***Նախագիծ***

§ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ¦ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ §ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ  *(* ***ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ )*** ¦ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2021-2022 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

|  |  |
| --- | --- |
| **Վարժություններ** | ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ |
| **20** | **19** | **18** | **17** | **16** | **15** | **14** | **13** | **12** | **11** | **10** | **9** | **8** |
| **Վազք 60 մ (վրկ.)** | Տղամարդիկ | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,6 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9,0 |
| Կանայք | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 |
| **Տեղից հեռացատկ (սմ)** | Տղամարդիկ | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 230 |
| Կանայք | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 180 | 170 |
| **Ձգումներ պտտաձողից տղամարդիկ (քանակ)** | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| **190 սմ և բարձր հասակ կամ 90 կգ ավել քաշ ունեցողների համար (քանակ)** | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| **Հենում պառկած դրությունում՝ սեղմումներ, կանայք (քանակ)** | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |

#### Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով

#### Ռեկտոր պրոֆեսոր՝ Դ. Ս. Խիթարյան

|  |
| --- |
| **Ծանոթություն:** **«Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» առարկայից նորպատիվային պահանջների հիմք է հանդիսացել** «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չա­­փորոշիչ­ներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ, Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առար­կայի չա­­փորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ,Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |