«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Վ. Ա. Աբովյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ապրելակերպի բժշկություն

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Ապրելակերպի բժշկություն» ընտրովի դասընթացը ուսումնասիրում է առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները և վարքագծային փոփոխությունների միջոցով առողջության պահպանման ու հիվանդությունների կանխարգելման մոտեցումները:

Ուսումնասիրվում են ֆիզիկական ակտիվությունը, հավասարակշռված սնուցումը, քնի առողջությունը, սթրեսի կառավարումը և զգացմունքային բարեկեցությունը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել ապրելակերպի բժշկության սկզբունքների կիրառման գիտելիքներ և հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել ապրելակերպի բժշկության հիմունքները և առողջության հասկացությունը,
- ծանոթանալ ֆիզիկական ակտիվության և հավասարակշռված սնուցման դերին,
- ուսումնասիրել քնի առողջության և սթրեսի կառավարման սկզբունքները,
- ձևավորել վարքագծային փոփոխության և մոտիվացիայի ըմբռնում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մարդու ապրելակերպն է: Առարկան առողջ ապրելակերպի ձևավորման և վարքագծային փոփոխության մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆիզիոլոգիայի և առողջության հիմունքների բազային գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈՀԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա ապրելակերպի բժշկության հիմունքները,
2. կիմանա ֆիզիկական ակտիվության և սնուցման դերը առողջության պահպանման մեջ,
3. կիմանա քնի առողջության և սթրեսի կառավարման սկզբունքները,
4. կիմանա վարքագծային փոփոխության մեխանիզմները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա մշակել առողջ ապրելակերպի անհատական հանձնարարականներ,
2. կկարողանա կիրառել վարքագծային փոփոխության մոտեցումներ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա գնահատել ապրելակերպի ռիսկային գործոնները,
2. կկարողանա ինքնուրույն մշակել կանխարգելիչ ծրագիր:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 10 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	20
1.1.1. Դասախոսություններ	10
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	10
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	52
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	11
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	11
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	30
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Ապրելակերպի բժշկության ներածություն, առողջության հասկացությունը	4	2	2
Թեմա 2. Ֆիզիկական ակտիվություն և քաշի վերահսկում	4	2	2
Թեմա 3. Հիմնական սնուցում և առողջ սովորություններ	4	2	2
Թեմա 4. Քնի առողջություն և սթրեսի կառավարում	4	2	2
Թեմա 5. Վարքագծային փոփոխություն, մոտիվացիա, թիմային աշխատանք	4	2	2
Ընդամենը	**20**	**10**	**10**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ապրելակերպի բժշկության ներածություն, առողջության հասկացությունը

Ապրելակերպի բժշկության առարկան և սկզբունքները: Առողջության հասկացությունը և առողջության որոշիչ գործոնները:

ԹԵՄԱ 2. Ֆիզիկական ակտիվություն և քաշի վերահսկում

Ֆիզիկական ակտիվության դերը առողջության մեջ: Ակտիվ ապրելակերպ, քաշի վերահսկման սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 3. Հիմնական սնուցում և առողջ սովորություններ

Հավասարակշռված սնուցման հիմունքները: Սովորությունների և հակումների ձևավորումը:

ԹԵՄԱ 4. Քնի առողջություն և սթրեսի կառավարում

Քնի ֆիզիոլոգիան և առողջ քնի սկզբունքները: Սթրեսի կառավարումը և զգացմունքային բարեկեցությունը:

ԹԵՄԱ 5. Վարքագծային փոփոխություն, մոտիվացիա, թիմային աշխատանք

Վարքագծային փոփոխության մոդելները: Մոտիվացիայի ձևավորումը: Հաղորդակցության և թիմային աշխատանքի դերը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Աբովյան Վ. — Առողջության հետագիծ, կամ առողջ ապրելու արվեստը. Երևան.
2. Հ. Սելյե — Սթրես առանց դիստրեսի. Երևան, Հայաստան, 1983.
3. Insel P. M., Roth W. T. — Core Concepts in Health. McGraw-Hill.
4. Rippe J. M. — Lifestyle Medicine. 3rd ed., CRC Press, 2019.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Վ. Ա. Աբովյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ներքին հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնում

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

Դասընթացը ուսումնասիրում է ներքին հիվանդությունների ժամանակ ֆիզիկական վերականգնման և կինեզիոթերապիայի կիրառման սկզբունքները:

Ուսումնասիրվում են սիրտանոթային, շնչառական, ստամոքս-աղիքային և նյութափոխանակային համակարգերի հիվանդությունների ժամանակ կինեզիոլոգի աշխատանքի առանձնահատկությունները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել ներքին հիվանդությունների ժամանակ ֆիզիկական վերականգնման ծրագրերի կազմման գիտելիքներ և հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել ներքին հիվանդությունների տիպիկ ախտաբանական պրոցեսները,
- ծանոթանալ ներքին հիվանդությունների ժամանակ կինեզիոլոգի դերին,
- յուրացնել պացիենտի հետ աշխատանքի սկզբունքները,
- ձևավորել տարբեր համակարգերի հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը ներքին հիվանդություններով պացիենտն է: Առարկան ներքին հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնման մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և ֆիզիկական վերականգնման հիմունքների գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա ներքին հիվանդությունների տիպիկ ախտաբանական պրոցեսները,
2. կիմանա կինեզիոլոգի դերը ներքին հիվանդությունների բուժման ընթացքում,
3. կիմանա պացիենտի հետ աշխատանքի սկզբունքները,
4. կիմանա տարբեր համակարգերի հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնման մեթոդները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կազմել ֆիզիկական վերականգնման ծրագիր ներքին հիվանդությունների ժամանակ,
2. կկարողանա դոզավորել ֆիզիկական բեռնվածությունը ըստ պացիենտի վիճակի:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա գնահատել պացիենտի ֆունկցիոնալ վիճակը,
2. կկարողանա ինքնուրույն վերլուծել կլինիկական դեպքերը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	36
1.1.1. Դասախոսություններ	20
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	36
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	18
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	18
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Քննություն**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Ներքին հիվանդություններ, տիպիկ ախտաբանական պրոցեսներ	6	4	2
Թեմա 2. Կինեզիոլոգի դերը ներքին հիվանդությունների բուժման ընթացքում	4	2	2
Թեմա 3. Ներքին հիվանդություններով պացիենտի հետ աշխատանքի սկզբունքները	6	2	4
Թեմա 4. Սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆիզիկական վերականգնում	10	6	4
Թեմա 5. Ստամոքս-աղիքային և նյութափոխանակային հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնում	10	6	4
Ընդամենը	**36**	**20**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ներքին հիվանդություններ, տիպիկ ախտաբանական պրոցեսներ

Ներքին հիվանդությունների ընդհանուր բնութագիրը: Տիպիկ ախտաբանական պրոցեսները ներքին օրգանների համակարգերում:

ԹԵՄԱ 2. Կինեզիոլոգի դերը ներքին հիվանդությունների բուժման ընթացքում

Կինեզիոթերապիայի տեղը ներքին հիվանդությունների համալիր բուժման մեջ: Ֆիզիկական ակտիվության դերը վերականգնման գործընթացում:

ԹԵՄԱ 3. Ներքին հիվանդություններով պացիենտի հետ աշխատանքի սկզբունքները

Պացիենտի ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատումը: Ֆիզիկական բեռնվածության դոզավորման և հսկողության սկզբունքները: Ցուցումներ և հակացուցումներ:

ԹԵՄԱ 4. Սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆիզիկական վերականգնում

Սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի հիվանդությունների ժամանակ բուժական ֆիզկուլտուրայի կիրառումը: Շնչառական մարմնամարզություն:

ԹԵՄԱ 5. Ստամոքս-աղիքային և նյութափոխանակային հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնում

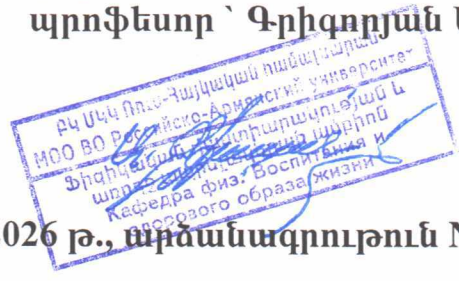
Ստամոքս-աղիքային տրակտի և նյութափոխանակային խանգարումների (այդ թվում՝ ճարպակալման, շաքարախտի) ժամանակ ֆիզիկական վերականգնման ծրագրերը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Խաչատրյան Լ. Գ. — Ֆիզիկական ռեաբիլիտացիան ներքին հիվանդությունների ժամանակ. Երևան.
2. Ջնդոյան Զ. Տ. — Ներքին հիվանդություններ. Երևան, Հերացի, 2021.
3. Ачкасов Е. Е., Таламбум Е. А. — Лечебная физическая культура. Москва, 2016.
4. Իսախանյան Ա. Գ. — Բժշկական ռեաբիլիտոլոգիայի հիմունքները. Երևան, ԵՊԲՀ.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր ՝ Գրիգորյան Ա.Լ.



«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Տ. Յ. Ազատյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Հատուկ մանկավարժություն կինեզիոլոգիայում

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Հատուկ մանկավարժություն կինեզիոլոգիայում» ընտրովի դասընթացը ուսումնասիրում է զարգացման խանգարումներ ունեցող անձանց հետ աշխատանքի մանկավարժական հիմունքները՝ կինեզիոլոգիական պրակտիկայի համատեքստում:

Ուսումնասիրվում են ներառական մոտեցումները, անհատականացված ուղղիչ ծրագրերի մշակումը, ինչպես նաև ընտանիքի և մուլտիդիսցիպլինար թիմի հետ համագործակցությունը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել հատուկ մանկավարժական մոտեցումների կիրառման գիտելիքներ՝ զարգացման խանգարումներ ունեցող անձանց կինեզիոլոգիական աջակցության համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել հատուկ մանկավարժության հիմունքները,
- ծանոթանալ զարգացման խանգարումներ ունեցող անձանց առանձնահատկություններին,
- յուրացնել ներառական մոտեցումները կինեզիոլոգիական պրակտիկայում,
- ձևավորել անհատականացված ուղղիչ ծրագրերի մշակման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը զարգացման խանգարումներ ունեցող անձն է: Առարկան այդ անձանց հետ կինեզիոլոգիական աշխատանքի հատուկ մանկավարժական մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է մանկավարժության և հոգեբանության բազային գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈՒԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա հատուկ մանկավարժության հիմունքները,
2. կիմանա զարգացման խանգարումների բնութագրերը,
3. կիմանա ներառական մոտեցումների սկզբունքները,
4. կիմանա անհատականացված ուղղիչ ծրագրերի կազմման հիմունքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա հարմարեցնել կինեզիոլոգիական միջամտությունը անձի կարիքներին,
2. կկարողանա մասնակցել անհատականացված ծրագրի մշակմանը:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա գնահատել անձի զարգացման առանձնահատկությունները,
2. կկարողանա ինքնուրույն ընտրել մանկավարժական մոտեցում:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 10 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	20
1.1.1. Դասախոսություններ	10
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	10
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	52
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	11
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	11
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	30
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Հատուկ մանկավարժության ներածություն, առարկան և խնդիրները	4	2	2
Թեմա 2. Զարգացման խանգարումներ ունեցող անձանց առանձնահատկությունները	4	2	2
Թեմա 3. Ներառական մոտեցումները կինեզիոլոգիական պրակտիկայում	4	2	2
Թեմա 4. Անհատականացված ուղղիչ ծրագրերի մշակումը	4	2	2
Թեմա 5. Ընտանիքի և մուլտիդիսցիպլինար թիմի հետ աշխատանքը	4	2	2
Ընդամենը	**20**	**10**	**10**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Հատուկ մանկավարժության ներածություն, առարկան և խնդիրները

Հատուկ մանկավարժության առարկան, խնդիրները և հիմնական հասկացությունները: Կապը կինեզիոլոգիայի և ֆիզիկական վերականգնման հետ:

ԹԵՄԱ 2. Զարգացման խանգարումներ ունեցող անձանց առանձնահատկությունները

Զարգացման խանգարումների տեսակները և բնութագրերը: Շարժողական և ճանաչողական զարգացման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 3. Ներառական մոտեցումները կինեզիոլոգիական պրակտիկայում

Ներառական կրթության և վերականգնման սկզբունքները: Միջավայրի և մեթոդների հարմարեցումը:

ԹԵՄԱ 4. Անհատականացված ուղղիչ ծրագրերի մշակումը

Անհատականացված ծրագրի կառուցվածքը և մշակման փուլերը: Նպատակների սահմանումը և առաջընթացի գնահատումը:

ԹԵՄԱ 5. Ընտանիքի և մուլտիդիսցիպլինար թիմի հետ աշխատանքը

Ընտանիքի ներգրավման կարևորությունը: Մուլտիդիսցիպլինար թիմի համագործակցության սկզբունքները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Ազատյան Տ. Յ. — Հատուկ մանկավարժության հիմունքներ. Երևան, 2018.
2. Специальная педагогика / под ред. Н. М. Назаровой. — Москва, Академия, 2010.
3. Մանկավարժություն. Դասագիրք. Երևան.
4. Winnick J. P. — Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics, 2016.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Տ. Յ. Ազատյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Կլինիկական լոգոպեդիա

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Կլինիկական լոգոպեդիա» դասընթացը ուսանողներին ծանոթացնում է խոսքի խանգարումների ախտորոշման և ուղղման հիմունքներին՝ կինեզիոլոգիական և ֆիզիկական վերականգնման համատեքստում:

Դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրվում են խոսքի ձևավորման անատոմոֆիզիոլոգիական հիմքերը, խոսքի խանգարումների դասակարգումը, լոգոպեդական հետազոտության և ուղղիչ աշխատանքի սկզբունքները, ինչպես նաև մուլտիդիսցիպլինար թիմում լոգոպեդի և կինեզիոլոգի համագործակցության հնարավորությունները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել գիտելիքներ խոսքի խանգարումների բնույթի, ախտորոշման և ուղղման վերաբերյալ՝ ֆիզիկական վերականգնման համալիր գործընթացում լոգոպեդական մոտեցումների ինտեգրման համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել խոսքի ձևավորման անատոմոֆիզիոլոգիական հիմքերը,
- ծանոթանալ խոսքի խանգարումների դասակարգմանն ու բնութագրերին,
- յուրացնել լոգոպեդական հետազոտության հիմունքները,
- ձևավորել ուղղիչ աշխատանքի սկզբունքների ըմբռնում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը խոսքի խանգարումներ ունեցող անձն է: Առարկան խոսքի խանգարումների ախտորոշման, ուղղման և վերականգնման մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և հոգեբանության բազային գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա խոսքի ձևավորման անատոմոֆիզիոլոգիական հիմքերը,
2. կիմանա խոսքի խանգարումների դասակարգումն ու բնութագրերը,
3. կիմանա լոգոպեդական հետազոտության հիմունքները,
4. կիմանա ուղղիչ աշխատանքի սկզբունքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա բացահայտել խոսքի խանգարման հիմնական նշանները,
2. կկարողանա մասնակցել ուղղիչ ծրագրի մշակմանը մուլտիդիսցիպլինար թիմում:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել խոսքի խանգարման պատճառները,
2. կկարողանա ինքնուրույն ուսումնասիրել մասնագիտական գրականությունը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,

2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	36
1.1.1. Դասախոսություններ	20
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	108
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	41
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	40
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	27
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Լոգոպեդիայի ներածություն, առարկան և խնդիրները	6	4	2
Թեմա 2. Խոսքի ձևավորման անատոմոֆիզիոլոգիական հիմքերը	6	4	2
Թեմա 3. Խոսքի խանգարումների դասակարգումը	8	4	4
Թեմա 4. Դիզարտրիա, ալալիա, աֆազիա	8	4	4
Թեմա 5. Լոգոպեդական հետազոտություն և ուղղիչ աշխատանք	8	4	4
Ընդամենը	**36**	**20**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Լոգոպեդիայի ներածություն, առարկան և խնդիրները

Կլինիկական լոգոպեդիայի առարկան, խնդիրները և տեղը հատուկ մանկավարժության համակարգում: Կապը բժշկության, հոգեբանության և ֆիզիկական վերականգնման հետ:

ԹԵՄԱ 2. Խոսքի ձևավորման անատոմոֆիզիոլոգիական հիմքերը

Խոսքի ապարատի կառուցվածքը և գործառույթները: Խոսքի կենտրոնական և ծայրամասային մեխանիզմները: Խոսքի զարգացման օնտոգենեզը:

ԹԵՄԱ 3. Խոսքի խանգարումների դասակարգումը

Խոսքի խանգարումների կլինիկա-մանկավարժական և հոգեբանա-մանկավարժական դասակարգումները: Բանավոր և գրավոր խոսքի խանգարումներ:

ԹԵՄԱ 4. Դիզարտրիա, ալալիա, աֆազիա

Դիզարտրիայի, ալալիայի և աֆազիայի կլինիկական պատկերը, պատճառները և բնութագրերը: Խանգարումների դիֆերենցիալ ախտորոշման հիմունքները:

ԹԵՄԱ 5. Լոգոպեդական հետազոտություն և ուղղիչ աշխատանք

Լոգոպեդական հետազոտության մեթոդները: Ուղղիչ աշխատանքի սկզբունքները և փուլերը: Մուլտիդիսցիպլինար թիմի դերը վերականգնման գործընթացում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Логопедия / под ред. Л. С. Волковой. — Москва, ВЛАДОС, 2009.
2. Ազատյան Տ. Յ. — Հատուկ մանկավարժության հիմունքներ. Երևան, 2018.
3. Правдина О. В. — Логопедия. Москва, Просвещение, 1973.
4. Белякова Л. И., Дьякова Е. А. — Логопедия. Дизартрия. Москва, ВЛАДОС, 2009.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրութուն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Գ. Ռ. Ասցատրյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մերսում

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Մերսում» ընտրովի դասընթացը ուսումնասիրում է մերսման հիմունքները՝ որպես ֆիզիկական վերականգնման և կինեզիոլոգիական պրակտիկայի կարևոր բաղադրիչ:

Ուսումնասիրվում են մերսման դասակարգումը, համակարգերը, ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա, հիմնական հնարքները և սեգմենտար-ռեֆլեկտոր մերսումը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել մերսման հիմնական տեխնիկաների կիրառման գիտելիքներ և գործնական հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել մերսման հիմունքները, ցուցումներն ու հակացուցումները,
- ծանոթանալ մերսման դասակարգմանն ու համակարգերին,
- ուսումնասիրել մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա,
- յուրացնել մերսման հիմնական հնարքները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մերսման կարիք ունեցող անձն է: Առարկան մերսման տեխնիկաներն ու դրանց ֆիզիոլոգիական ազդեցությունն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆունկցիոնալ անատոմիայի և ֆիզիոլոգիայի գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա մերսման հիմունքները, ցուցումներն ու հակացուցումները,
2. կիմանա մերսման դասակարգումն ու համակարգերը,
3. կիմանա մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա,
4. կիմանա մերսման հիմնական հնարքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կատարել մերսման հիմնական հնարքները,
2. կկարողանա կիրառել սեգմենտար-ռեֆլեկտոր մերսում:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա ընտրել մերսման համապատասխան տեխնիկան ըստ խնդրի,
2. կկարողանա ինտեգրել մերսումը վերականգնման ծրագրում:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,

- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	36
1.1.1. Դասախոսություններ	20
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	36
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	18
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	18
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Ընդհանուր հասկացություն մերսման հիմունքների մասին	4	2	2
Թեմա 2. Մերսման ցուցումները և հակացուցումները	4	2	2
Թեմա 3. Մերսման դասակարգումը և համակարգերը	6	4	2
Թեմա 4. Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա	6	4	2
Թեմա 5. Մերսման հիմնական հնարքները	10	4	6
Թեմա 6. Սեգմենտար-ռեֆլեկտոր մերսում	6	4	2
Ընդամենը	**36**	**20**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ընդհանուր հասկացություն մերսման հիմունքների մասին

Մերսման պատմությունը, հասկացությունը և դերը ֆիզիկական վերականգնման մեջ:

ԹԵՄԱ 2. Մերսման ցուցումները և հակացուցումները

Մերսման ցուցումները տարբեր վիճակների ժամանակ: Բացարձակ և հարաբերական հակացուցումները:

ԹԵՄԱ 3. Մերսման դասակարգումը և համակարգերը

Մերսման տեսակների դասակարգումը: Մերսման հիմնական համակարգերը (դասական, սպորտային, բժշկական):

ԹԵՄԱ 4. Մերսման ֆիզիոլոգիական ներգործությունը օրգանիզմի վրա

Մերսման ազդեցությունը մաշկի, մկանների, արյան և ավշային շրջանառության, նյարդային համակարգի վրա:

ԹԵՄԱ 5. Մերսման հիմնական հնարքները

Մերսման հիմնական հնարքները՝ շփում, տրորում, հունցում, թրթռում: Դրանց կիրառման տեխնիկան և հաջորդականությունը:

ԹԵՄԱ 6. Սեգմենտար-ռեֆլեկտոր մերսում

Սեգմենտար-ռեֆլեկտոր մերսման հիմունքները և տեխնիկան: Ռեֆլեկտոր գոտիների մերսումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Дубровский В. И. — Лечебный массаж. Москва, ГЭОТАР-Медиа.
2. Васичкин В. И. — Справочник по массажу. Санкт-Петербург.
3. Бирюков А. А. — Спортивный массаж. Москва, Академия, 2006.
4. Հ. Հ. — Մերսման հիմունքներ. Ուսումնական ձեռնարկ. Երևան.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Մ. Ն. Ավագյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մանուալ թերապիա

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Մանուալ թերապիա» ընտրովի դասընթացը ուսումնասիրում է հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ խանգարումների ձեռքային ախտորոշման և բուժման մեթոդները:

Ուսումնասիրվում են մանուալ թերապիայի հիմունքները, ախտորոշիչ և բուժական մեթոդները, ինչպես նաև ցուցումներն ու հակացուցումները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել մանուալ թերապիայի ախտորոշիչ և բուժական մեթոդների կիրառման հիմնական գիտելիքներ և հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել մանուալ թերապիայի հիմունքները,
- յուրացնել մանուալ թերապիայի ախտորոշիչ մեթոդները,
- ուսումնասիրել բուժական մեթոդները,
- ձևավորել ցուցումների, հակացուցումների և անվտանգության ըմբռնում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ խանգարումներ ունեցող անձն է: Առարկան մանուալ թերապիայի ախտորոշիչ և բուժական մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆունկցիոնալ անատոմիայի և կենսամեխանիկայի գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա մանուալ թերապիայի հիմունքները,
2. կիմանա ախտորոշիչ մեթոդները,
3. կիմանա բուժական մեթոդները,
4. կիմանա ցուցումները և հակացուցումները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կատարել մանուալ ախտորոշում,
2. կկարողանա կիրառել մանուալ թերապիայի հիմնական տեխնիկաներ անվտանգության պահպանմամբ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա մեկնաբանել ախտորոշման արդյունքները,
2. կկարողանա ինքնուրույն որոշել միջամտության նպատակահարմարությունը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	36
1.1.1. Դասախոսություններ	20
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	36
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	18
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	18
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Մանուալ թերապիայի հիմունքները	8	4	4
Թեմա 2. Մանուալ թերապիայի ախտորոշիչ մեթոդները	10	6	4
Թեմա 3. Մանուալ թերապիայի բուժական մեթոդները	12	6	6
Թեմա 4. Ցուցումները, հակացուցումները և անվտանգությունը	6	4	2
Ընդամենը	**36**	**20**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Մանուալ թերապիայի հիմունքները

Մանուալ թերապիայի պատմությունը, հասկացությունները և տեսական հիմքերը: Ֆունկցիոնալ բլոկի և շարժունակության խանգարումների հասկացությունը:

ԹԵՄԱ 2. Մանուալ թերապիայի ախտորոշիչ մեթոդները

Ձեռքային ախտորոշման մեթոդները: Շարժունակության և հոդային խաղի գնահատումը: Ողնաշարի և վերջույթների հոդերի ախտորոշումը:

ԹԵՄԱ 3. Մանուալ թերապիայի բուժական մեթոդները

Մոբիլիզացիայի և մանիպուլյացիայի տեխնիկաները: Փափուկ հյուսվածքների տեխնիկաներ: Մկանաէներգետիկ մեթոդներ:

ԹԵՄԱ 4. Ցուցումները, հակացուցումները և անվտանգությունը

Մանուալ թերապիայի ցուցումները և բացարձակ ու հարաբերական հակացուցումները: Անվտանգության և էթիկայի սկզբունքները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Иваничев Г. А. — Мануальная медицина. Москва, МЕДпресс-информ, 2005.
2. Ситель А. Б. — Мануальная терапия. Москва, 1998.
3. Greenman P. E. — Principles of Manual Medicine. 3rd ed., LWW, 2003.
4. Левит К., Захсе Й., Янда В. — Мануальная медицина. Москва, Медицина.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր ՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Հ. Մ. Ավանեսյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Հոգեթերապևտիկ կինեզիոլոգիա

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Հոգեթերապևտիկ կինեզիոլոգիա» ընտրովի դասընթացը ուսումնասիրում է մարմնի և հոգեկան առողջության փոխազդեցությունը՝ շարժման միջոցով հոգեհուզական վիճակների կարգավորման համատեքստում:

Ուսումնասիրվում են շարժումների հոգեթերապևտիկ ազդեցությունը, սթրեսի և տագնապի կառավարման մեխանիզմները, ինչպես նաև հոգեսոմատիկ վիճակի ինտեգրացիոն մեթոդները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել գիտելիքներ մարմնի և հոգեկանի փոխազդեցության և շարժման հոգեթերապևտիկ ազդեցության վերաբերյալ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել մարմնի և հոգեկան առողջության փոխազդեցության տեսությունները,
- ծանոթանալ շարժումների հոգեթերապևտիկ ազդեցությանը,
- ուսումնասիրել սթրեսի և տագնապի կառավարման մեխանիզմները,
- ձևավորել հոգեսոմատիկ վիճակի ինտեգրացիոն մեթոդների ըմբռնում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մարմնի և հոգեկանի փոխազդեցությունն է: Առարկան շարժման միջոցով հոգեհուզական վիճակների կարգավորման մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է հոգեբանության և կինեզիոլոգիայի ներածության գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈՀԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա մարմնի և հոգեկան առողջության փոխազդեցության տեսությունները,
2. կիմանա շարժումների հոգեթերապևտիկ ազդեցության մեխանիզմները,
3. կիմանա սթրեսի և տագնապի կառավարման մոտեցումները,
4. կիմանա հոգեսոմատիկ վիճակի ինտեգրացիոն մեթոդները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կիրառել շարժման հոգեթերապևտիկ տեխնիկաներ,
2. կկարողանա գնահատել հոգեհուզական վիճակը շարժման միջոցով:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել մարմնի և հոգեկանի կապը,
2. կկարողանա ինքնուրույն ընտրել ինտեգրացիոն մեթոդներ:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 10 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	20
1.1.1. Դասախոսություններ	10
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	10
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	52
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	11
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	11
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	30
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Մարմնի և հոգեկան առողջության փոխազդեցության տեսությունները	4	2	2
Թեմա 2. Շարժումների հոգեթերապևտիկ ազդեցությունը	6	2	4
Թեմա 3. Սթրեսի և տագնապի կառավարման մեխանիզմները	6	4	2
Թեմա 4. Հոգեսոմատիկ վիճակի վերլուծություն և ինտեգրացիոն մեթոդներ	4	2	2
Ընդամենը	**20**	**10**	**10**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Մարմնի և հոգեկան առողջության փոխազդեցության տեսությունները

