույնը—թևերի և վոտքերի ոգնուժյամբ : Բարձրացումներ ուժով և «ցունցով»—ձեռքերը վեր պարզած դրուժյունից հասնող պտտածողի վրա—պատանիների համար :

Լրացուցիչ նյութ. Սուղում, հետք քաջ տալով 16 կլգ. ծանրության փամփոշտարկը (պատանինների համար):

ՀԱՎԱՍԱՐԱՆՔՈՒԹՅՈՒՆ

Համաարակչություն եստաֆետներում խոչընդոտներով:

Դ Ս Հ Ո Ւ Կ Ն Ե Ր

Նարմատիվ ցուցանիշ. Բայելի չափավոր խորդուրդը վաղրով. պատանինները՝ 3 կլմ.—18 բույեյում, աղջիկները՝ 1 կլմ.—7 բույե 30 վայրկ.:

(ՊԱՊ. պատանինները՝ 10 կլմ. 65 բույեյում, աղջիկները՝ 3 կլմ. 18 բույեյում):

Հիմնական նյութ. Բայելու և վաղելու մարդում դահուկներով. պատանինները՝ վաղը 5 կլմ., աղջիկները՝ 3 կլմ.: ՊԱՊ-ի նորմալի մարդման վերաբերյալ առաջադրություններ՝ արտաուումնական կերպով պատրաստվելու համար:

Լրացուցիչ նյութ. Վայրեջք լեռներից, ձյան արհեստական խոչընդոտներն անցնելով «հենումով» և «տելեմարկ» դարձերի (կոշտ կապանքի դեպքում) ուսումնասիրություն. ցատկումներ մինչև 5 մ. փոքրիկ (50—80 սմ.) տրամալիններից (միմիայն պատանինները) և նորվեգիական վոճի տեխնիկայի ուսումնասիրություն:

II. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Մ Ե Ռ Յ Ա Լ Բ Ե Ռ

Նարմատիվ ցուցանիշ. 24 կլգ. ծանրության փամփոշտարկը 4 անգամ բարձրացնել ուսի վրա և տեղափոխել 50 մ. (միմիայն պատանինները): (ՊԱՊ. պատանինները՝ 32 կլգ. ծանրության փամփոշտարկը 4 անգամ բարձրացնել ուսի վրա և տեղափոխել 100 մ.):

Հիմնական նյութ. Պատանինները՝ 32 կլգ. ծանրություն ունեցող տուրակներ և արկղների տեղափոխության մարդում, աղջիկները՝ 16 կլգ. ծանրության տեղափոխության մարդում 50 մ. հեռավորության վրա:

Լրացուցիչ նյութ. Մեկ ձեռքով մինչև 8 կլգ. և յերկու ձեռքով 24 կլգ. իրերի բարձրացում: Տուրակներն ու փամփոշտարկըները խոչընդոտներից՝ ցանկապատից, առվից, թվուտներից անցկացնել միայնակ և «կոնվեյերի» ձեռով, վորի դեպքում աղջիկները պատանիններին միմիայն ոգնում են:

Կ Ե Ն Դ Ա Ն Ի Ք Ա Շ

Լրացուցիչ նյութ. Պատանինները՝ մեկը մյուսին, զանազան միջոցներով, բարձրացնելն ու տեղափոխելը. աղջիկները՝ դանազան միջոցներով, յերկուսով մեկին բարձրացնելը և տեղափոխելը:

III. ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Ն Ե Տ Ո Ւ Մ

Նարմատիվ ցուցանիշ. 700 գր. նոնակի նետում. պատանինները՝ 30 մ., աղջիկները՝ 18 մ. հեռավորության վրա (ՊԱՊ. պատանինները՝ 37 մ., աղջիկները՝ 25 մ.):

Հիմնական նյութ. Նոնակի նետում 10 մ. լայնության միջանցքով. նոնակի նետում խրամատից՝ կանգնած դրությամբ (խրամատի խորությունը 1 մ. է):

Լրացուցիչ նյութ. Սկալառակի նետում, թեթև և նորմալ ծանրության զնդի հրում:

IV. ՇԱՐԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնական նյութ. Ձուկի և դասակի կարգեր, ոճաչարք, բացադատումներ. չարժում չարքով դահուկների վրա:

V. ՀԱԿԱԳԱՁ

Նարմատիվ ցուցանիշ. Բայելի հակազաղով մինչև 1500 մ. տարածություն:

Գ. Խ Ա Ղ Ե Ր

Վալեյբուլ, բասկետբուլ և ֆուտբուլ խաղալու տեխնիկայի կատարելագործում: Խաղի զատառվարություն:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ՎՐԱ

Առանձին տարրեր և կոմբինացիաներ (յերկու, յերեք տարրերից):

Լրացուցիչ նյութ. (որինակելի վարժություններ).

ա) Զուգավայտեր. 1) բարձրահեն, 2) թափառ, 3) արտանիստեր, 4) հենում մեջքին, վոտքերն ու կոնքը բարձրացնելով և արտանիստեր, 5) վոտնաբաց արտանիստից դուրսկոնքի*), 6) վերելք դեպի բարձրահեն՝ արմունկներով հենված դրությունից, 7) վոտնառաջ, 8) վոտնայետ:

բ) Զանազան բարձրաժայռի գուգավայտ. 1) բարձր փայտի յերկայնքով կախված և վոտնառաջ դրությունից թափառներ և վոտքերով շրջաններ, 2) արտանիստեր, 3) անցումներ դեպի հենում՝ ցածր փայտի վրա, լրացուցիչ շարժումներով, 4) ցածր փայտի վրա կանգնած դրությունից վոտքերով շարժումներ և շրջաններ բարձր փայտի վրայով:

գ) Պոտանդ. 1) թափառ, 2) ձեռնադնտ, 3) դարձեր, 4) վերելք ծնկատակից կախված, 5) վերելք ցունցով*), 6) արտահար*), 7) առաջաբեր, 8) վարցատակեր յետնաթափում և առաջաթափում:

դ) Ողեր. 1) թափառ, 2) ճոճվելը, 3) դարձեր, 4) ձգվելը, 5) կախի փոփոխություններ ուժով և թափով, 6) առաջաբեր, 7) վերելք ծնկատակից կախված դրությունից*), 8) վարցատակ՝ յետնաճոճում և առաջաճոճում:

Ծանոթություն. — 1. Աստղանիչ վարժություններն աղջիկների համար չպետք է դործադրվեն:

2. Բոլոր շարժումներն անհրաժեշտ է կատարել յերկու կողմից:

3. Աղջիկների համար, բացի դործելային մարմնամարզությունից, անհրաժեշտ են նաև ռիթմիկ և պլաստիկայի բնույթի վարժություններ:

Դ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա. Սպորտի ամառային և ձմեռային ձևերի մարզման հիմունքները (թեման անցնում են ամառվա և ձմեռվա սեզոնի սկզբին):

Մարզման պլանը, ռեժիմը և ինքնավերահսկողությունը:

Տասերորդ դասարան

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախատիվ ցուցանիշ. ձիշտ կերպով կատարել II աստիճանի ՊԱՊ-ի ազատ շարժումները—32 տակտ:

I. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄ ԵՆ ՄԿԱՆՍՅՈՒՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ԽՄԲԱԿՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ԶԱՐԳԱՅՆՈՒՄ ԵՆ ՈՒԺՆ ՈՒ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Անհատական աշխատանք և խմբական վարժություններ՝ պատանիները՝ 5 կլգ., աղջիկները՝ 3 կլգ. ծանրության մեղրությունով (նետելու և բռնելու քոլոր ձևերը կատարվում են ավելացրած տարածությամբ և արագացրած աշխատանքով):

2. Թևերի վրա կախվել և ձգվել—վոտքերի շարժումով (մասնայական կատարում):

3. Առանձին տարրեր II աստիճանի ՊԱՊ-ի ազատ շարժումներից (1—16 տակտերի կրկնություն, 17—32 տակտի ուսումնասիրություն):

4. Լարված արտածալ ուղիղ կանգնած և ծնկած դրությունից, անշարժ հենարանով և վարժակցի ոգնությունով:

5. Իրանը շարժել դեպի առաջ, կողքերը և յետ—վոտքը աղբրի բարձրությամբ հենելով:

6. Կանգնել չվեղական պատի առաջին ձողի վրա, յերեսը դեպի պատը դարձրած, ձեռքերով ուսերի բարձրության վրա դանդաղ ձողից բռնած՝ ծալել իրանը, փոխելով բռնվածքն ավելի ցածր ձողից և ուղղվել, ձեռքերը փոխելով նախորդ բռնվածքի տեղը:

7. Շվեդական պատի վրայից մեջքով կախված դրությունից

կատարել «առաջաբեր», պահելով վոտքերն ուղղանկյուն, պատանինները՝ 3 վայրկյան, աղջիկները՝ 1 վայրկյան:

II. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՈՆՔ ՆՊԱՏՏՈՒՄ ԵՆ ՇԱՐԺՈՒՆՈՒԹՅԱՆ, ԺՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՏՏԻԱՐԱԿԵԼՈՒՆ ՅԵՎ ԻՐ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՆ ՏԻՐԱՊԵՏԵԼՈՒ ՀՄՏՈՒԹՅԱՆԸ

1. II աստիճանի ՊԱՊ-ի կոմպլեքսի ազատ շարժումների կոմպլեքսային—17-ից մինչև 32 տակտը ներառյալ:

Բ. ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՏԵՂԱՇԱՐԺՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ԽՈԶԸՆԴՈՏՆԵՐԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Վ Ա Ձ Բ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Պատանինները՝ 100 մ. 14 վայրկ., աղջիկները՝ 15,5 վայրկյան, պատանինները՝ 1000 մ. 3 րոպե 30 վայրկյան, աղջիկները՝ 500 մ. 2 րոպեյով:

(ՊԱՊ. պատանինները՝ 100 մ. 13,5 վայրկ., 1000 մ. 3 րոպե 10 վայրկ., աղջիկները՝ 100 մ. 15 վայրկ., 500 մ. 1 րոպե 50 վայրկյանում):

Հիմնական նյութ. Արագ վազք—պատանինները մինչև 400 մ., աղջիկները՝ մինչև 200 մ., վազելավազ ձեռքներին փայտ բռնած, —մինչև 60 մ., վազքն սկսել ու վերջացնել պառկած դրուժյունից. դանդաղ վազք—պատանինները՝ մինչև 3 կմ., աղջիկները՝ մինչև 2 կմ., վազք արհեստական խոչընդոտներով (ստիպլեզեդ). պատանինները՝ մինչև 200 մ.—5 խոչընդոտով, աղջիկները՝ մինչև 100 մ.—4 խոչընդոտով:

Լրացուցիչ նյութ. Արդեւթալազք՝ մինչև 60 մ-ի վրա, 5 արդեւթներից. արդեւթների բարձրությունը՝ պատանինների համար մինչև 100 սմ., աղջիկների համար մինչև 70 սմ., վազք տեղանքում (կրոսս)—պատանինները՝ մինչև 3 կմ., աղջիկները՝ մինչև 1,5 կմ, առանց ժամանակի հաշվառման և ժամանակի հաշվառումով:

Ց Ա Տ Կ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ. Բարձրություն վազքով—պատանինները՝ 1 մ. 20 սմ., աղջիկները՝ 1 մ.: Յերկարություն վազքով—

պատանինները՝ 4 մ. 20 սմ., աղջիկները՝ 3 մ. 20 սմ.:

(ՊԱՊ. պատանինները՝ բարձրություն վազքով 1 մ. 25 սմ., աղջիկները՝ 1 մ., յերկարություն վազքով—պատանինները՝ 4 մ. 50 սմ., աղջիկները՝ 3 մ. 50 սմ.):

Հիմնական նյութ. «Նորեյն» կամ «Արևելա-ամերիկյան» վոճով բարձրությամբ ցատկումների կատարելագործում. հենացատկումներ՝ ցատկումներ խորությամբ—պատանինները՝ մինչև 2 մ., աղջիկները՝ մինչև 1 մ. 20 սմ., բարձրությունից՝ կախված, նստած և կքանիստ դրուժյունից դեպի առաջ, յետ և կողքի:

Լրացուցիչ նյութ. Վարցատկ՝ առաջաճոճում և յետնաճոճում (ոդեր, տրապեցիա). ցատկումներ կախից, առաջ, պարանի վրայից, «կասկադ» պարանի վրայով և 1 մ. բարձրության կոշտ խոչընդոտի վրայով (միայն պատանինները). հենացատկում նժույգի յերկարությամբ՝ վոտքերը կծկելով (միայն պատանինները):

ՄԱԳԼՅՈՒՄ ՅԵՎ ՎԵՐԱՄԱԳԼՅՈՒՄ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Մագլցում պարանի վրայով. պատանիններն—առանց վոտքերի ոգնության 3 մ. կամ կախից ուժով հենման անցնել. աղջիկները՝ մագլցում պարանի վրայով վոտքերի ոգնությամբ 4 մ. կամ թևերի վրա ձգվել կախված դրությունից 2 անգամ—մինչև աչքերի բարձրությունը:

(ՊԱՊ. պատանինները՝ 6 անգամ ձգվելով, աղջիկները՝ մագլցում պարանի կամ ձողի վրայով՝ 5 մ.):

Հիմնական նյութ. Նորմատիվ ցուցանիշին տիրապետելու վարժությունների մարզում, ոգտագործելով 7—9 դասաբանների նյութերը:

Դ Ա Հ Ո Ւ Կ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ. Քայլել խորդուբորդ վայրով—պատանինները՝ 5 կմ—30 րոպեյով, աղջիկները՝ 3 կմ.—21 րոպեյով:

(ՊԱՊ. պատանինները՝ 10կմ.—65 րոպեյով, աղջիկները՝ 3 կմ.—18 րոպեյով):

Հիմնական նյութ. Ստուգել վաղը տեխնիկան ու վոճը և վորոշել մարդկելու ուղղութիւնն ու որացուցը՝ ՊԱՊ-ի նոր-մաների քննութեանը պատրաստելու համար: Մարդում—պատա-նիներին՝ 10 կլմ. և աղջիկներին՝ 3 կլմ. վաղըի համար:

Լրացուցիչ նյութ. Վայրեջք լեռներէց՝ սովորական կեց-վածքով և մարմնի ծանրութիւնը փոխանցելով առաջ դգվող կամ յետ դրվող վոտքի վրա. դարձ «Խրիտինիա» վոճով (ա-մուր կապանք լինելու դեպքում), ապա վայրեջք՝ «ոճաչարով» կամ կանգ. բարձրանալ սարն ի վեր «դիզադաներով». քայլել դգալի խորդուբորդ վայրով—պատանիները՝ մինչև 5 կլմ., իսկ աղջիկները՝ մինչև 3 կլմ.: քայլել թփուտով և խոր խոպանով 2 կլմ.:

II. ԾԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼՈՒ ՅԵՎ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Մ Ե Ռ Յ Ա Լ Բ Ե Ռ

Նորմատիվ ցուցանիշ. 32 կլգ. ծանրութեան փամփշտարկղը 4 անգամ բարձրացնել ուսին և տանել 50 մ. հեռավորութեան վրա (առանց ժամանակի հաշվառման և միայն պատանիները):

(ՊԱՊ. պատանիները՝ 32 կլգ. ծանրութեան փամփշտարկղը 4 անգամ բարձրացնել ուսի վրա և տանել 100 մ. հեռավորու-թեան վրա):

Հիմնական նյութ. Նախորդ դասարանի վարժութիւնները:

III. ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼՈՒ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱՅՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Ն Ե Տ Ռ Ի Մ

Նորմատիվ ցուցանիշ. 700 գր. նոնակի նետում. պատանի-ները՝ 35 մ., աղջիկները՝ 22 մ. հեռավորութեան վրա:

(ՊԱՊ. պատանիները՝ 37 մ., աղջիկները՝ 25 մ.):

Հիմնական նյութ. Նոնակը նետել հորիզոնական նշանին, 2 մ. լայնութեան խրամատի մեջ (յերկարութեան չափն ազատ և).

պատանիները՝ 20 մ., աղջիկները՝ 15 մ. հեռավորութեանից. նախորդ տարվա ուսման վարժութիւնները:

Լրացուցիչ նյութ. Թեթեացրած գնդի հրում, սկալառակի, ողով գնդակի և նիզակի նետում:

IV. ՇԱՐԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնական նյութ. Դասակները բացաղատում մարտակարգի, պաշտպանվել հեծելադորի, ավիացիայի և մոտո-մեխ զորամա-սերի անակնկալ հարձակումից. մարչ դահուկներով՝ յերթի ժա-մանակ շարափոխութիւններ կատարելով:

V. ՀԱՅԱԳԱՉ

Նորմատիվ ցուցանիշ. Հակադադը հագնել անակնկալ հրա-մանով և արագ վաղեվադը մինչև 30 մ. հեռավորութեան վրա, վաղքն սկսել հակադադը ճիշտ հագնելուց հետո:

Գ. Խ Ա Ղ Ե Ր

Զորդ դասարանի խաղերի մարզում և լեյս-բու խաղի ուսու-ցում:

I. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ՎՐԱ

Տարրերի և կոմբինացիաների (3—4 տակտ) ուսումնասի-րութիւն:

Լրացուցիչ նյութ. (որինակելի վարժութիւններ):

ա) Զուգախայտ. 1) Գլուխկոնծի, 2*) վոտնաբաց արտա-նիտից, սեղմումով ուսերի վրա կանգնել, 3*) բարձրահեն՝ սկիւպկայով, 4) թափանցներ և չրջաններ, 5) առաջաբեր, 6) կծիկ 2 փայտի վրայով, 7*) վոտնաբաց ցատկում ծայրերից:

բ) Պտտաձուլ. 1) դարձեր, կախում, 2) բարձրահենից վոտ-քերը թափանցով անցկացնել պտտաձուլի վրայից մինչև բարձ-րահեն՝ յետում, 3) վերելք ծնկատակի վրա յետակախով, 4*) վերելք ցունցով, 5*) վերելք հեծնելով, 6*) արտահարներ, 7) պտույտներ, 8) վերելք սկիւպկայով, 9) առաջաբեր:

դ) Ողեր. 1*) վերելք ցունցով, 2) շրջադարձեր, 3*) վերելք ուժով, 4*) առաջաբեր, 5) ճոճ դարձերով, 6) ճոճ առանց հըրման:

դ) Նժույզ լայնությամբ բռնակներով (միայն պատանիները). 1) բարձրահեն, 2) վոտքերի կիսաշրջաններ, 3) վոտքերով շրջաններ դեպի յետ, 4) վոտքով շրջաններ դեպի առաջ, 5) աշխատանք տեմպով:

Ծանոթութիւն.—(Տես 9-րդ դասարան):

Դ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

I քեմա. Խորհրդային ֆիզիկական կուլտուրայի շարժումը միջազգային հեղափոխական բանվորական սպորտշարժման առաջավոր ջոկատն է:

Ինտերնացիոնալիզմը, վորպես խորհրդային ֆիզիկուլտ շարժման հիմնական սկզբունք:

ԿՍԻ-ն (Կարմիր Սպորտինտերնը) և ԼՍԻ-ն (Լյուցերնի Սպորտինտերնը), նրանց ծագումը և նրանց խնդիրների դասակարգային տարբերութիւնը:

«Սպորտում բուրժուական ռեկորդներին հասնելու և անցնելու» լոզունգը, վորպես կոնկրետ ծրագիր խորհրդային ֆիզիկուլտ շարժումն աշխարհում ամենաառաջավոր շարժում դարձնելու համար:

Խորհրդային մանկական սպորտը և նրա դերը խորհրդային սպորտսմեններին աշխարհում լավագոյն սպորտսմեններ դարձնելու գործում:

II քեմա. Ֆիզիկուլտուրայի նշանակութիւնն աղջկա որգանիզմի համար (բժշկի դրույցն աղջիկների հետ):

Ֆիզիկուլտուրայի նշանակութիւնն աղջկա ֆիզիկական ընդհանուր զարգացման համար: Վորովայնի խոռոչի ու կոնքի հատակի մկանների ամրացման նշանակութիւնը հղիության և ծննդի շրջանի համար (հատուկ ֆիզիկական վարժութիւններ):

ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

Հավելում 1

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՅՈՒՅՈՒՄՆԵՐ

Ֆիզիկուլտուրան միջնակարգ դպրոցում ճիշտ հիմքերի վրա դնելու կարեւորագոյն պայմանը պետք է լինի առողջապահության տեսակետից դպրոցական և ուսումնական-դաստիարակչական աշխատանքի կարգավորումը:

Այդ աշխատանքին են վերաբերում հետևյալ միջոցառումները.

1) Ողավոխութիւնը, համապատասխան լուսավորութիւնը և ուսումնական ու ոժանդակ բոլոր շենքերը մաքուր վիճակում պահելը. դպրոցի սարքավորման, սպորտ-ինվենտարի, գործիքների և կահկարասիների ընտրութիւնն ու հարմարեցումն աշակերտների տարիքին, կարողության և առողջական դրությանը. անվտանգության ապահովումը դադդյահների մոտ. համապատասխան շենքերի ու սպորտ-հրապարակների պատրաստումը՝ ֆիզիկական վարժութիւնների դասերի և ընդմիջումների համար:

2) Ուսումնական-դաստիարակչական աշխատանքի ուղղիւթ չափավորումն ուղիւթ, շաբաթիւթ, ամսիւթ, ուսումնական տարիւթ ընթացքում:

3) Առաջին հնարավորության դեպքում ֆիզիկուլտուրայի պարապմունքների բացթիւթ կատարումը:

4) Դասերի ընդմիջումների բացթիւթ անցկացումը:

5) Ֆիզիկուլտուրայի անցկացումը դասերի ժամանակ և պարապմունքներից առաջ մարմնամարզության կատարումը:

6) Նպաստել ընդհանուր դպրոցական ութիմի կազմակերպմանը և աշակերտների կենցաղի առողջապահությանը :

Բժիշկը Ֆիզիկուլտուրայի դասատուի և դասարանի ղեկավար-
ների հետ միասին պետք է մասնակցի այդ միջոցառումներին
կազմակերպմանը՝ ներգրավելով մասնակավարժական կուլեկտիվին,
դպրոցի աշակերտներին, ծնողներին և հասարակայնությանը:

Սանիտարական—առողջապահական դաստիարակության աշխատանքը դպրոցում անց է կացվում մասամբ դասավանդման պրոցեսում՝ ֆիզիկական վարժուժքյունների դասերին, մասամբ էլ ուսումնական—դաստիարակչական աշխատանքի այլ հատվածներում։ Ֆիզիկուտուրայի դասատուն պատասխանատու չէ այն առողջապահական ունակությունների պատվաստման և սմբապնդման համար, վրոնք անմիջոքն կարված են ֆիզիկուտուրայի դասավանդման հետ, որինակ՝ մաքրասիրություն, կանոնավոր կեցվածք, խորը չնչառություն և այլն։

Ինչ վերաբերում է սանիտարական-առողջապահական այլ ունակություններին, ապա Փիղիկուլտուրայի դասատուն բժշկի և մանկավարժական ամբողջ կոլեկտիվի հետ միասին պետք է հետևի այդ ունակությունների կատարմանը և ամրապնդի այն ունակությունները, վրոնք դեռևս հաստատուն կերպով մուտք չեն գործել աշակերտների առողջա մարքի մեջ:

Ֆիզիկուլտուրայի դրվածքը միջնակարգ դպրոցում պետք է կապված լինի վրոշ գիտցելիքները՝ առանձնապես աշխատանքի, բնագիտության, գեղարվեստական դաստիարակության և ռազմական գործի հետ: Ուրինակ, կապն աշխատանքի հետ իրա-
գործվում է աշակերտների այնպիսի հատկություններն ու ունա-
կություններն ամրացնելով, վրոշքը նպաստում են լավագույն
կերպով տիրապետելու աշխատանքային զանազան պրոցեսներին
ճշտությանը և աչքաչափին, չարժույթների արագությանն ու
ճարպկությանը, կարողանալ իր ուժերը չափավորել և գրախել
խնայողական և նպատակահարմար աշխատանքային դրություն-
ներ՝ հարմարեցնելով պարապմունքների տեղերն աշակերտների
հասակին և կարողության, արհեստանոցներում անցկացնել ա-
ռողջապահական միջոցառումներ՝ ողախոխություն, ֆիզիկուլտու-
րայի անցկացումը և այլն:

Կապը բնական գիտութիւնների հետ իրադրծւում է մար-
դու անատոմիան և ֆիզիոլոգիան, սնունդը և այլ հարցերն ու-

տումնասիրելիս: Ֆիզիկուլտուրայի դասատուն պետք է ոգտա-
գործի աշակերտների գիտելիքները ֆիզիկական վարժուիթյուն-
ների անատոմիական-ֆիզիոլոգիական հիմնալուծման, ինքնա-
վերահսկողութեան և մարզման դեպքում: Կապը գեղարվեստա-
կան դաստիարակութեան (յերգ, յերաժշտություն, թատերական
լամբալներ) հետ իրադործվում է յերգի և յերաժշտական նյութի
ողտադործումով՝ ֆիզիկուլս յելույթները ձևավորելու և ֆիզի-
կական վարժությունների պարապմունքներն անցկացնելու հա-
մար:

Ֆիզիկոսությունը կապը ուղղմական գործի հետ պետք է արտահայտվի շարային պատրաստություն հիմնական տարրերի և ուղղմական գործադրական ունակությունների յուրացմամբ: Բացի դրանից, ուսման ժամանակից դուրս պետք է լայնորեն կիրառվեն ուղղմականացված խաղերը վայրում և յերթերը՝ ողորդողներով բոլոր այն ուղղմական գործադրական ունակությունները, Վոր չափերն են բերել Ֆիզիկական վարժությունները դասերին: Պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել վճռականություն, տոկունություն, դիմացկանություն, կողմնորոշվելու, այս կամ այն խոչընդոտը հաղթահարելիս անհրաժեշտ ֆիզիկական ունակություններն արագ կերպով գործադրել կարողանալու վրա, այսինքն՝ այն հոգեֆիզիկական հատկությունների վրա, վորոնք անհրաժեշտ են մեր հայրենիքի ապագա պայտպանին:

Ռազմական ղեկավարի հետ միասին պետք է հաստատուն
ունակություններ և զինակիցներ տալ հակազազի և հրացանի
հետ վարմանը համար :

Յուրաքանչյուր դասարանի ծրագրային նյութին ունի հետևյալ ստորաբաժանումները .

1. Ֆիզիկական մարտնչություններ :

2. Յիդկուրտուրայի վերաբերյալ տեսական տեղեկություններ.

3. Զիլդուլտ-կազմակերպական և սանիտարական-առողջապահական ունակություններ:

Ծրագրի առանցքային մասը ֆիզիկական վարժություններն են։ Տեսական տեղեկությունները մացված են ծրագրի մեջ, մոդպեսդի աչակերտները յուրացնեն խորհրդային ֆիզկուլտու-

րայի նպատակներն ու խնդիրները և ծանոթանան Ֆիզիկական վարժությունների ու սպորտի տեսական հիմնավորումներին:

Ֆիզիկուլտ-կազմակերպական և սանիտարական-առողջապահական ունակությունները դաստիարակում են Ֆիզիկական վարժությունների և Ֆիզիկուլտուրայի վերաբերյալ անցնելիք նյութի կապակցությամբ: Ֆիզիկական վարժությունների ստորաբաժանման հիմքը կազմում են աճող սերնդի բազմակողմանի Ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման խնդիրներն ու վարժությունների գործադրականությունը, այսինքն՝ ուղղակի այն, ինչ ամենից բնորոշն է «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» կոմպլեքսի համար: Սրա համեմատ ել Ֆիզիկական վարժությունները բաժանվում են յերկու հիմնական հատվածների.

I Հատված. Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ, վորոնք նպաստում են որդանիքի ընդհանուր բազմակողմանի զարգացմանը:

II հատված. Գործադրական վարժություններ, վորոնք դաստիարակում են աշխատանքային և մարտական պայմաններում կիրառվող ունակություններ:

Ընդհանուր նախապատրաստական հատվածում զետեղված են այն վարժությունները, վորոնք նպաստում են գլխավորապես մկանների և արյան շրջանառության ու շնչառության որդանների զարգացմանն ու ամրապնդմանը և շարժումների ճշտության ու ռիթմին՝ դաստիարակելով տարածության մեջ կողմնորոշվելու հատկություն, ժրություն և իր շարժումներին գիտակցորեն տիրապետելու ունակություններ:

Վերոհիշյալի համաձայն, հատվածն ունի հետևյալ խմբավորումները, վորոնց գլխավոր նպատակն է.

ա) զարգացնել և ամրապնդել մկանային առանձին խմբերը (վարժություններ, վորոնք զարգացնում են ուժն ու ձկունությունը). բ) ամրապնդել արյան շրջանառության ու շնչառության որդանները. գ) դաստիարակել ու կատարելագործել շարժունություն, ժրություն և իր շարժումներին տիրապետելու հմտություն:

Գործադրական վարժությունների հատվածի մեջ մտնում են այն Ֆիզիկական վարժությունները, վորոնք կյանքում ունեն անմիջական գործնական (գործադրական) կիրառում, ինչպես և այն

Ֆիզիկական վարժությունները, վորոնք ոգնում են տիրապետելու այս կամ այն գործնական վարժության տեխնիկային:

Գործադրական բնույթի վարժությունների ուսումնասիրությունն ու նրանց կիրառումը՝ փոփոխվող և բարդ պայմաններում (որինակ՝ սպորտային կամ ռազմականացված խաղերում և տեղանքով յերթերում) վոչ միայն մկանների ու ներքին որդանների զարգացումն ու ամրապնդումը բարձր աստիճանի յեն հասցնում, այլև կատարելագործում են ուժը, շարժումների ճշտությունն ու ներդաշնակությունը, աչակերպների մեջ առաջ բերելով վճռականություն, տոկունություն, համարձակություն և հոգեֆիզիկական այլ արժեքավոր հատկություններ: Սակայն աչակերպների ուղղորդությունը գլխավորապես պետք է ուղղել այդ ձևի վարժությունների գործադրական նշանակության վրա:

Գործադրական վարժությունների հատվածն ըստ իրար նման հատկանիշների՝ բաժանված է հետևյալ խմբերի.

1. Տեղափոխության և խոչընդոտները հաղթահարելու միջոցներ. քայլք, վազք, ցատկումներ, հավասարակշռության վարժություններ, մազկցումներ և վերամազկցումներ, սողում, դահուկներով քայլք¹⁾:

2. Ծանրություններ բարձրացնելու և տեղափոխելու միջոցներ.

ա) մեռյալ բեռ.

բ) կենդանի քաչ:

3. Պաշտպանվելու և հարձակվելու միջոցներ.

ա) նետում, բ) մարտի և դիմադրության տարրեր:

4. Շարային պատրաստություն. շարքի տարրերը (շարքեր ձաղմել, շարափոխություններ և տեղաշարժեր):

5. Հակադադ:

Շարային պատրաստությունն ու հակադադը կազմում են գործադրական վարժությունների առանձին բաժիններ և միացած չեն քայլքին միայն այն պատճառով, վոր նրանք աճող սերնդի Ֆիզիկական պատրաստականության ընդհանուր սխտեմի մեջ առանձնապես կարևոր նշանակություն ունեն և Ֆիզիկուլտուրայի զարգացման աշխատանքի պրակտիկայում կիրառվում են իրրև ինքնուրույն վարժություններ:

1) Լողալը, թիավարելը և չմկելը ծրագրի մեջ չեն մտել, վորովհետև այդ ձևերն ուսումնասիրվում են ուսումնական ժամերից դուրս:

Շարժական և սպորտային խաղերը կազմում են ինքնուրույն խումբ: Վերահիշյալ ամբողջ պատրաստության հիման վրա բարձր դասարաններում ծավալվում է ուսուցումը սպորտի այն առանձին ձևերի վերաբերյալ, վորոնք չեն մտնում ՊԱՊ-ի կոմպլեքսի մեջ, որինակ, թեթև ատլետիկայի առանձին ձևերը, գործիքային մարմնամարզությունը, սպորտային խաղերը:

Սպորտի բոլոր ձևերի վերաբերյալ ամբողջ խորացրած մարզումը կատարվում է Ֆիզկուլտուրայի դպրոցական խմբակի առանձին սեկցիաներում կամ մանկական սպորտային դպրոցում և առաջին հերթին ուղղված է ՅԵՊԱՊ-ի և ՊԱՊ-ի կրճեանշանի վարժությունների կոմպլեքսը լիակատար կերպով անցկացնելու նպատակին՝ նայած աշակերտների տարիքին:

Ծրագրային նյութի մեջ ղեկավար դեր ունի գործադրական վարժությունների հատվածը:

Ֆիզկուլտուրայի աշխատանքի կազմակերպումը, պլանավորումը և հաշվառումը դպրոցում անց են կացվում հետևյալ հիմունքներով.

1. Ֆիզկուլտուրայի դասառույն պետք է աշակերտներին լիովին մարտել տա ծրագրի հիմնական նյութը, վորը յուրաքանչյուր դասարանի համար վորոշում է նորմատիվ ցուցանիշներին պատրաստվելը և այդ նորմաները լրացնելը:

Ծրագրի լրացուցիչ նյութը դասառույն պետք է ավանդի միայն այն դեպքում, յեթե աշակերտները լիակատար կերպով յուրացրել են հիմնական նյութը:

2. Ֆիզկուլտուրայի դասերը յերբեք յենթակա չեն կրճատման և չեն վորսարինվում այլ դասերով, կամ Ֆիզկուլտ տոնակատարությունների ու մրցակցությունների պատրաստությամբ և այլն: Ֆիզիկական վարժությունների յերկու դասի միացում կատարել թույլ է տրվում միայն դահուկային պարապմունք անցկացնելու համար:

3. Դահուկային դասերն 9-րդ և 10-րդ դասարաններում պետք է անցկացնել դպրոցին մոտիկ պարապմունքների համար համապատասխան պայմաններ լինելու դեպքում, յորդուրորդ վայրում, լեռներում և այլն: Յեթե դպրոցին մոտիկ այդպիսի պայմաններ չկան, առաջուց դահուկային վաղըի բալականին հմտություն ու տեխնիկա ունեցող 9-րդ և 10-րդ դասարանների աշակերտների հետ, ձմուան սկզբին, պետք է պարապել մեկ-

յերկու որինակելի հրահանգական դաս, տալով արտառուման միջոցին կատարվող դահուկային սիստեմատիկ մարզման պլանը՝ II աստիճանի ՅԵՊԱՊ-ի կամ ՊԱՊ-ի կոմպլեքսի (նայած աշակերտների տարիքին) նորմատիվ ցուցանիշներին պատրաստվելու և այդ նորմաները լրացնելու համար, յսկ այնուհետև ձմուան սեզոնի յերկրորդ կեսում անցկացնել հաշվառման դաս:

4. Յուրաքանչյուր դասարանի ծրագրում նյութը տրված է այն յենթադրությամբ, վոր աշակերտները նախորդ դասարանների նյութը յուրացրել են:

Հակառակ պարագային Ֆիզկուլտուրայի դասառույն պարտավոր է դոնե համառոտ մշակել նախորդ դասարանի նյութը: Ֆիզկուլտուրայի դասառույն դասավանդման միջոցին պետք է ոգտվի վոչ միայն տվյալ դասարանի, այլև նախորդ դասարանների նյութից:

5. 5, 6 և 7-րդ դասարանների Ֆիզիկական վարժությունների դասերին աղջիկները բաժանվում են առանձին յենթախմբերի դասի այն մասերի համար, վորոնք պահանջում են վարժությունների հատուկ ընտրություն և տարբեր բեռնվածություն: 8, 9 և 10-րդ դասարաններում նպատակահարմար է տղաների և աղջիկների համար անցկացնել առանձին դասեր:

Այս նպատակով յերկու դուզընթաց դասարանների պատանիներն ու աղջիկները կարող են միացվել առանձին-առանձին Ֆիզկուլտուրայի յերկու դասառույնների ղեկավարությամբ՝ տարբեր տեղերում առանձին պարապելու համար, կամ թե մի մասը պարապում է Ֆիզիկական վարժություններով, յսկ մյուս մասը՝ մյուս դասով, որինակ՝ ուղմական գործի դասով:

6. Աշխատանքի արտագրողականությունը բարձրացնելու և աշակերտների հետաքրքրությունը բալարարելու համար ցանկալի յե միջնակարգ դպրոցի յուրաքանչյուր դասարանի աշակերտներին, նկատի ունենալով նրանց Ֆիզիկական դարգացումն ու առողջությունը, բաժանել հետևյալ յամբերի.

Առաջին յումբ՝ այն լիակատար առողջ աշակերտները, վորոնց Ֆիզիկական նաճումներով յրենց դասարանից բարձր են կանդնած:

Յերկրորդ յումբ՝ այն լիակատար առողջ աշակերտները, վորոնք ունեն Ֆիզիկական նաճումներ յրենց դասարանի սահմաններում:

Յերրորդ խումբ՝ այն առողջ աշակերտները, վորոնց Ֆիզիկական նվաճումներն իրենց դասարանից ցածր են:

Զորրորդ խումբ՝ այն աշակերտները, վորոնք, անկախ իրենց Ֆիզիկական նվաճումներից, առողջության տեսակետից ունեն մի շարք թերություններ: Այդ բաժանման համեմատ ել դասատուն յուրաքանչյուր խմբի համար ընտրում է համապատասխան Ֆիզիկական վարժություններ՝ ըստ դժվարության և քանակի:

7. Աշակերտներին պարապմունքներից մասնակիորեն ազատելիս բժշկը պետք է մատնանշի նրանց այս կամ այն վարժություններով սահմանափակվելու չափը և դասարանական մատյանում նշանակի նրանց թուլատրելի փեռնավորման աստիճանը:

Մասնակիորեն ազատված աշակերտները պետք է դնվեն բժշկի և Ֆիզիկոտուրայի դասատուի հատուկ հսկողության տակ: Տեսական պարապմունքները պարտադիր են բոլորի համար:

Ֆիզիկական վարժությունները պլանավորվում են, նայած այն պայմաններին ու հանգամանքներին (պարապմունքներին հատկացված ժամերին, պարապմունքների տեղին, սարքավորմանն ու ինվենտարին, սեզոնայնությունը, աշակերտների պատրաստությունը), վորոնց մեջ տեղի յե ունենալու աշխատանքը:

Պլանը կազմվում է հետևյալ բաժինների վերաբերյալ.

1. Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:

2. Գործադրական վարժություններ և սպորտի առանձին տեսակներ:

3. Խաղեր:

4. Ֆիզիկոտուրայի տեսության վերաբերյալ թեմաներ:

Առաջին հերթին անհրաժեշտ է պլանավորել ամբողջ ուսումնական տարվա նորմատիվ ցուցանիշները և նշել նրանց հաջվածման (լրացման) ժամկետները, վորովհետև նյութի հետագա պլանավորումը կախված է դրանից:

Առանձին քառորդների մեջ մտցվում են այն նորմատիվ ցուցանիշները, վորոնց կատարումը կախված է սեզոնից. որինակ, վաղըով յերկարությունը ցատկումը և նոնակի նետումը պետք է մտցնել առաջին և չորրորդ քառորդի մեջ, դահուկները՝ յերրորդ քառորդի մեջ: Նորմատիվ ցուցանիշները բաշխելուց հետո նշանակվում է յուրաքանչյուր հատվածին հատկացնելիք անհրաժեշտ ժամանակը՝ նայած առանձին դասարանների համար այդ

բաժնի ունեցած նշանակությունը և ընտրվում է նյութ ըստ հատվածների: Նյութը պլանավորվում է կես տարվա համար ըստ քառորդների:

Վարժությունների ընտրության ժամանակ անհրաժեշտ է առաջին հերթին բաշխել ծրագրի հիմնական նյութը, իսկ այնուհետև, նաև համապատասխան լրացուցիչ նյութը:

Յերրորդ հատվածի համար ամենից առաջ ընտրվում է ծրագրի այն հիմնական նյութը, վորը նպաստում է նորմատիվ ցուցանիշների տիրապետմանը, իսկ յերկրորդ հերթին՝ լրացուցիչ նյութը: 9 և 10-րդ դասարանների համար, նայած աշակերտների պատրաստությանն ու աշխատանքի պայմաններին, դեպքերում են գործիքների վրա կատարվող վարժություններ (գործիքային մարմնամարզություն), թեթև ատլետիկայի առանձին ձևեր (վորոնք գործադրական վարժությունների բաժնի մեջ չեն մտնել) և ռիթմիկ վարժություններ:

Յերրորդ բաժնի նյութերն ընտրելիս նշվում են այն խաղերը, վորոնք կարող են անցկացվել առանձին վարժությունների փոխարեն (որինակ՝ մագլցում, սոզում) և սպորտ խաղեր:

Բոլոր վարժությունների ընտրության ժամանակ անհրաժեշտ է նախատեսել նրանց կրկնությունների անհրաժեշտությունը:

Տեսական թեմաները պետք է մտցնել յերկրորդ և յերրորդ քառորդի դասերից մեկին ու մեկի մեջ՝ տալով յուրաքանչյուր թեմային 18—20 բույս: Խստիվ արգելվում է Ֆիզիկական վարժությունների համար հատկացված ժամերն ոգտագործել սույն ծրագրով չնախատեսված տեսական պարապմունքների համար:

Բացի դրանից, Ֆիզիկական վարժությունների յուրաքանչյուր նոր խմբի բացատրության ժամանակ, անհրաժեշտ է՝ տվյալ Ֆիզիկական վարժության տեխնիկայի բացատրության հետ միասին՝ համառոտ կերպով բացատրել որդանիդմի համար նրա ունեցած նշանակությունը և նրա կատարման առողջապահական կանոնները:

Պլանում անհրաժեշտ է նույնպես նշել այն ժամանակը, վորի ընթացքում դասատուն աշակերտներին օժտելու յե Ֆիզիկոտուրա կազմակերպչական ունակություններով:

Բացի կիսամյա պլանից, դասատուն, յուրաքանչյուր դասի համար պետք է ունենա մանրամասն պլան: Դասերի պլանները կազմվում են վոչ ավելի, քան 2, 3 դաս առաջ:

Առաջին դասերն անցնելուն դուք ընթաց կազմվում են հաջորդ դասերի պլանները: Պլանում նշվում են՝ դասի նպատակը, ամսաթիվն ու հերթական Ձևը, ապա համառոտակի թվարկվում են այն վարժությունները, վորոնց միջոցով իրագործվում են տվյալ դասի խնդիրները: Դասից հետո անհրաժեշտ է նշել պլանի կատարումն ու անցած դասի ընթացքում տեղի ունեցած փոփոխությունները, վորպեսզի հաջորդ դասերի պլանը կազմելիս կարելի լինի այդ փոփոխությունները հաշվի առնել:

Հաշվառումը կատարվում է հետևյալ բաժինների վերաբերյալ.

1. Անցած նյութի յուրացման հաշվառում:

2. Աշակերտների կարգապահություն և դեպի պարապմունքներն ունեցած վերաբերմունքի հաշվառում:

Ուսումնական նյութի յուրացման հաշվառումը կատարվում է յուրաքանչյուր դասի ժամանակ, և առանձին աշակերտների աշխատանքի արդյունքներն անց են կացվում դասարանական մատյանի մեջ (տես հավելված № 6):

Աշակերտների կարգապահություն և դեպի պարապմունքներն ունեցած վերաբերմունքի հաշվառման մեջ մտնում են պարապմունքներին հաճախելը, սպորտ-հագուստների առկայությունը, մաքրասիրությունը, կարգապահությունը դասերի ժամանակ և խնայողական վերաբերմունք դեպի սպորտ-ինվենտարը:

Աշակերտների ֆիզիկական պատրաստությունը գնահատելիս վնասակամ գործունեք են հանդիսանում նորմատիվ ցուցանիշների լրացման ժամանակ յեղած կատարման վորակն ու քանակական արդյունքը:

Կատարման վորակը գնահատելիս նշվում է տվյալ վարժությունը կամ սպորտի ձևի տեխնիկային տիրապետելու աստիճանը և հաշվի յե առնվում կատարման ճշտությունն ու վստահությունը: Քանակական արդյունքը գնահատելիս հաշվի յե առնվում բարձրությունը, ժամանակն ու հեռավորությունը համապատասխան միավորներով (սանտիմետրերը, մայրկյանները և այլն):

Քառորդի վերջում մի դաս հատկացվում է արդյունքների հաշվառմանը:

Տեսական դիտելիքների ստուգումն անց է կացվում թեման անցնելուց հետո, ֆիզիկական վարժություններին դասին՝ զրույցների ձևով:

Ֆիզիկուլտուրային-կազմակերպական ունակությունները հաշվի յեն առնվում առանձին առաջադրություններով. որինակ՝ դասարանի հետ անցնել շարքի տարրերը, խաղեր, ֆիզիկուլտուրայե, ողնել դասատուին՝ ղեկավարել ջոկը:

Ուսումնական աշխատանքի պրոցեսում աշակերտների ձեռք բերած ցուցանիշները, վորոնք համապատասխանում են ՅԵՊԱՊ-ի կամ ՊԱՊ-ի (նայած տարիքին) նորմաներին, ներանց համար հաշվի յեն առնվում վորպես կրճախանի համար տրված ցուցանիշներ:

Իսկ յեթե աշակերտն ինքնագործ աշխատանքի կարգով ՅԵՊԱՊ-ի կամ ՊԱՊ-ի կրճախանի նորմաները տալով՝ իր դասարանի նորմատիվ ցուցանիշը կատարում կամ գերազատարում է, ֆիզիկուլտուրայի դասատուն կարող է ըստ իր հայեցողության արդյունքը հաշվի առնել վորպես նորմատիվ ցուցանիշի լրացում, յեթե աշակերտն իրոք լավ է յուրացրել տվյալ վարժությունը, կամ թե ամբողջ նախապատրաստական նյութն անցնելուց հետո, սովորական ուսման կարգով, նորմատիվ ցուցանիշի լրացում պահանջել, անկախ այն հանգամանքից, թե աշակերտը կրճախանի համար համապատասխան քննություն տվել է, թե վոչ:

Այնուամենայնիվ կրճախանի կումպլեքսի նորմաների լրացումն աշակերտներին չի ազատում ընդհանուր հիմունքներով տեղի ունեցող ֆիզիկուլտուրայի սխառնատիկ ուսումնական աշխատանքից:

Ուսումնական տարին անհրաժեշտ է ավարտել ֆիզիկուլտոստականատարությունամբ, վորը հմտորեն կազմակերպելու և անցկացնելու դեպքում հանդիսանալու յե տարվա ընթացքում դեպքրոցում կատարած ֆիզիկուլտ աշխատանքի մասսայական հաշվառման և ցուցադրման լավագույն ձևերից մեկը:

Հավելված 2

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՅՈՒՅՈՒՄՆԵՐ ԴԱՍԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Ֆիզիկական վարժությունների դասերը կազմվում են միասնական պլանով, վորով իրագործվում է որպանիզի բազմակողմանի մարզումը, յուրացվում են գործադրական ունակությունները և կատարելագործվում է սպորտային տեխնիկան:

Առաջին մասը՝ ներգրավող (5 բույե) :

Յերրորդ մասը՝ ընդհանուր նախապատրաստական (10—15 բույե) :

Յերրորդ մասը՝ հիմնական (20—25 բույե) :

Չորրորդ մասը՝ յեղրափակիչը :

Դասը առավել և 45—50 բույե :

Դասի առաջին մասն ապահովում է կուրսի միջին կազմակերպումն ու նպաստում է աշակերտների մեջ աշխուժ տրամադրություն առաջ բերելուն :

Իբրև վարժություններ կիրառվում են՝ շարքի, քայլերու, վազելավազի տարրերը, կարճատև խաղեր (գնդակի պաստովկա) և այլ վարժություններ : Բոլոր դասարաններում մտցվում է դասարանի որսալահի կողմից ֆիզկուլտուրայի դասատուին տրվող զեկուլց՝ դասարանի պատրաստ լինելու մասին (տես № 5 հավելվածը) :