Մարմնակենտրոն հոգեթերապիայի հիմնական տեսությունները: Մարմնի և հոգեկանի միասնության հայեցակարգը:

ԹԵՄԱ 2. Շարժումների հոգեթերապևտիկ ազդեցությունը

Շարժման դերը հոգեհուզական վիճակների կարգավորման մեջ: Շարժողական վարժությունների հոգեթերապևտիկ ազդեցության մեխանիզմները:

ԹԵՄԱ 3. Սթրեսի և տագնապի կառավարման մեխանիզմները

Սթրեսի և տագնապի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական մեխանիզմները: Շարժման միջոցով դրանց կարգավորման մոտեցումները:

ԹԵՄԱ 4. Հոգեսոմատիկ վիճակի վերլուծություն և ինտեգրացիոն մեթոդներ

Հոգեսոմատիկ վիճակի գնահատումը: Մարմնակենտրոն և կինեզիոլոգիական ինտեգրացիոն մեթոդների կիրառումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Александер Ф. — Психосоматическая медицина. Москва, 2002.
2. Малкина-Пых И. Г. — Телесная терапия. Москва, Эксмо, 2007.
3. Levine P. A. — Waking the Tiger: Healing Trauma. North Atlantic Books, 1997.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրութուն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա. Ռ. Բաղդասարյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Հաղորդակցման հմտություններ

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Հաղորդակցման հմտություններ» ընտրովի դասընթացը ուսումնասիրում է արդյունավետ մասնագիտական հաղորդակցության հիմունքները:

Ուսումնասիրվում են վերբալ և ոչ վերբալ հաղորդակցումը, ակտիվ լսելու հմտությունը, կոնֆլիկտների լուծումը և բանակցային հմտությունները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել արդյունավետ մասնագիտական հաղորդակցության գիտելիքներ և գործնական հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել հաղորդակցության հիմունքները,
- յուրացնել վերբալ և ոչ վերբալ հաղորդակցման մեթոդները,
- ձևավորել ակտիվ լսելու հմտություններ,
- ուսումնասիրել կոնֆլիկտների լուծման և բանակցային մոտեցումները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մասնագիտական հաղորդակցության գործընթացն է: Առարկան արդյունավետ հաղորդակցման մեթոդներն ու հմտություններն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է հոգեբանության բազային գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա հաղորդակցության հիմունքները,
2. կիմանա վերբալ և ոչ վերբալ հաղորդակցման առանձնահատկությունները,
3. կիմանա ակտիվ լսելու սկզբունքները,
4. կիմանա կոնֆլիկտների լուծման և բանակցային մոտեցումները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա արդյունավետ հաղորդակցվել հաճախորդների և գործընկերների հետ,
2. կկարողանա կիրառել ակտիվ լսելու և բանակցային տեխնիկաներ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել հաղորդակցման իրավիճակները,
2. կկարողանա ինքնուրույն լուծել կոնֆլիկտային իրավիճակներ:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,

- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 10 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	20
1.1.1. Դասախոսություններ	10
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	10
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	52
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	11
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	11
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	30
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Հաղորդակցության հիմունքները	4	2	2
Թեմա 2. Վերբալ և ոչ վերբալ հաղորդակցում	4	2	2
Թեմա 3. Ակտիվ լսելու հմտություն	4	2	2
Թեմա 4. Կոնֆլիկտների լուծում և բանակցային հմտություններ	4	2	2
Թեմա 5. Մասնագիտական և հասարակական խոսքի հմտություններ	4	2	2
Ընդամենը	**20**	**10**	**10**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Հաղորդակցության հիմունքները

Հաղորդակցության հասկացությունը, կառուցվածքը և գործառույթները: Հաղորդակցության մոդելները:

ԹԵՄԱ 2. Վերբալ և ոչ վերբալ հաղորդակցում

Վերբալ հաղորդակցման առանձնահատկությունները: Ոչ վերբալ հաղորդակցում՝ մարմնի լեզու, ժեստեր, միմիկա:

ԹԵՄԱ 3. Ակտիվ լսելու հմտություն

Ակտիվ լսելու սկզբունքները և տեխնիկաները: Հետադարձ կապի ապահովումը:

ԹԵՄԱ 4. Կոնֆլիկտների լուծում և բանակցային հմտություններ

Կոնֆլիկտների բնույթը և տեսակները: Կոնֆլիկտների լուծման ռազմավարությունները և բանակցային հմտությունները:

ԹԵՄԱ 5. Մասնագիտական և հասարակական խոսքի հմտություններ

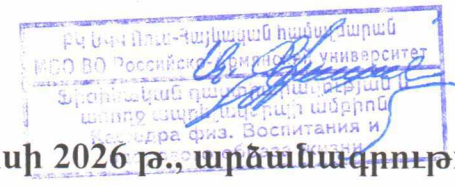
Մասնագիտական հաղորդակցման էթիկան: Հասարակական խոսքի և ներկայացման հմտությունները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Пиз А. — Язык телодвижений. Нижний Новгород, Ай Кью, 1992.
2. Панфилова А. П. — Деловая коммуникация в профессиональной деятельности. Санкт-Петербург.
3. Բաղդասարյան Ա. Ռ. — Հաղորդակցման հմտություններ. Երևան.
4. Adler R. B., Rodman G. — Understanding Human Communication. Oxford University Press.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր ՝ Գրիգորյան Ա.Լ.



«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա. Վ. Գռաբսկի

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Կիրառական կինեզիոլոգիա և կինեզիոթեյպինգ

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Կիրառական կինեզիոլոգիա և կինեզիոթեյպինգ» դասընթացը ծրագրի առանցքային մասնագիտական դասընթացներից է, որում ուսումնասիրվում են մկանների մանուալ թեստավորման, վիզուալ դիագնոստիկայի և ֆունկցիոնալ խանգարումների ուղղման մեթոդները՝ հոլիստիկ (ամբողջական) մոտեցման հիման վրա:

Դասընթացը ներառում է կիրառական կինեզիոլոգիայի տեսական հիմունքները և կինեզիոթեյպինգի գործնական տեխնիկաները՝ որպես ֆունկցիոնալ վերականգնման և վնասվածքների կանխարգելման ժամանակակից գործիք: Դասընթացն անցկացվում է երկու կիսամյակում:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել կիրառական կինեզիոլոգիայի ախտորոշիչ և ուղղիչ մեթոդների, ինչպես նաև կինեզիոթեյպինգի տեխնիկաների գործնական տիրապետում:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- յուրացնել մկանների մանուալ թեստավորման (MMT) մեթոդաբանությունը,
- ձևավորել վիզուալ դիագնոստիկայի հմտություններ,
- ուսումնասիրել ֆունկցիոնալ խանգարումների ուղղման մեթոդները տարբեր մակարդակներում,
- յուրացնել կինեզիոթեյպինգի կիրառման տեխնիկաները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակն է՝ նրա բոլոր համակարգերի փոխկապվածության տեսանկյունից: Առարկան մկանային թեստավորման, վիզուալ դիագնոստիկայի, ուղղման և կինեզիոթեյպինգի մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆունկցիոնալ անատոմիայի, կենսամեխանիկայի և կինեզիոլոգիայի ներածության գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա կիրառական կինեզիոլոգիայի հիմնական սկզբունքները և հոլիստիկ մոտեցման հասկացությունները,
2. կիմանա մկանների մանուալ թեստավորման նեյրոֆիզիոլոգիան,
3. կիմանա ֆունկցիոնալ խանգարումների ախտաբանության մակարդակները,
4. կիմանա կինեզիոթեյպինգի ֆիզիոլոգիական ազդեցության մեխանիզմները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կատարել մկանների մանուալ թեստավորում և վիզուալ դիագնոստիկա,
2. կկարողանա կիրառել կինեզիոթեյպինգի տեխնիկաներ ըստ խնդիրների:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա մեկնաբանել թեստավորման արդյունքները և կազմել ուղղիչ ծրագիր,
2. կկարողանա ինտեգրել կիրառական կինեզիոլոգիան համալիր վերականգնման ծրագրերում:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 10 ակադեմիական կրեդիտ (360 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 60 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին և 2-րդ կիսամյակներում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**360**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	120
1.1.1. Դասախոսություններ	60
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	60
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	240
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	78
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	78
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	84
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Քննություն, ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Կիրառական կինեզիոլոգիայի հիմունքները, հոլիստիկ մոտեցում	12	6	6
Թեմա 2. Մկանների մանուալ թեստավորում (ՄՄԹ)	18	8	10
Թեմա 3. Վիզուալ դիագնոստիկա	16	8	8
Թեմա 4. Ախտաբանության ծայրամասային, սեգմենտար և կենտրոնական մակարդակները	16	8	8