Յերկրորդ մասի գլխավոր խնդիրն է՝ զարգացնել ամբողջ որդանիզմը, մշակել կանոնավոր կեցվածք, կատարելագործել շարժումների ճշտությունն ու ուղիքը, կողմնորոշվելը և արագաշարժությունը, աշակերտների մեջ առաջ բերել իրենց շարժումներին գիտակցորեն տիրապետելու ունակություն :

Այդ խնդիրը լուծելու նպատակով կիրառվում են մարմնի առանձին մասերի կամ այդ մասերի զուգորդմամբ տարրական և բարդ շարժումներ՝ վարժություններ մեղբոններով, մարզավայրերով, ցատկապարաններով, կամ թե գործիքների—չվեղական պատի, չվեղական նստարանի, հավասարակշռության գերանի, բռնի և այլնի վրա : Դասի այդ նույն մասի մեջ կարող են մտնել այն վարժությունները, վորոնք նպաստում են գործադրական ունակություններին լավագույն կերպով տիրապետելուն :

Դասի յերրորդ մասի խնդիրն է՝ գործադրական վարժությունների և սպորտի առանձին ձևերի վերաբերյալ աշակերտների կողմից կատարվող ուսումնասիրությունը, մարզումը և նրանցում կատարելագործվելը, ինչպես և իրենց յուրացրած գործադրական ունակությունները բարդ (բնական և արհեստական) պայմաններում կիրառելը :

Դասի չորրորդ մասի խնդիրն է՝ որդանիզմը հանգիստ վիճակի բերելը :

5, 6 և 7-րդ դասարանների դասերի ժամանակ անհրաժեշտ է բավականաչափ ժամանակ հատկացնել խաղերին, իսկ 8—10 դասարաններում՝ սպորտի ձևերին :

Կարող են զգալի թվով դասի վարիանտներ լինել. սակայն դրանք բոլորն ել կազմվում են մեկ միասնական պլանով : Այսպես, կարելի չէ դասն անցկացնել շեշտը նորմատիվ ցուցանիշներին համար կատարվող մարզման վրա դնելով, շեշտը թեթևատևությունից սպորտային ձևերի վրա դնելով, շեշտը գործիքավոր մարմնամարզության վրա դնելով, շեշտը խոչընդոտների հաղթահարելու վրա դնելով, դահուկների դաս և այլ վարիանտներ անցկացնելով :

Դասը նախապատրաստելիս չպետք է շատ նոր նյութ մտցնեն : Պետք է արդեն մշակված նյութն ոգտադործել զանազան վարիանտներով՝ ուշադրություն դարձնելով վորակական և քանակական արդյունքի վրա :

Դասն անցկացնելու ժամանակ պարտադիր պայման է համարվում սանիտարական—առողջապահական պահանջների խիստ պահպանումը :

Դասը կազմելիս պետք է առաջնորդվել այն կանոնով, վոր ճիշտ շարժումներ պահանջող վարժությունները (նետում, հավասարակշռություն) տեղի ունենան ուժեղ բնույթի վարժություններից առաջ, իսկ ուժային վարժություններն իրենց հերթին տեղի ունենան այն վարժություններից առաջ, վորոնք առաջ են բերում արյան շրջանառության և շնչառության ուժեղ գործունեություն (վազք, ցատկումներ) :

Սակայն արդեն ձեռք բերված ունակությունները բարդ պայմաններում կիրառելիս վարժությունների հետևողականությունը կարող է փոխվել. որինակ, վազքից կամ ցատկումից հետո դասատուն կարող է տալ հավասարակշռության կամ նետման վարժություն և այլն :

Դասը պետք է խտացված լինի, դրա համար պետք է խուսափել զգալի ընդմիջումներից, սպասելուց և հերթերից : Մեկ վարժությունը մյուսով փոխարինելու հանգամանքը պետք է ոգտադործել իբրև հանգիստ, վորը հնարավոր է լարված շարժումներն ավելի հեշտ շարժումներով փոխարինելիս :

Դասը կազմելիս և անցկացնելիս դասատուն պետք է հիշի, վոր դասի խտուժյունն ու աշակերտներին հետաքրքրութիւնը կախված է՝ աշակերտներին ճիշտ կազմակերպելուց, հրահանգները ճիշտ և հասկանալի ձևով բացատրելուց, վարժութիւնները ճիշտ ցույց տալուց, գոյութիւն ունեցող պատրաստված աշխատանքներ, պարապմունքների տեղերը նպատակահարմար ձևով սարքավորելուց, դասի համար հարկավոր ինվէնտարը ժամանակին պատրաստելուց և դասի նպատակն ու նրա արդիւնքներն աշակերտներին իրազեկ անելուց:

Ֆիզիկական վարժութիւնները դասերին, ֆիզկուլտուրայի խմբակի պարապմունքներին կամ մասնաշաղկան ֆիզկուլտ ձեռնարկումների ժամանակ դասատուն պետք է մշտապես պահանջի, վոր աշակերտներն ունենան մարմնի միշտ կեցվածք և միշտ կերպով կատարեն վարժութիւնները:

Ֆիզիկական վարժութիւններին դասի պլանավորման ձևը

Դասարանը դասի №-ն ըստ կարգի, դասն անցկացնելու տեղը անհրաժեշտ ինվէնտարը:

Դասի նպատակը

Դասի բովանդակութիւնը (վարժութիւնների համառոտ ցուցակն ու նկարագրութիւնը):

1. Մաս

2. Մաս

3. Մաս

4. Մաս

Հավելված 3

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՅՈՒՅՈՒՄՆԵՐ ՄԻՆՉ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԻԲԱՅԻՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԳՈՒԹՅՈՒՆ ԱՆՅԿԱՅՆԵԼՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Մինչ պարապմունքային մարմնամարզութիւնը հրապարակում, դահլիճում կամ մի այլ շէնքում ամեն ուր անց է կացնում ֆիզկուլտուրայի դասատուն կամ նախապես պատրաստված աշակերտը:

Մինչ պարապմունքային մարմնամարզութիւն կատարելու

համար կարելի չէ աշակերտներին միացնել և կազմել մի քանի զուգահեռ դասարաններ (5—6, 7—8, 9—10): Իսկ յետք դպրոցի պայմանները չեն համապատասխանում մասնաշաղկար մարմնամարզութիւն կատարելուն, այդպիսի մարմնամարզութիւնն անմիջապես կատարվում է դասարաններում՝ աշակերտի ղեկավարութիւնը և մանկավարժի հսկողութիւնը:

Վարժութիւններն աստիճանաբար փոխարինվում են, վոր ամբողջ կոմպլեքսը 10—15 օրվա ընթացքում փոխվի: Մարմնամարզութիւն կատարվում է թե՛ առաջին և թե՛ յերկրորդ հերթի պարապմունքների առաջին դասից առաջ:

Մինչ պարապմունքային մարմնամարզութիւնը նպատակ է ունենում որը կազմակերպված ձևով սկսելուն և աշակերտներին կարգապահութիւնը, նպատակ է միանային համակարգութիւն ամրապնդմանը և բարձրացնում է նյութերի ընդհանուր փոխանակութիւնը:

Մինչ պարապմունքային մարմնամարզութիւն տիպական սխեման

1. Մարմնամարզութիւն համար շարվելը:

2. Վարժութիւններ, վորոնք ուժեղացնում են շնչառութիւնն ու զաննների աշխատանքը, նպատակ է կրծքի վանդակի լայնացմանը և վորնաշարի շտկվելուն:

3. Տեղական ֆիզիոլոգիական ներգործող վարժութիւններ (վտրեքի, թեքի մկանների վարժութիւններ):

4. Ընդհանուր ֆիզիոլոգիական ներգործող վարժութիւններ (վազք, ցատկումներ, թեքի յեռանդուն շարժումներ՝ մարմնի կտրուկ դարձերով):

5. Հանգստացուցիչ վարժութիւններ:

6. Վարժութիւններ, վորոնք ընդդրկում են միանային մեծ խմբեր (գլխավորապես իրանի մկանները):

7. Ուշադրութիւն վարժութիւններ:

8. Կազմակերպված վերադարձ դեպի դասարանները:

Ծանոթութիւն. — Թեքի մկանների վարժութիւնները կատարվում են ուրիշ վարժութիւնների հետ զուգակցված: Յերբ մարմնամարզութիւնը կատարվում է դասարանում, դասատուն դրա համեմատ փոխում է վարժութիւնները՝ նայած հարմարութիւններին:

Նորմատիվ գույքանիշներ

	V դասարան	VI դասարան	VII դասարան	VIII դասարան	IX դասարան	X դասարան
Դանձոնիկեր	Քաղկե 2 կմ. հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 20 մ, աղբիկները՝ 24 մ, 22 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 27 մ, աղբիկները՝ 24 մ, 22 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.
Բարձրացում լեզ տեղախոնում	Չկա	Չկա	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.	Քաղկե հատվածը խորը ու բարձր վայրում, 24 մ, 20 մ.
Ներքին	Ներքին գնդակ-ները նետում հեռավորությունում, 30 մ, աղբիկները 18 մ.	500 գր. նոսնակ-ները նետում հեռավորությունում, 18 մ, աղբիկները 12 մ.	500 գր. նոսնակ-ները նետում հեռավորությունում, 18 մ, աղբիկները 15 մ.	700 գր. նոսնակ-ները նետում հեռավորությունում, 18 մ, աղբիկները 15 մ.	700 գր. նոսնակ-ները նետում հեռավորությունում, 18 մ, աղբիկները 15 մ.	700 գր. նոսնակ-ները նետում հեռավորությունում, 18 մ, աղբիկները 15 մ.

Նորմատիվ գույքանիշներ

	V դասարան	VI դասարան	VII դասարան	VIII դասարան	IX դասարան	X դասարան
Մարմնամարզական կոմպլեքս	Ճեշտ կերպով կատարել I աս-տիճ. ՅՆՊԱՊ-ի աղագն շարժումները:	Ճեշտ կերպով կատարել II աս-տիճ. ՅՆՊԱՊ-ի աղագն շարժումները:	Ճեշտ կերպով կատարել II աս-տիճ. ՅՆՊԱՊ-ի աղագն շարժումները:	Ճեշտ կերպով կատարել II աս-տիճ. ՅՆՊԱՊ-ի աղագն շարժումները:	Ճեշտ կերպով կատարել II աս-տիճ. ՅՆՊԱՊ-ի աղագն շարժումները:	Ճեշտ կերպով կատարել II աս-տիճ. ՅՆՊԱՊ-ի աղագն շարժումները:
Հակազգ	Մանրամասն հակազգ կազմակերպել և ներդրում ունենալ 200 մ.	Քաղկե հակազգ կազմակերպել 500 մ.	Քաղկե հակազգ կազմակերպել 800 մ.	Փորձելով հակազգ կազմակերպել 500 մ. 200 մ. 200 մ. 200 մ.	Քաղկե հակազգ կազմակերպել 1500 մ.	Հակազգ կազմակերպել 1500 մ.