Թեմա 5. Նեյրոլիմֆատիկ և նյարդաանոթային ռեֆլեքսներ, ուղղման մեթոդներ	14	6	8
Թեմա 6. Կինեզիոթեյպինգի հիմունքները և ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը	14	8	6
Թեմա 7. Կինեզիոթեյպինգի կիրառման տեխնիկաները ըստ խնդիրների	16	8	8
Թեմա 8. Կիրառական կինեզիոլոգիայի ինտեգրումը վերականգնման ծրագրերում	14	8	6
Ընդամենը	**120**	**60**	**60**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Կիրառական կինեզիոլոգիայի հիմունքները, հոլիստիկ մոտեցում

Կիրառական կինեզիոլոգիան որպես գիտելիքի ոլորտ: Հոլիստիկ բժշկության հասկացությունները, մարմնի գնահատումը նրա բոլոր համակարգերի փոխկապվածության տեսանկյունից:

ԹԵՄԱ 2. Մկանների մանուալ թեստավորում (MMT)

MMT-ն որպես կենսաբանական հետադարձ կապ մարմնի հետ, դրա նեյրոֆիզիոլոգիան: Սթրեսին նյարդամկանային ռեֆլեքսների արձագանքման տարբերակները (նորմոռեակցիա, հիպոռեակտիվություն, հիպերռեակտիվություն): Հիմնական սխալները MMT վարելիս:

ԹԵՄԱ 3. Վիզուալ դիագնոստիկա

Կոնքի, ստորին և վերին վերջույթների, ողնաշարի մկանների տեսողական ախտորոշում և ուղղում: Կեցվածքի վերլուծություն, վերապատրաստման սխալներ և ուղղման համակարգ:

ԹԵՄԱ 4. Ախտաբանության ծայրամասային, սեգմենտար և կենտրոնական մակարդակները

Նեյրոմկանային ռեֆլեքսների վնասման մակարդակների հասկացությունը: Գլոբալ հիպոռեֆլեքսիա և դրա հնարավոր պատճառները: Ծայրամասային մակարդակում հիպոռեակտիվության պատճառները՝ ձգանման կետեր, կցման վայրերի անկայունություն:

ԹԵՄԱ 5. Նեյրոլիմֆատիկ և նյարդաանոթային ռեֆլեքսներ, ուղղման մեթոդներ

Միջողնաշարային անցքի գործոնները: Նեյրոլիմֆատիկ (NL) և նյարդաանոթային (NV) ռեֆլեքսներ: Ոչ սպեցիֆիկ ուղղման մեթոդներ:

ԹԵՄԱ 6. Կինեզիոթեյպինգի հիմունքները և ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը

Կինեզիոթեյպինգի պատմությունը և հիմնական սկզբունքները: Ֆիզիոլոգիական ազդեցության մեխանիզմները մաշկի, մկանների, ավշային և ցավային համակարգերի վրա:

ԹԵՄԱ 7. Կինեզիոթեյպինգի կիրառման տեխնիկաները ըստ խնդիրների

Մկանային, կապանային, ուղղիչ, ավշային և ֆասցիալ ապլիկացիաների տեխնիկաները: Թեյպի կիրառումը տարբեր անատոմիական շրջանների համար:

ԹԵՄԱ 8. Կիրառական կինեզիոլոգիայի ինտեգրումը վերականգնման ծրագրերում

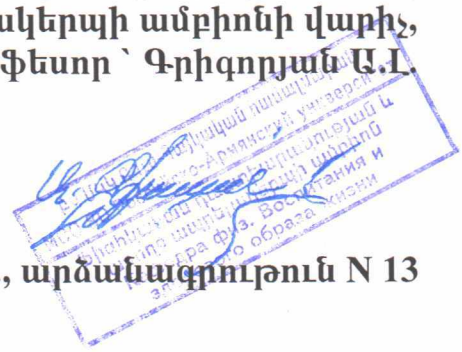
Ախտորոշման արդյունքների հիման վրա անհատական ուղղիչ ծրագրի կազմումը: Կիրառական կինեզիոլոգիայի և կինեզիոթեյպինգի ինտեգրումը համալիր վերականգնման մեջ:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Васильева Л. Ф. — Прикладная кинезиология. Москва, 2015.
2. Kendall F. P. — Muscles: Testing and Function with Posture and Pain. 5th ed., LWW, 2005.
3. Kase K., Wallis J. — Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method. Kinesio, 2013.
4. Walther D. S. — Applied Kinesiology: Synopsis. Systems DC, 2000.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր ՝ Գրիգորյան Ա.Լ.



«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա. Լ. Գրիգորյան, Հ. Մ. Ավանեսյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Հետազոտության մեթոդաբանություն

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Հետազոտության մեթոդաբանություն» դասընթացը ուսանողներին ծանոթացնում է գիտական հետազոտության տրամաբանությանը, մեթոդներին և ձևակերպման կանոններին՝ մագիստրոսական ատենախոսության պատրաստման համար:

Ուսումնասիրվում են հետազոտության դիզայնի, տվյալների հավաքման, վիճակագրական վերլուծության և գիտական աշխատանքի ներկայացման հիմունքները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել ինքնուրույն գիտական հետազոտություն պլանավորելու, իրականացնելու և ձևակերպելու գիտելիքներ ու հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել գիտական հետազոտության հիմունքներն ու տրամաբանությունը,
- յուրացնել հետազոտության դիզայնի և մեթոդների ընտրության սկզբունքները,
- ձևավորել տվյալների հավաքման և վիճակագրական վերլուծության հմտություններ,
- ուսումնասիրել գիտական աշխատանքի ձևակերպման կանոնները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը գիտական հետազոտության գործընթացն է: Առարկան հետազոտության մեթոդներն ու մեթոդաբանական սկզբունքներն են կինեզիոլոգիայի ոլորտում:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է բակալավրիատում ձեռք բերած ընդհանուր գիտական և վիճակագրական բազային գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա գիտական հետազոտության հիմունքներն ու տրամաբանությունը,
2. կիմանա հետազոտության դիզայնի տեսակները,
3. կիմանա տվյալների հավաքման և վիճակագրական վերլուծության մեթոդները,
4. կիմանա գիտական աշխատանքի ձևակերպման կանոնները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա մշակել հետազոտության դիզայն և ընտրել համապատասխան մեթոդներ,
2. կկարողանա իրականացնել տվյալների հավաքում և հիմնական վիճակագրական վերլուծություն:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա քննադատաբար վերլուծել գիտական հրապարակումները,
2. կկարողանա ինքնուրույն ձևակերպել հետազոտության արդյունքները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 20 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	36
1.1.1. Դասախոսություններ	16
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	20
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	36
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	18
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	18
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Գիտական հետազոտության հիմունքները և տրամաբանությունը	6	4	2
Թեմա 2. Հետազոտության դիզայն և մեթոդների ընտրություն	8	4	4
Թեմա 3. Տվյալների հավաքման մեթոդները	8	2	6
Թեմա 4. Վիճակագրական վերլուծության հիմունքները	8	2	6
Թեմա 5. Գիտական աշխատանքի ձևակերպումը և ներկայացումը	6	4	2
Ընդամենը	**36**	**16**	**20**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Գիտական հետազոտության հիմունքները և տրամաբանությունը

Գիտական իմացության մեթոդաբանական հիմքերը: Հետազոտության խնդրի, նպատակի, վարկածի և առաջադրանքների ձևակերպումը:

ԹԵՄԱ 2. Հետազոտության դիզայն և մեթոդների ընտրություն

Հետազոտության դիզայնի տեսակները (նկարագրական, փորձարարական, հարաբերակցական): Քանակական և որակական մեթոդներ: Ընտրանքի ձևավորումը:

ԹԵՄԱ 3. Տվյալների հավաքման մեթոդները

Դիտարկում, հարցում, թեստավորում, չափում: Տվյալների հավաքման գործիքների վավերականությունը և հուսալիությունը:

ԹԵՄԱ 4. Վիճակագրական վերլուծության հիմունքները

Նկարագրական և ինֆերենցիալ վիճակագրություն: Հիմնական վիճակագրական ցուցանիշները և չափորոշիչները: Արդյունքների մեկնաբանումը:

ԹԵՄԱ 5. Գիտական աշխատանքի ձևակերպումը և ներկայացումը

Ատենախոսության կառուցվածքը և ձևակերպման պահանջները: Մատենագիտության կազմումը: Արդյունքների ներկայացման էթիկան:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Загвязинский В. И., Атаханов Р. — Методология и методы психолого-педагогического исследования. Москва, Академия, 2012.
2. Новиков А. М., Новиков Д. А. — Методология научного исследования. Москва, Либроком, 2010.
3. Thomas J. R., Nelson J. K. — Research Methods in Physical Activity. Human Kinetics, 2015.
4. Ուսումնական-մեթոդական ձեռնարկ գիտական հետազոտության մեթոդաբանության վերաբերյալ. Երևան.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր ՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա. Հ. Մարտիրոսյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Կինեզիոլոգիայի ներածություն