ՅՈՒՑԱԿ

ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԴԱՍԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՊԱՀԱՆՋՎԵԼԻՔ ՍԱՐՔԱՎՈՐՄԱՆ

1. Վալեյբոլի գնդակներ կամերաներով՝ 4 հատ:
2. Բասկետբոլի (ֆուտբոլի) գնդակներ կամերաներով՝ 3 հատ:
3. Փոքր գնդակներ նետելու համար (ռետինե կամ խոկեյի)՝ 20 հատ:
4. Վալեյբոլի ցանցեր՝ 2 հատ:
5. Բասկետբոլի դամբյուղներ վահաններով՝ 2 հատ:
6. Մեղիցինբոլեր 2 կիլոգրամանոց՝ 10 հատ:
7. Մեղիցինբոլեր 3 կիլոգրամանոց՝ 6—8 հատ:
8. Մեղիցինբոլեր 5 կիլոգրամանոց՝ 6—8 հատ:
9. Ողամուղ՝ 1 հատ:
10. Գնդակ կապելու (լարն անցկացնող) գործիք 1 հատ:
11. Սուլիչներ՝ 1 հատ:
12. Գնդակների լար (կապեր)՝ 6 հատ:
13. Յերկու տարբեր գույնի ժապավեններ՝ 20-ական հատ:
14. Դրոշակներ՝ 40 հատ:
15. Ռուլետկա՝ 1 հատ:
16. Փայտեր «Ղաղախ թոփու» համար՝ 2 հատ:
17. Գարոդկիներ՝ 2 կոմպլեկտ:
18. Կարճ ցատկապարաններ՝ 40 հատ:
19. Գուրդեր՝ 40 հատ:
20. Մարզափայտեր՝ 40 հատ:
21. Նոնակներ (500 և 700 գր.)՝ 8-ական հատ:
22. Վահաններ նետելու համար՝ 6 հատ:
23. Մազլցելու պարաններ, ձողեր՝ 4 հատ:
24. Իրար քաշելու պարաններ՝ 1—2 հատ:
25. Ցատկումների հենակներ՝ 2 զույգ:
26. Ցատկումների պարաններ և ձողեր՝ 3 հատ:
27. Շվեդական նստարաններ՝ 6 հատ:
28. Հավասարակշռության գերաններ՝ 2 հատ:
29. Շվեդական պատ՝ 10—12:

30. Խորուլթյամբ ցատկելու հենակներ՝ 2 հատ:
 31. Ներքնակներ (մատեր)՝ 2—4 հատ:
 32. Կրկնակի բռն՝ 1 հատ:
 33. Թեք սանդուխտ՝ 2 հատ:
 34. Հենացատկումների գործիքներ (այծիկ, նոուլդ կամ պլինտ)՝ 2 հատ:
 35. Ցատկումների կամրջակներ՝ 2 հատ:
 36. Մարմնամարզական գործիքներ (պտտածող, ողեր, զուգափայտ՝ 1-ական հատ):
 37. Դահուկներ և փայտեր՝ 40 զույգ:
- Դահուկի և լեռնային կոչիկներ, դահուկների կապանքներ, յուղ, զողիչ լամպ, գնդեր, սկավառակներ, նիզակներ, ողակավոր գնդակներ, փամփշտարկղներ (16—24—32 կլգ.), հակադադեր, պատուհանների և ելեկտրական լամպաների ցանցեր, ինվենտարի պահպանութան պահարան, տղաների և աղջիկների համար հանգերձարան, դուշ:
- Մարմնամարզական դահլիճը սարքավորելու համար հանձնարարվում է առաջին հերթին ձեռք բերել այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է նորմատիվ ցուցանիշների լրացման և հիմնական նյութի կատարման համար: Պարապմունքները նպատակահարմար ձևով անցկացնելու և նրա համար, վոր աշակերտները հերթերից խուսափեն ու դասի ժամանակ յերկար անդործութան չմատնվեն, անհրաժեշտ է գործիքների յուրաքանչյուր տեսակից ձեռք բերել վերոհիշյալ չափով:

Հավելված 9

ԱՄԱՐԱՅԻՆ ՄԵՐՉԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ-ՀՐԱՊԱՐԱԿ

1. Ֆուտբոլի դաշտ (ոգտագործվում է նաև մասսայական խաղերի համար):
2. 100 մ. վազքի ճանապարհ:
3. Յերկարուլթյամբ և բարձրուլթյամբ թռիչքներ կատարելու համար տեղ:
4. Վալեյբոլի հրապարակ:
5. Բասկետբոլի հրապարակ:
6. Գործուկի խաղի տեղ:
7. Նոնակներ նետելու տեղ:

8. Համասարակչության գերաններ (հորիզոնական, թեք և ճոճվող) .

9. Վեր վաղելու բլուր և խորությամբ ցատկումներ կատարելու տեղ .

10. Վերամագլցելու համար 2 մ. և 2 մ. 50 սմ. բարձրությամբ ցանկապատ՝ հանովի տախտակներով .

11. Մարմնամարզական ավան՝ ձողեր, սլարաններ, սանդուխտ, գերան, ողեր .

12. Վատ յեղանակներին պարապելու համար ծածկ .

13. Զուգարաններ, դուշ, հանդերձարան :

ՁՄԵՌԱՅԻՆ ՄԵՐՁԴՐՈՑԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ-ՀՐԱՊԱՐԱԿ

1. Սահարան վաղըի ճանապարհով .
2. Բլուր սահնակներով ցած սահելու համար .
3. Հրապարակ՝ ձյան վրա և ձյունով խաղալու համար .
4. Զուգարաններ .
5. Զերմարան .
6. Սրահ՝ դահուկներ, չմուշկներ ու սահնակներ պահելու և հանձնելու համար :

Հաստատված իմ չմիջանակի կողմից 15 հունիսի 1934 թ .

«Փնդի պարսոս առխաւմի յով պատգաւմարայն համար» մանկական ճիւղիւր

Հավելված 10

	I աստիճ. Յեղն. (13—14 տարեկան)	II աստիճ. Յեղն. (15—16 տարեկան)
1. Վաղը	Տղաները՝ 60 մ. 9 վարկանում Աղջիկները՝ 50 մ. 10 վարկանում	Տղաները՝ 100 մ. 14,5 վարկ Աղջիկները՝ 100 մ. 16 վարկ Աղջիկները՝ 500 մ. 2 բ. 10 վարկ Տղաները՝ 1000 մ. 3 բ. 40 վարկ
2. Դանուկներ	Փայլել չափավոր խորքուրորդ վաղը . Տղաները՝ 3 կմ. 22 բ. Աղջիկները՝ 2 կմ. 18 բ.	Փայլել չափավոր խորքուրորդ վաղը . Տղաները՝ 5 կմ. 38 բ. Աղջիկները՝ 3 կմ. 26 բ.
3. Ցատկումներ բարձրութիւնի վաղը	Տղաները՝ 110 սմ, Աղջիկները՝ 95 սմ.	Տղաները՝ 115 սմ. Աղջիկները՝ 110 սմ.
4. Ցատկումներ յերկարութիւնի վաղը	Տղաները՝ 3 մ. 30 սմ. Աղջիկները՝ 2 մ. 80 սմ.	Տղաները՝ 4 մ. Աղջիկները՝ 3 մ. 10 սմ.
5. Մագլցում և ձգում	Մագլցում վտակի ողնուղիւր համար ուղղաձիգ պարանի կամ ծառի հարթ լճի վրա . Տղաները՝ 5 մ. Աղջիկները՝ 2 մ. Ձգում՝ կախից, վերեւից բռնելով . Տղաները՝ 3 անգամ .	Մագլցում վտակի ողնուղիւր համար ուղղաձիգ պարանի, ձողի կամ ծառի հարթ լճի վրա . Աղջիկները՝ 2 մ. 50 սմ. : Ձգում՝ կախից, վերեւից բռնելով՝ աղաները՝ 4 անգամ :

	I աստիճ. ՅԵՊԱՊ (13—14 տարեկան)	II աստիճ. ՅԵՊԱՊ (15—16 տարեկան)
6. Հավասարակշռության թյուն	Քաղիվ բուսի լրացով. տղաները՝ բարձրություն 1 մ. 20 սմ. 5 կգր. բնույթ, աղջիկները՝ բարձրություն 1 մ. 10 սմ. 3 կգր. բնույթ, վերջում վարցասուկ;	Քաղիվ բուսի վրացով, բնույթ. տղաները՝ բարձրություն 1 մ. 50 սմ. 5 կգր. բնույթ. աղջիկները՝ բարձրություն 1 մ. 20 սմ. 3 կգր. բնույթ. վերջում վարցասուկ;
7. Քարճրացնելը և տեղափոխելը	Փամփշտարկղը կամ 10 կգր. ծանրության ավազով արկղը տեղափոխել. տղաները՝ 25 մ. խոկ աղջիկները՝ 25 մ. 8 կգր. քաշով;	Աղջիկները՝ կարողանալ «լլրակողին» յերկուսով տեղափոխել, վորհե մեջցով, 20 մ. հեռավորությունից իրան վրա;
8. Նետում	500 գր. նոնակի նետում, տղաները՝ 25 մ. աղջիկները՝ 14 մ.:	Տղաները՝ բարձրացնել 15 կգր. ծանրության վամիշտարկղը և տեղափոխել 50 մ.:
9. Հակադադ	Հակադադով անցնել 500 մ. պատմել հակադադի կադուլթյան մասին. ցույց տալ դործնականում հակադադը խնամելու կանոնները;	700 գր. նոնակի նետում. տղաները՝ 30 մ., աղջիկները՝ 20 մ.:
10. Մարմնամարզական կոմպլեքս	Կարողանալ կատարել մարմնամարզական ազատ շարժումները կոմպլեքսը: Գիտենալ և կարողանալ առավտյան մարմնամարզություն կատարել:	Հակադադով անցնել 800 մ. պատմել հակադադի կադուլթյան մասին, ցույց տալ դործնականում հակադադը խնամելու կանոնները;

	I աստիճ. ՅԵՊԱՊ (13—14 տարեկան)	II աստիճ. ՅԵՊԱՊ (15—16 տարեկան)
11. Ֆիզիկուլ կադմակերպական ունակություններ	Տրված առաջադրանքի համաձայն անցկացնել ֆիզիկ. վարժույթյունները մեկական ձև՝ որինակ՝ ցատկումներ, նետում, մակուցում, ազատ շարժումներ և այլն: Կարողանալ խաղալ և դասել սպորտ խաղերից մեկը (գրիպիկ, վալբյուլ):	Դասավորություններ թեթև ստեղծակալի առանձին ձևերի վերաբերյալ՝ ցատկումներ, նետում: Կարողանալ խաղալ և դասել 2 խաղ (բասկետբոլ, ֆուտբոլ, թենիս, ջրային սլո, խոկիչ):
12. Լող	Լող 25 մ. տղաները՝ 27 վայրկ., աղջիկները՝ 33 վայրկ.: Ջրի մեջ մտնել գլխով 1 մ. բարձրության ստարտային կամրջակից: Ջրի յերեսին պահվել 6 րոպե:	Լողալ 50 մ. տղաները՝ 53 վայրկ. աղջիկները՝ 60 վայրկ.: Լողալ ձեռքում նոնակը բռնած, առանց ժամանակի հաշվառման. տղաները՝ 50 մ., աղջիկները՝ 25 մ.: Պահվել յերեսին 10 րոպե:
13. Թխվարում	Դործնական ծանոթություն նստելու կանոնների հետ: Կարողանալ նստակը թխվարել և դեկավարել:	Թխվարել «ժողովրդական» նստակի վրա 1 կլմ.՝ առանց դեկավարի:
14. Հրաձգություն	Հրաձգություն աղեղով: Դիպցնել 20 սմ. տրամագծով շրջանին 6-ից 3-ը 10 մ. հեռավորության վրա:	Հրաձգություն փոքր տրամաչափի հրացանով՝ պտակած դիրքից, փոկի դործածություն: Հեռավորությունը՝ 25 մ. թխվարել «1» 5 վամփուշով խիստ 22 կետ:
15. Տուրիստական ունակություններ, տեղադրություն և կողմնորոշում	Կատարել տուրիստական արշավ 8 կլմ. հեռավորության վրա, ժամը 3 կլմ. արագությամբ:	Կատարել տուրիստական արշավ 12 կլմ., ժամը 3,5 կլմ. արագությամբ՝ տղաները՝

	I տասնյճ. ՅԵՊԱՊ (13—14 տարեկան)	II տասնյճ. ՅԵՊԱՊ (15—16 տարեկան)
16. Սանկտաղական մի- նիստուս	դուրթյամբ. աղաները՝ 1,5 կգր. բեռով, աղջիկները՝ 0,5 կգր.: Գլխենալ փողոցով շարժվելու կանոնները: Գլխենալ և կատարել անձնական և դըղ-բոցական առողջապահության տարրական կանոնները: Ծննդություն ֆիզիկական վարժու-թյուններ կատարելիս գլխենալ հիմնական առողջապահական պահանջները: Գլխենալ արվեստի վանաներից ուղտվելու կանոնները:	2,5 կգ. բեռով, աղջիկները՝ 1,5 կգր.: Գլխենալ տեղադրական հիմնական նշան-ները, թվի վրա ճիշտ կերպով արտահայտել, քարտեզով տարածությունը փորձել: Գլխենալ փողոցի շարժման կանոնները: Գլխենալ և կատարել անձնական և դըղ-բոցական առողջապահության հիմնական կանոնները: Գլխենալ տարրական ինքնավերստուգման հիմնական կանոնները:

ՅԵՊԱՊ ԿՈՄՊԼԵՔՍԻ ԶԵՎԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒՄՆԵՐԸ (ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՄԱՐ)

Հաստատված ՖԿ Գերխորհրդի նախագահության 1935 թվի ապրիլի 13-ի նիստում:

1 Ո Ղ

Փոխարինվում է գետանցով բոլոր տեղերում, բացի Յերե-վանից, Կիրովականից, Վաղպատից և Բայազետի շրջաններից:

Անցնելու տարածությունը 15 մետր, շուրջը դռներից վոչ բարձր, հատակը հարթ՝ առանց քարերի:

15—16 տարեկան տղաները գետն անցնում են նոնակը ձեռ-քին, պայմանով, վոր նոնակը չթրջվի:

ԹԻԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Փոխարինվում է պտտածողով բոլոր շրջաններում:

13—14 տարեկան տղաներ և աղջիկներ—կախ վոտքերը բարձ-րացնել մինչև ուղիղ անկյուն, իջեցնել վոտքերը, ցատկել ցած—կքանստել ձեռքերն առաջ, աիերով ցած ուղղվել—ձեռքերն ի-ջեցնելով ցած:

15—16 տարեկան տղաներ—կախ, ձգում 3 անգամ (կզակը բարձրացնելով պտտածողից բարձր, յուրաքանչյուր անգամ իջ-նելիս լրիվ ուղղելով ձեռքերը), վայր ցատկում (ինչպես 13—14 տ. համար):

15—16 տարեկան աղջիկներ—նույնը, ինչ 13—14 տարեկանի համար:

Փոխարինվում է սարը բարձրանալով՝ Ալլահվերդու, Շամ-
շադինի և Իջևանի շրջանների համար:

13—14 տարեկան տղաներ և աղջիկներ — բարձրանալ մի
վորևե գագաթ՝ 2000 մետրից վոչ պակաս բարձրություն ունե-
ցող:

15—16 տարեկան տղաներ և աղջիկներ. նույնը՝ 2500 մետր:
Գագաթ բարձրանալը պետք է կապակցվի՝ լեռնային տու-
րիզմի տարրական գիտելիքներ և ունակություններ պատմա-
տելու համար: Ստուգվողը պետք է իմանա լեռնային տուրիզմի
տարրական որենքները, այն է՝ լեռնային հիվանդության դեմ
պայքարելու միջոցները, պատասպարվելու, սնվելու միջոցները,
մեծահասակները—պարանի ոգտադործումը և այլն:

Հավելված 11

ՅԵՊԱՊ-Ի ԱԶԱՏ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

13—14 ՏԱՐԵԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Կոմբինացիան կազմված է 8 տակտից. 4/4. տեմպը միջակ:

I տակտ. 1. Ձեռքերը կողմ, ափերը ցած, կանգնել թաթերի
վրա:

2. Պահում:

3. Ձեռքերը ծոծրակին, մատները չեն շփվում, կեցվածքն
ամբողջ ներքանների վրա, գլուխն ուղիղ, նայել առաջ:

4. Պահում:

II տակտ. 1. Աջ ձեռքն ուղղել կողմ, աջ վոտքը դնել կողմ՝
թաթի վրա, միաժամանակ իրանը դարձնել աջ, գլուխը նույն-
պես աջ, նայել աջ ձեռքի ափին:

2. Պահում:

3. Աջ ձեռքը ծալել ծորակին, աջ վոտքը միացնել ձախին,
իրանը դարձնել ձախ (ուղղվել, ընդունել առաջին տակտի 3-րդ
հաշվի դրուկյունը):

4. Պահում:

III տակտ. 1. Ձախ ձեռքն ուղղել կողմ, ձախ վոտքը՝ կողմ,
թաթի վրա, միաժամանակ իրանը դարձնել ձախ, գլուխը նույն-
պես ձախ, նայել ձախ ձեռքին:

2. Պահում:

3. Ձախ ձեռքը ծալել ծոծրակին, ձախ վոտքը միացնել ա-
ջին, իրանը դարձնել աջ (ուղղվել, ընդունել առաջին տակտի
3-րդ հաշվի դրուկյունը):

4. Պահում:

IV տակտ. 1. Կիսակլանիստ ձախ վոտքին, միաժամանակ
աջը տանելով յետ ու դնելով թաթի վրա: Ձեռքերն ուղղել վեր
ու առջևից իջեցնել աղեղներով դեպի ցած, տանել ըստ հնարա-
վորության յետ մինչև վերջ (գլուխը, իրանն ու վոտքը մի գծի
վրա):

2. Պահում:

3. Ուղղել ձախ վոտքը, միացնել աջը, աղեղներով առաջից
ձեռքերը տանել վեր՝ դեպի դուրս, ափերը՝ ներս:

Իրանն ուղղել, նայել առաջ:

4. Պահում:

V տակտ. 1. Կիսակլանիստ աջ վոտքի վրա, միաժամանակ
տանելով ձախ վոտքը յետ ու դնելով թաթի վրա: Ձեռքերն ա-
ղեղներով իջեցնել կողմերից ցած ու տանել ըստ հնարավորու-
թյան յետ՝ մինչև վերջ (գլուխը, իրանն ու վոտքը մի գծի
վրա):

2. Պահում:

3. Չոքել ձախ ծնկին, ձեռքերն առաջ, ուսերի լայնությամբ
(ափերը դեպի ներս), իրանն ուղիղ:

4. Պահում:

VI տակտ. 1, 2, 3, 4.—Պահում վոտքերի և իրանի համար.
ձեռքերը՝ առաջին հաշվին ափերը շրջել վեր, հետևյալ 3 հաշ-
վին սահուն ու դանդաղ՝ տարածել կողմ, չարժումն ավարտե-
լով «չորս» հաշվին:

VII տակտ. 1. Կանգնել, ձախ վոտքը թողնել յետևում՝
թաթի վրա, ձեռքերը՝ ցած, իրանն ուղղված է:

2. Պահում:

3. Դարձում դեպի ձախ, ձախ վոտքը թաթի վրա դրված է
կողմ, ձեռքերը նույնպես կողմ, ափերը ցած:

4. Պահում:

VIII տակտ. 1. Միացնել ձախ վոտքը և կանգնել թաթերին,
ձեռքերը կողմերից քարձրացնել վեր և կատարել ծափ վերևում:

2. Ձեռքերը կողմերից իջեցնել ցած, հիմնական կեցվածք:

3—4. Պահում:

Կոմբինացիան կազմված է 16 տակտով 4/4, միջակ տեմպ:

Յեւման դրուժյունը հիմնական կեցվածք:

I տակտ. 1. Դեպի ցած աղեղներով ձեռքերը՝ խաչաձևեր մարմնի առաջ (ներքևում), աջ ձեռքը վերևից (արտաշնչում ուսադոսու միանները թուլացնելով): Գլուխն իջեցված է:

2. Աղեղներով դեպի դուրս, ձեռքերը տարածել կողմ, ամբերով ցած (ներշնչում), իրանն ուղղել:

3—4. Ձեռքերով մեծ շրջաններ դեպի առաջ, դեպի ցած (լրիվ շրջան), ձեռքերը ձգված են, իրանն ուղղել:

II տակտ. Կրկնել առաջին տակտը:

III տակտ. 1. Կքանխատ հենումով, ձեռքերը ծնկների մեջ, մեջքն ուղիղ, նայել առաջ:

2. Պահում:

3. 8 վոստյունով ուղղվել, ընդունել վոտքերը տարածված կեցվածքը, ձեռքերն առաջ, ուսերի լայնությամբ ամբերը ցած:

4. Պահում:

IV տակտ. 1. Վոստյունով կքանխատ հենումով (տես 3-րդ տակտ, առաջին հաշիվ):

2. Պահում:

3. Ուղղվել վոստյունով, վոտքերը տարածած (ուսերի լայնությամբ), ձեռքերը կողմ—ամբերը ցած:

4. Պահում:

V տակտ. 1. Աջ ձեռքը վեր, գլուխը դարձնել ձախ, նայել ձախ ձեռքին (աջ ամբ դեպի ներս, ձախը՝ վեր):

2. Պահում:

3. Փոխել ձեռքերի դիրքը, գլուխը դարձնել, նայել աջ ձեռքին (ձախ ամբ ներս, աջը՝ վեր):

4. Պահում:

VI տակտ. 1. Ձեռքերով ծափ տալ գլխի վերևում, պահպանել ալ դրուժյունը, նայել վեր, առաջին ծափից հետո ձեռքերը տարածել վեր, դեպի դուրս (քիչ լայն):

2. Ծափ գլխի վրա:

3. Իրանը թեքել առաջ, մատները կպցնել դեմքին, մեջքը կորացած, նայել ցած:

4. Մեջքը զսպանակաձև ուղղել այնքան, վոր ձեռքերի դաս-

տակները կպչեն ծնկներին, ապա նորից խոր թեքվելով՝ մատներով դիպչել դեմքին:

VII տակտ. 1—2. Իրանը դանդաղ ուղղել (անընդհատ շարժումով), ձեռքը բարձրացնել վեր, ամբերը դեպի ներս:

3. Իրանի դարձում աջ կողմ, միաժամանակ իրանը թուլացնելով՝ ընկել առաջ (աջ վոտքի կողմ), աջ վոտքը ծալել ծնկում—ձեռքերը թուլացած իջնում են ցած: Աջ վոտքի ծունկը դտնվում է ձեռքերի միջև:

4. Իրանով թուլացած լրացուցիչ ճոճում դեպի ցած:

VIII տակտ. 1. Ուղղել աջ վոտքը, ուղղել իրանը՝ ձեռքերը վեր, ամբերն առաջ:

2. Իրանը դարձնել ձախ:

3. Իրանը դարձնել ձախ կողմ, միաժամանակ իրանը թուլացնելով՝ ընկնել առաջ (ձախ վոտքի կողմ), ձախ վոտքը ծալել ծնկից, ձեռքերն իջնում են ցած, հետևելով իրանի շարժումներին, ձախ վոտքի ծունկը ձեռքերի մեջ:

4. Թուլացած իրանով լրացուցիչ ճոճում—դեպի ցած:

IX տակտ. 1—2. Իրանը դանդաղ ուղղել, դարձումով դեպի աջ, ձեռքերը վեր, ամբերը ներս:

3. Ձեռքերն իջեցնել կողմ, ամբերը ցած, միաժամանակ վոստյունով անցնել հիմնական կեցվածքին:

4. Պահում:

X տակտ. 1. Աջ վոտքը տանել յետ, չոքել աջ ծնկան, ձեռքերն աղեղով ցած ու առաջ, ամբերը՝ ներս:

2. Պահում:

3. Ձեռքերով հենվել դեմքին, կուրծքը հենված ծնկան, նայել ցած:

4. Պահում:

XI տակտ. 1. Ձախ վոտքը տանել յետ, մեջքն ուղղել, նայել առաջ:

2—3—4. Պահում:

XII տակտ. 1. Ձախ վոտքն առաջ, կեցվածքն աջ ծնկան վրա, ձեռքերով հենվել դեմքին, կուրծքը ձախ ծնկան: Նայել ցած:

2. Պահում:

3. Ուղղել վոտքերը, ուղղել իրանը, աջ վոտքը թաթերի վրա, ձեռքերը տանել յետ:

XIII տակտ. 1. Աղեղներով առաջ, ձեռքերը տանել վեր, ափերն՝ առաջ, աջ վոտքը ծալել դեպի առաջ՝ աղբյուր հորիզոնական, թաթը՝ ձգած դեպի ցած, իրանն ուղիղ:

2. Վոտքն իջեցնել (կրունկները միասին), ձեռքերը յետ:

3. Աղեղներով առաջ, ձեռքերը տանել վեր, ափերը՝ ներս: Ձախ վոտքը ծալել դեպի առաջ, աղբյուր՝ հորիզոնական, թաթը ձգած դեպի ցած, իրանն ուղիղ:

4. Վոտքն իջեցնել (կրունկները միասին), ձեռքերը յետ:

XIV տակտ. 1—2. Ձեռքերը դանդաղ բարձրացնել առաջ, ապա վեր, ափերն առաջ, բարձրանալ թաթերին:

3—4. Իրանը թեքել առաջ, մինչև ուղղանկյան կեսը, ձեռքերն աղեղներով առջևից տանել դեպի ցած, առաջից տանել վեր, ափերն առաջ:

XV տակտ. 1. Իրանն ուղիղել, ցատկովով վոտքերը կողմ ուսերի լայնությամբ, ձեռքերն աղեղներով առաջից տանել վեր, ափերն առաջ:

2. Պահում:

3. Ցատկովով հիմնական կեցվածք, վոտքերը միասին, ձեռքերը կողմերով դեպի ցած:

4. Պահում:

XVI տակտ. 1—2. Դարձում դեպի ձախ, 2-րդ տակտին՝ աջ վոտքը միացնելիս ձեռքերը կողմ:

3. Ձեռքերը ցած:

4. Պահում:

Կոմբինացիան կրկնել չորս անգամ:

ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ

Վայրը՝ դահլիճ, հրապարակ կամ վորևե հարթ տեղ:

Հագուստը՝ սպորտ համազգեստ կամ սովորական զգեստ, բայց կոշիկների կրունկներն անսլալման ցածր, զգեստը շարժումներին հարմար: Գոտին չձգել:

Դատալոր՝ մեկ հոգի:

Արդյունքի հաշվառումը՝ դատալորի ընդհանուր զնահատականով, վորը տրվում է համաձայն կատարման:

Կատարման ձևը սահանջում է կատարել ճշտորեն և ներքոհիշյալ հաջորդականությամբ:

Առաջին վարժույթուն. Վոտքերը միասին, ձեռքերն ուսերի մոտ, դանդաղ (3 վայրկյան) ձեռքերը բարձրացնել վեր, ուսերի լայնությամբ, ափերը ներս, միաժամանակ ձախ (կամ աջ) վոտքը տանել յետ՝ թաթի վրա (ներշնչում), դանդաղ (3 վայրկյան), ընդունել սկզբնական դրությունը (արտաշնչում): Կատարել 5—6 անգամ, յուրաքանչյուր անգամ փոխելով յետ տարվող վոտքը:

Յերկրորդ վարժույթուն. Վոտքերը միասին, ձեռքերը ցած, դանդաղ (2 վայրկյան), աջ վոտքը և յերկու ձեռքը տանել յետ (ներշնչում), արագ (1 վայրկյան) բարձրացնել աջ վոտքն ու յերկու ձեռքերն առաջ (արտաշնչում) և արագ (1 վայրկյան), բայց առանց լարման, վոտքն ու ձեռքերն իջեցնել ցած, սկզբնական դրությամբ: Նույն վարժույթյունը կատարել ձախ վոտքով, յուրաքանչյուր վոտքի նկատմամբ կատարել 5—6 անգամ:

Յերրորդ վարժույթուն. Վոտքերն ուսերի լայնությամբ, թաթերը մի փոքր դեպի ներս, ձեռքերը կողմ, ափերը ցած: Արագ (1 վայրկյան). իրանի դարձումներ աջ և ձախ կողմերը (ձեռքերը շարունակ կողմ): Շնչառությունն ազատ է: Կատարել վարժույթյունը յուրաքանչյուր կողմում 5—6 անգամ:

Չորրորդ վարժույթուն. Վոտքերն ուսերի լայնությամբ, ներքանները զուգահեռ, ձեռքերը վեր բարձրացրած, ուսերից լայն, ափերն առաջ: Արագ (1 վայրկյան) իրանը թեքել առաջ այնպես, վոր մատների ծայրերը կաշեն գետնին, առանց վոտքը ծալելու (արտաշնչում) դանդաղ (3 վայրկյան). ուղղվել, ընդունել սկզբնական դրությունը, իրանը մի փոքր ձգելով՝ ձեռքերը տանել վեր և յետ (ներշնչում): Կատարել 6—8 անգամ:

Հինգերորդ վարժույթուն. Վոտքերը միասին, ձեռքերը ցած: Թեքել (2 վայրկյան), իրանն աջ (արտաշնչում), միաժամանակ ձեռքերը սահում են իրանի կողքերից. աջը ցած, դեպի ծունկը, ձախը՝ վեր, թևի տակ: Ուղղվել (2 վայրկյան), ընդունել սկզբնական դրությունը (ներշնչում): Նույն վարժույթյունը կատարել ձախ կողմում: Ձեռքերի շարժումը կատարել հակառակ ուղղությամբ: Վարժույթյունը յուրաքանչյուր կողմում կատարել 3—4 անգամ:

վեցերորդ վարժուք-յուն. Ձեռքերը կողքին, վոտքերը տա-
րածած, մեկն առաջ, մյուսը՝ յետ (կանգնել թաթերի վրա) :
Վոստյուններ պարբերաբար, փոփոխելով վոտքերի դիրքը : Շնչա-
ռությունն ազատ է : 30—40 վայրկյանում՝ 60—80 վոստյուն :
Վարժությունն ավարտվելուն պես անցնել դանդաղ քայլերի 1—2
րոպե տևողությամբ :

15—16 ՏԱՐԵԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Առաջին վարժուք-յուն. Վոտքերը միասին, ձեռքերը ցած :
Դանդաղ (3 վայրկյան), ուղիղ ձեռքերն առջևից բարձրացնել
վերև (ներչնչում), միաժամանակ տանելով աջ կամ ձախ վոտքը
յետ՝ թաթի վրա : Դանդաղ (3 վայրկյան), ձեռքերը կողմերից
իջեցնել ցած, յետ տարած վոտքը բերել առաջ : Կատարել 5—6
անգամ, յուրաքանչյուր անգամ փոխելով յետ տարած վոտքը :

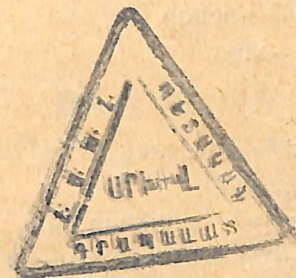
Յերկրորդ վարժուք-յուն. Վոտքերը ներբանի լայնությամբ,
ներբանները զուգահեռ, ձեռքերը ցած : Նստել (2 վայրկյան) թա-
թերին, կամ ամբողջ նրբաններին, ծնկները դեպի առաջ (կողմ
չեն տարածվում) : Միաժամանակ ձեռքերը բերել առաջ, ուսե-
րին հաղասար, նրանց լայնությամբ, ավերը ցած : Արտաչնչել :
Ընդունել (2 վայրկյան) սկզբնական դրությունը (չնչել) : Կա-
տարել 8—10 անգամ :

Յերրորդ վարժուք-յուն. Վոտքերն ուսերի լայնությամբ,
թաթերը փոքր ինչ դեպի ներս, ձեռքերի մատները բռունցք կաղ-
մած, բռունցքները կռնատակի մոտ, արմուկները յետ : Արագ
ու կտրուկ (մեկական վայրկյան) . հարվածներ ուղիղ դեպի ա-
ռաջ : Միաժամանակ իրանը դարձնելով դեպի հարվածի հակա-
ռակ կողմը (չարունակ նայել ուղիղ) : Շնչառությունն ազատ է :
Կատարել վարժությունը փոխելով, 5—6 անգամ ամեն մի ձեռ-
քի համար :

Չորրորդ վարժուք-յուն. Վոտքերը ներբանների յերկարու-
թյամբ, նրբանները զուգահեռ են, ձեռքերը ցած : Թեքվել (2
վայրկյան) դեպի առաջ աջնակ, վոր մատների ծայրերը կպչեն
գետնին, վոտքերի թաթերին մոտ (արտաչնչում) : Ուղղել (2
վայրկյան) սկզբնական դիրքն ընդունել թեթևակի, իրանը ձգե-
լով և ուսերը տանելով յետ (ներչնչում) : Վարժությունը կա-
տարել 5—6 անգամ :

Հինգերորդ վարժուք-յուն. Վոտքերն ուսերի լայնությամբ .
ներբանները զուգահեռ, ձեռքերն ուսերի մոտ, թեքել իրանը (2
վայրկյան) ձախ, միաժամանակ աջ ձեռքը բարձրացնել վեր
(արտաչնչում), ուղղվել (3 վայրկյան), ընդունել սկզբնական
դրությունը (ներչնչում) : Նույն վարժությունը կատարել աջ
կողմ, վեր բարձրացնելով ձախ ձեռքը : Կատարել փոխելով
3—4 անգամ :

Վեցերորդ վարժուք-յուն. Վոտքերը միասին, ձեռքերը կոն-
քին, վոստյուններ . վոտքերը յուրաքանչյուր վոստյունին մեկ
տարվում են կողմ, մեկ միացվում, բայց աջնակ, վոր մեկ աջ
վոտքն անցնի ձախի առջևից, մեկ ձախը՝ աջից (այսինքն՝ վոտ-
քերը խաչաձևվում են) : Շնչառությունն ազատ է : 50—80 վոս-
տյուններ կատարել 30—40 վայրկյանում (կամ վաղը՝ 2 րոպե
տևողությամբ) : Վարժությունը կատարելուց անմիջապես հե-
տո, անցնել 2 րոպե տևողությամբ դանդաղ քայլերի :



ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԲՈՅԻ ԲԱՌԱՐԱՆ

Ա.

Արտանկում—выпад
 Առաջաբեր—преднос
 Արտահար—вышмыг
 Արտածալ (ում) выгиб, выгибание
 Առաջաթափ—предмах
 Առաջաճոճք—предкач
 Արտանիւտ—высед
 Ավան (մարմնամարզական)— городок гимнастический
 Այծ—козел

Բ.

Բացադառում—расхождение, размыкание
 Բարձրահեն—вспор
 Բռնվածք—хват

Գ.

Գլուխկոնձի—кувырок
 Գուրդ—булава
 Գործադրական—прикладный
 Գնդաթի—городки

Դ.

Դահուկ—лыжа
 Դահլիւ—ходить на лыжах
 Դարձ, դարձում—поворот

Զ.

Զուգադիւյտ—параллельные брусья

Թ.

Թափ—мах
 Թափառ—размах, размахивание
 Թափանց—перемах

Ս.

Մնկել—стать на колени
 Մնկած—стойка на коленях
 Մալելը—сгибание

Վ.

Կանգ—остановка
 Կարի—вис
 Կամրջակ—мостик
 Կարի խռն—смешанный вис
 Կքանիւտ—присед
 Կիսակքանիւտ—полуприсед
 Կապանք, պնդված կապ, ամրակապ—крепление
 Կեցվածք—стойка
 Կետ, միավոր, աչք—очко
 Կծիկ, կծկացատկ—скорочка
 Կողացատկ, կողքով ցատկ—отбочка, прыжок боком

Հ.

Հենում—упор
 Հենակներ, կանգնակներ—стойки для прыжков
 Հենացատկ—опорный прыжок

Ձ.

Ձեռնաքայլք, ձեռնազնալուծյուն—рукохождение

Ս.

Մարզում, մարզանք, մարզություն—тренировка
 Մարմնամարզություն—гимнастика
 Մարզափայտ—гимнастическая палка

Յ.

Յետնաթափ—замах
 Յետնաճոճք—закач

Ն.

Ներքնակ—мат
 Նժույդ—конь

Շրջադարձ—переворот

Շ.

Ողակներ—кольца

Ո.

Չմուշկ—конек

Չ.

Չմշկել—ходить на коньках

Պ.

Պոկում, պոկ—рывок

Պտույտ—оборот

Պտուտածող—турник

Ս.

Սկավառակ—диск

Վ.

Վայրելք—приземление

Վարցատակ—соскок

Վոտնառաջք—предножка

Վոտնայետք—заножка

Վերելք հեծած—подем верхом

Վոտքերը փակել, միացնել, վոտնակիլ—схватывать

Վոտնատարած—разножия

Վոտյուն—поскок

Վոտնահուկ կեցվածք—сомкнутая стойка

Վոտնարացք, ապոտք—разножка

Վերամագլցում, մագլցելով անցնելը—перелезание

Վերցատակ—вскок

Վոտոտերը, վոտոտում—переступание

Վազեվազք—перебешка

Վարժակից—соупражняющийся

Տ.

Տողան—шеренга

Յ.

Յատկ, ցատկում, ցատկելը—прыжок

Յատկապարան—скакалка

Յունց—дерг

22 СЕН. 1936

619

ԳԻՆԵԼ 1 Ռ.

11

27996

Программы средней школы
Ф И З К У Л Ь Т У Р А
Гиз ССР Армении, Ереван, 1986 г.