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Կինեզիոլոգիա» մասնագիտությամբ ընդունված մագիստրանտներին «Կինեզիոլոգիայի ներածություն» դասընթացը դասավանդվում է որպես ելակետային, հիմնարար դասընթաց, որի ընթացքում ուսանողները ձեռք են բերում ընդհանուր և համակարգված պատկերացում իրենց հիմնական մասնագիտության՝ կինեզիոլոգիայի էության, պատմության, մեթոդաբանության և կիրառական ուղղությունների վերաբերյալ:

Կինեզիոլոգիան, լինելով համեմատաբար նոր գիտություն և հանդիսանալով միջդիսցիպլինար, սահմանային մասնագիտություն բժշկության և ֆիզիկական կուլտուրայի միջև, իր մեջ ընդգրկում է մի շարք հարակից գիտություններ՝ անատոմիա, ֆիզիոլոգիա, կենսամեխանիկա և բժշկական վերականգնում: Դասախոսությունների ընթացքում ուսումնասիրվում են առարկայի հիմունքները, մասնագիտական տերմինաբանությունը և կիրառական ուղղությունները, իսկ գործնական պարապմունքների ընթացքում ամրապնդվում են տեսական գիտելիքները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել կինեզիոլոգիայի՝ որպես գիտության և մասնագիտական գործունեության ոլորտի ամբողջական պատկերացում և ապահովել այն հիմնարար գիտելիքները, որոնք անհրաժեշտ են ծրագրի հետագա մասնագիտական դասընթացների յուրացման համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ձևավորել կինեզիոլոգիայի հիմնական տեսությունների, սկզբունքների և հասկացությունների համընդգրկուն ըմբռնում,
- ապահովել կինեզիոլոգիական մասնագիտական տերմինաբանության (լատիներեն և հունարեն արմատներով) յուրացումը,
- ձևավորել շարժման կինեզիոլոգիական վերլուծության սկզբունքների վերաբերյալ պատկերացումներ,
- բարձրացնել ապագա մասնագետների պատրաստության մակարդակը՝ միջդիսցիպլինար մոտեցման հիման վրա:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը կինեզիոլոգիան է՝ որպես գիտության հարաբերականորեն նոր ոլորտի ժամանակակից հիմնախնդիրների ամբողջություն: Առարկան մարդու շարժումների ու շարժողական գործողությունների համակարգն է առողջության բարելավման, հենաշարժողական խնդիրների լուծման և հիվանդությունների կանխարգելման համատեքստում:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է բակալավրիատում ձեռք բերած անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և ֆիզիկական դաստիարակության տեսության գիտելիքների վրա և հանդիսանում է հիմք ծրագրի մյուս մասնագիտական դասընթացների համար:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈՒՀԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կունենա ամբողջական պատկերացում կինեզիոլոգիա առարկայի, դրա օբյեկտի և առարկայի վերաբերյալ,
2. կտիրապետի առարկայի ծագումնաբանությանը, պատմական զարգացմանը և պրակտիկ կիրառությանը,
3. կիմանա կինեզիոլոգիական մասնագիտական տերմինաբանության հիմունքները,

4. կիմանա առողջության պահպանման և վերականգնման գործում կինեզիոլոգիայի դերն ու նշանակությունը:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա գործնականում կիրառել յուրացված մասնագիտական տերմինաբանությունը,
2. կկարողանա տարբերակել կինեզիոլոգիական մեթոդների տեսակները և հիմնավորել դրանց ընտրությունը:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել կինեզիոլոգիայի և հարակից գիտությունների միջև եղած կապերը,
2. կկարողանա մասնագիտական աղբյուրներից ինքնուրույն որոնել և ընդհանրացնել տեղեկատվությունը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 30ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	60
1.1.1. Դասախոսություններ	30
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	30
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	84
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	42
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	42
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	Ընդամենը	Դասախոսու-թյուններ	Գործնական / սեմինար պարապմունքներ
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Կինեզիոլոգիան որպես գիտություն. ներածություն, պատմություն, օբյեկտ և առարկա	8	4	4
Թեմա 2. Կինեզիոլոգիական մասնագիտական տերմինաբանություն	8	4	4
Թեմա 3. Հենաշարժողական համակարգի կինեզիոլոգիական հիմունքներ	10	6	4
Թեմա 4. Կինեզիոլոգիայի կիրառությունը առողջության պահպանման և վերականգնման մեջ	12	6	6
Թեմա 5. Կինեզիոլոգիայի տարատեսակներն ու մեթոդները	12	6	6
Թեմա 6. Կինեզիոլոգիական հետազոտության և գնահատման հիմունքներ	10	4	6
Ընդամենը	**60**	**30**	**30**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Կինեզիոլոգիան որպես գիտություն. ներածություն, պատմություն, օբյեկտ և առարկա

Կինեզիոլոգիա առարկայի ծագումն ու պատմական զարգացումը: Առարկայի օբյեկտը, առարկան և հիմնական խնդիրները: Կինեզիոլոգիայի տեղը գիտությունների համակարգում և կապը հարակից մասնագիտությունների հետ:

ԹԵՄԱ 2. Կինեզիոլոգիական մասնագիտական տերմինաբանություն

Բժշկական տերմինների լատիներեն և հունարեն արմատների իմացությունն ու կիրառությունը: Շարժման, դիրքի և հարթությունների անվանումները: Ախտորոշումների լատիներեն անվանումների կիրառությունը մասնագիտական գործունեության մեջ:

ԹԵՄԱ 3. Հենաշարժողական համակարգի կինեզիոլոգիական հիմունքներ

Հենաշարժողական համակարգի կառուցվածքը կինեզիոլոգիական տեսանկյունից: Մկանների աշխատանքի ռեժիմները (կոնցենտրիկ, էքսցենտրիկ, իզոմետրիկ): Ագոնիստ, անտագոնիստ և սիներգիստ մկանների հասկացությունը:

ԹԵՄԱ 4. Կինեզիոլոգիայի կիրառությունը առողջության պահպանման և վերականգնման մեջ

Կինեզիոլոգիայի կիրառումը հիվանդությունների բուժման և կանխարգելման գործընթացում: Վարժությունների համալիրների մշակումը վերականգնման գործընթացում: Կինեզիոլոգիայի դերը ֆիզիկական վերականգնման ընդհանուր համակարգում:

ԹԵՄԱ 5. Կինեզիոլոգիայի տարատեսակներն ու մեթոդները

Կինեզիոլոգիան ներառում է պասիվ, ակտիվ և մեխանոթերապևտիկ միջոցներ: Կիրառական, սպորտային և հոգեթերապևտիկ կինեզիոլոգիայի ընդհանուր բնութագիրը: Տարաբնույթ միջոցների զուգակցման սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 6. Կինեզիոլոգիական հետազոտության և գնահատման հիմունքներ

Անամնեզի հավաքման սկզբունքները: Մկանային թեստավորման և ֆունկցիոնալ գնահատման ընդհանուր հասկացությունը: Կեցվածքի և շարժման տեսողական վերլուծության հիմունքները: Անհատական ուղղիչ ծրագրի կազմման տրամաբանությունը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. В. И. Дубровский — Спортивная медицина. Москва, ВЛАДОС, 2005.
2. В. А. Епифанов — Лечебная физическая культура. Москва, ГЭОТАР-Медиа, 2006.
3. Попов С. Н. — Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
4. Հ. Թ. Առաքելյան և ուրիշներ — Լատիներեն լեզու և բժշկական տերմինաբանություն = Latinitas medica. Երևան, Զանգակ-97, 2005.
5. Neumann D. A. — Kinesiology of the Musculoskeletal System. 3rd ed., Elsevier, 2017.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա. Գ. Մարտիրոսյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիա և սպորտային վնասվածքների ռեաբիլիտացիա

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիա և սպորտային վնասվածքների ռեաբիլիտացիա» դասընթացը ուսումնասիրում է սպորտային վնասվածքների կանխարգելման, ախտորոշման և վերականգնման ժամանակակից մոտեցումները՝ ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիայի սկզբունքների հիման վրա:

Դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրվում են վերին և ստորին վերջույթների առավել հաճախ հանդիպող վնասվածքները, դրանց կանխարգելման միջոցառումները և փուլային վերականգնման ծրագրերը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել սպորտային վնասվածքների ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիայի և կանխարգելման ծրագրերի կազմման գիտելիքներ և հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիայի հիմունքները,
- ծանոթանալ սպորտային վնասվածքների տարածվածությանն ու պատճառներին,
- յուրացնել վերին և ստորին վերջույթների վնասվածքների վերականգնման մեթոդները,
- ձևավորել վնասվածքների կանխարգելման ծրագրերի կազմման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը սպորտային վնասվածք ստացած անձն է: Առարկան վնասվածքների կանխարգելման և ֆունկցիոնալ վերականգնման մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆունկցիոնալ անատոմիայի, կենսամեխանիկայի և սպորտային բժշկության գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈՒԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիայի հիմունքները,
2. կիմանա սպորտային վնասվածքների տարածվածությունն ու պատճառները,
3. կիմանա վերին և ստորին վերջույթների վնասվածքների վերականգնման մեթոդները,
4. կիմանա վնասվածքների կանխարգելման սկզբունքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կազմել վնասվածքից հետո փուլային վերականգնման ծրագիր,
2. կկարողանա մշակել վնասվածքների կանխարգելման միջոցառումներ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա կատարել վնասվածքի կենսամեխանիկական վերլուծություն,
2. կկարողանա ինքնուրույն գնահատել վերականգնման դինամիկան:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 34 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	70
1.1.1. Դասախոսություններ	36
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	34
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	74
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	37
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	37
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Քննություն**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիայի հիմունքները	10	6	4
Թեմա 2. Սպորտային վնասվածքների տարածվածությունը և կանխարգելումը	10	6	4
Թեմա 3. Վերին վերջույթների վնասվածքների ռեաբիլիտացիա	12	6	6
Թեմա 4. Ստորին վերջույթների վնասվածքների ռեաբիլիտացիա	14	6	8
Թեմա 5. Ուսահոդի վնասվածքների կանխարգելումը և բուժումը	10	6	4
Թեմա 6. Առաջային խաչաձև կապանի վնասվածքի բուժումը և ռեաբիլիտացիան	14	6	8
Ընդամենը	**70**	**36**	**34**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիայի հիմունքները

Ֆունկցիոնալ ռեաբիլիտացիայի սկզբունքները, նպատակները և փուլերը: Հյուսվածքների վերականգնման կենսաբանական օրինաչափությունները: Բեռնվածության դոզավորման սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 2. Սպորտային վնասվածքների տարածվածությունը և կանխարգելումը

Սպորտային վնասվածքները կազմում են ընդհանուր վնասվածքների զգալի տոկոսը: Կարևոր են վնասվածքների կանխարգելումը, ճշգրիտ և ժամանակին ախտորոշումն ու բուժումը:

ԹԵՄԱ 3. Վերին վերջույթների վնասվածքների ռեաբիլիտացիա

Վերին վերջույթների վնասվածքներից առավել հաճախ հանդիպում է ուսահոդի վնասվածքը, որը պահանջում է մանրակրկիտ զննում և ախտորոշում: Ամենահաճախը պտտող թևիկի վնասվածքն է:

ԹԵՄԱ 4. Ստորին վերջույթների վնասվածքների ռեաբիլիտացիա

Ստորին վերջույթի վնասվածքներից ամենահաճախ հանդիպում են ծնկահոդի վնասվածքները, հատկապես կոնտակտային մարզաձևերում: Կարևոր են կանխարգելիչ միջոցառումները:

ԹԵՄԱ 5. Ուսահոդի վնասվածքների կանխարգելումը և բուժումը

Ուսահոդի վնասվածքների կանխարգելման նախապայմանն է տարբեր հարթություններում շարժումներ ապահովող մկանների բալանսը: Ճիշտ նախավարժանքը և ձգողական վարժությունները կանխարգելում են վնասվածքները:

ԹԵՄԱ 6. Առաջային խաչաձև կապանի վնասվածքի բուժումը և ռեաբիլիտացիան

Առաջային խաչաձև կապանի վնասվածքները ծնկահոդի վնասվածքներից ամենահաճախ հանդիպողներն են: Կարևոր է պահպանել ռեաբիլիտացիայի փուլայնությունը՝ կրկնավնասվածքները կանխարգելելու համար:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Дубровский В. И. — Спортивная медицина. Москва, ВЛАДОС, 2005.
2. Башкиров В. Ф. — Возникновение и лечение травм у спортсменов. Москва, ФиС, 1981.
3. Brukner P., Khan K. — Clinical Sports Medicine. 5th ed., McGraw-Hill, 2017.
4. Попов С. Н. — Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա. Ա. Մելքոնյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Էրգոթերապիան կինեզիոլոգի պրակտիկայում

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Էրգոթերապիան կինեզիոլոգի պրակտիկայում» դասընթացը ուսումնասիրում է էրգոթերապիայի հիմունքները՝ որպես անձի առօրյա և մասնագիտական գործունեության վերականգնմանն ուղղված մոտեցում:

Ուսումնասիրվում են էրգոթերապիայի գնահատման մեթոդները, առօրյա գործունեության (ADL) վերականգնումը, ադապտիվ սարքավորումների և միջավայրի հարմարեցման սկզբունքները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել էրգոթերապիայի մեթոդների կիրառման գիտելիքներ և հմտություններ՝ կինեզիոլոգիական պրակտիկայում անձի ֆունկցիոնալ ինքնուրույնության վերականգնման համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել էրգոթերապիայի հիմունքներն ու սկզբունքները,
- յուրացնել էրգոթերապիական գնահատման մեթոդները,
- ձևավորել առօրյա գործունեության վերականգնման հմտություններ,
- ծանոթանալ ադապտիվ սարքավորումների և միջավայրի հարմարեցման հնարավորություններին:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը ֆունկցիոնալ սահմանափակումներ ունեցող անձն է: Առարկան առօրյա և մասնագիտական գործունեության վերականգնման էրգոթերապիական մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆունկցիոնալ անատոմիայի և ֆիզիկական վերականգնման հիմունքների գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա էրգոթերապիայի հիմունքներն ու սկզբունքները,
2. կիմանա էրգոթերապիական գնահատման մեթոդները,
3. կիմանա առօրյա գործունեության վերականգնման մոտեցումները,
4. կիմանա ադապտիվ սարքավորումների կիրառման հնարավորությունները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա գնահատել անձի ֆունկցիոնալ ինքնուրույնության մակարդակը,
2. կկարողանա մշակել առօրյա գործունեության վերականգնման ծրագիր:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել միջավայրի հարմարեցման անհրաժեշտությունը,
2. կկարողանա ինքնուրույն ընտրել ադապտիվ միջոցներ:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	36
1.1.1. Դասախոսություններ	20
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	108
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	54
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	54
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Էրգոթերապիայի ներածություն, պատմություն, սկզբունքներ	6	4	2
Թեմա 2. Էրգոթերապիայի գնահատման մեթոդները	6	4	2
Թեմա 3. Առօրյա գործունեության (ADL) վերականգնումը	8	4	4
Թեմա 4. Ադապտիվ սարքավորումներ և միջավայրի հարմարեցում	8	4	4
Թեմա 5. Էրգոթերապիան տարբեր հիվանդությունների ժամանակ	8	4	4
Ընդամենը	**36**	**20**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Էրգոթերապիայի ներածություն, պատմություն, սկզբունքներ

Էրգոթերապիայի առարկան, պատմությունը և հիմնարար սկզբունքները: Էրգոթերապիայի տեղը ֆիզիկական վերականգնման համակարգում և կապը կինեզիոլոգիայի հետ:

ԹԵՄԱ 2. Էրգոթերապիայի գնահատման մեթոդները

Ֆունկցիոնալ ինքնուրույնության գնահատման գործիքները: Զբաղվածության (occupation) վերլուծություն: Անհատի կարիքների բացահայտումը:

ԹԵՄԱ 3. Առօրյա գործունեության (ADL) վերականգնումը

Առօրյա գործունեության հիմնական և գործիքային տեսակները: Ինքնասպասարկման հմտությունների վերականգնման մեթոդները:

ԹԵՄԱ 4. Ադապտիվ սարքավորումներ և միջավայրի հարմարեցում

Ադապտիվ և օժանդակ սարքավորումների տեսակները: Բնակելի և աշխատանքային միջավայրի հարմարեցման սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 5. Էրգոթերապիան տարբեր հիվանդությունների ժամանակ

Էրգոթերապիական միջամտության առանձնահատկությունները նյարդային, հենաշարժողական և տարիքային հիվանդությունների ժամանակ:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Willard and Spackman's Occupational Therapy. 13th ed., LWW, 2019.
2. Ердакова Т. и др. — Основы эрготерапии. Москва, 2017.
3. Радомская Р. и др. — Эрготерапия в реабилитации. Санкт-Петербург.
4. Pedretti L. W. — Occupational Therapy: Practice Skills for Physical Dysfunction. Elsevier.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա. Ա. Մելքոնյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական վերականգնումը երեխաների և դեռահասների հիվանդությունների ժամանակ

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

Դասընթացը ուսումնասիրում է մանկական և դեռահասային տարիքում առավել հաճախ հանդիպող հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնման առանձնահատկությունները:

Ուսումնասիրվում են մանկական օրգանիզմի անատոմոֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, զարգացման շրջանները, ինչպես նաև նյարդային, հենաշարժողական և գենետիկ հիվանդությունների ֆիզիկական թերապիայի մեթոդները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել երեխաների և դեռահասների հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնման ծրագրերի կազմման գիտելիքներ և հմտություններ՝ հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել մանկական օրգանիզմի զարգացման շրջանները,
- ծանոթանալ նյարդային և հենաշարժողական հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնմանը,
- յուրացնել մանկական տարիքում կիրառվող ֆիզիկական թերապիայի մեթոդները,
- ձևավորել մուլտիդիսցիպլինար թիմում աշխատելու պատկերացում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը հիվանդություն ունեցող երեխան և դեռահասն է: Առարկան մանկական տարիքի հիվանդությունների ֆիզիկական վերականգնման մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և ֆիզիկական վերականգնման հիմունքների գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա մանկական օրգանիզմի անատոմոֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները,
2. կիմանա մանկական տարիքի հիմնական հիվանդությունների բնութագրերը,
3. կիմանա մանկական տարիքում կիրառվող ֆիզիկական թերապիայի մեթոդները,
4. կիմանա մուլտիդիսցիպլինար թիմի դերը վերականգնման գործընթացում:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կազմել տարիքին համապատասխան վերականգնման ծրագիր,
2. կկարողանա կիրառել ֆիզիկական թերապիայի մեթոդներ մանկական տարիքում:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա գնահատել երեխայի շարժողական զարգացումը,
2. կկարողանա ինքնուրույն ուսումնասիրել կլինիկական դեպքերը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 կադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	36
1.1.1. Դասախոսություններ	20
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	108
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	41
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	40
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	27
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Քննություն**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Ներածություն, առարկան և խնդիրները	4	2	2
Թեմա 2. Մանկական օրգանիզմի զարգացման շրջանները	4	2	2
Թեմա 3. Նորածինների ռեֆլեքսները, նյարդահոգեկան և շարժողական զարգացումը	4	2	2
Թեմա 4. ԿՆՀ պերինատալ ախտահարումներ, մանկական ուղեղային կաթված	8	4	4
Թեմա 5. Հենաշարժողական համակարգի հիվանդություններ, բնածին հոդախախտ	6	4	2
Թեմա 6. Գենետիկ հիվանդություններ, աուտիզմ	4	2	2

Թեմա 7. Ֆիզիկական թերապիայի մեթոդները, մուլտիդիսցիպլինար թիմ	6	4	2
Ընդամենը	**36**	**20**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ներածություն, առարկան և խնդիրները

Ընդհանուր հասկացություն մանկական հիվանդությունների և դրանց ֆիզիկական վերականգնման մասին: Դասընթացի առարկան, խնդիրները և ճյուղերը:

ԹԵՄԱ 2. Մանկական օրգանիզմի զարգացման շրջանները

Մանկական օրգանիզմի անատոմոֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, էտապային զարգացումը:

ԹԵՄԱ 3. Նորածինների ռեֆլեքսները, նյարդահոգեկան և շարժողական զարգացումը

Ընդհանուր հասկացություն նորածինների ոչ պայմանական ռեֆլեքսների մասին: Նյարդահոգեկան և շարժողական ֆունկցիաների զարգացումը:

ԹԵՄԱ 4. ԿՆՀ պերինատալ ախտահարումներ, մանկական ուղեղային կաթված

Պերինատալ էնցեֆալոպաթիա, հիդրոցեֆալիա: Մանկական ուղեղային կաթվածի ժամանակ ֆիզիկական թերապիայի նպատակները, խնդիրները և մեթոդիկաները:

ԹԵՄԱ 5. Հենաշարժողական համակարգի հիվանդություններ, բնածին հոդախախտ

Հենաշարժողական համակարգի հիվանդությունների ժամանակ վարժությունների համալիրների կիրառումը: Կոնք-ազդրային հոդի բնածին հոդախախտի ֆիզիկական վերականգնումը:

ԹԵՄԱ 6. Գենետիկ հիվանդություններ, աուտիզմ

Ընդհանուր հասկացություն գենետիկ հիվանդությունների և դրանց ֆիզիկական վերականգնման մասին: Աուտիզմի սպեկտրի խանգարումների առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 7. Ֆիզիկական թերապիայի մեթոդները, մուլտիդիսցիպլինար թիմ

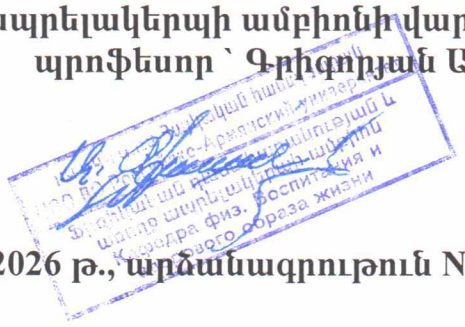
Մանկական տարիքում կիրառվող ֆիզիկական թերապիայի մեթոդները: Մուլտիդիսցիպլինար թիմի դերը երեխաների և դեռահասների վերականգնման գործընթացում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Բժշկական ռեաբիլիտոլոգիայի հիմունքները: Ուսումնական ձեռնարկ / Ա. Գ. Իսախանյան. Երևան, ԵՊԲՀ, 2015.
2. Епифанов В. А. — Лечебная физическая культура. Москва, ГЭОТАР-Медиа, 2006.
3. Бадалян Л. О. — Детская неврология. Москва, МЕДпресс-информ, 2016.
4. Tecklin J. S. — Pediatric Physical Therapy. 5th ed., LWW, 2015.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.



«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Բ. Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Հանրային առողջության կառավարում

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիա

«Հանրային առողջության կառավարում» դասընթացը նախատեսված է մագիստրատուրայի ուսանողների համար և նպատակ ունի ձևավորել հանրային առողջության պահպանման և կառավարման համակարգի վերաբերյալ խորացված գիտելիքներ, ռազմավարական մտածողություն և կառավարչական կարողություններ: Դասընթացում ուսումնասիրվում են առողջապահական համակարգերի կազմակերպման և կառավարման սկզբունքները, բնակչության առողջության գնահատման և մոնիթորինգի մեթոդները, հիվանդությունների կանխարգելման ռազմավարությունները, առողջ ապրելակերպի խթանման ծրագրերը, առողջապահական քաղաքականության մշակման հիմունքները, ինչպես նաև առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի և կինեզիոլոգիայի դերը հանրային առողջության պահպանման գործում:

Դասընթացի նպատակը

Ձևավորել մագիստրանտների տեսական գիտելիքները, վերլուծական մտածողությունը և գործնական կարողությունները հանրային առողջության կառավարման, առողջապահական ծրագրերի պլանավորման, կազմակերպման, գնահատման և արդյունավետ իրականացման ոլորտում՝ հիմնվելով ժամանակակից գիտական մոտեցումների և ապացուցողական բժշկության սկզբունքների վրա:

Դասընթացի խնդիրները

- ուսումնասիրել հանրային առողջության տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները,
- ներկայացնել առողջապահական համակարգերի կազմակերպման և կառավարման ժամանակակից մոդելները,
- ուսումնասիրել բնակչության առողջության գնահատման և համաճարակաբանական վերլուծության մեթոդները,
- ձևավորել հանրային առողջության ծրագրերի նախագծման և կառավարման հմտություններ,
- ներկայացնել հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության խթանման ժամանակակից ռազմավարությունները,
- ուսումնասիրել առողջապահական քաղաքականության և առողջության տնտեսագիտության հիմնական սկզբունքները,
- զարգացնել ռազմավարական կառավարման և առաջնորդության կարողությունները,

- ձևավորել առողջապահական ոլորտում գիտահետազոտական և ապացուցողական գործունեության կարողություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ բնակչության առողջության պահպանման և բարելավման գործընթացը:

Առարկան՝ հանրային առողջության կառավարման, առողջապահական քաղաքականության, առողջության խթանման և կանխարգելիչ ծրագրերի կազմակերպման և գնահատման ժամանակակից մեթոդներն ու տեխնոլոգիաները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար անհրաժեշտ են մարդու անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի, առողջ ապրելակերպի, կինեզիոլոգիայի, վերականգնողական բժշկության, համաճարակաբանության, կենսավիճակագրության և առողջապահության կազմակերպման վերաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքում մագիստրանտը ձեռք է բերում գիտելիքներ, հմտություններ և կարողունակություններ, որոնք համապատասխանում են Հայաստանի ազգային որակավորումների շրջանակի (ՈՒՇ) մագիստրոսի կրթական մակարդակի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները

- հանրային առողջության տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները,
- առողջապահական համակարգերի կառավարման ժամանակակից մոդելները,
- առողջության ցուցանիշների գնահատման մեթոդները,
- առողջապահական քաղաքականության և ռազմավարական պլանավորման սկզբունքները,
- հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության խթանման ծրագրերի մշակման մեթոդները,
- առողջապահության տնտեսագիտության և ֆինանսավորման հիմունքները,

- առողջապահական ծառայությունների որակի կառավարման համակարգերը:

Հմտությունները

Գիտելիքի կիրառման հմտությունները

- գնահատել բնակչության առողջական վիճակը,
- նախագծել և իրականացնել հանրային առողջության ծրագրեր,
- վերլուծել առողջապահական ցուցանիշները և վիճակագրական տվյալները,
- մշակել կանխարգելիչ միջոցառումների ծրագրեր,
- գնահատել առողջապահական ծրագրերի արդյունավետությունը,
- կիրառել ապացուցողական մոտեցումներ կառավարման որոշումների ընդունման գործընթացում:

Ընդհանրական իմացական հմտությունները

- ռազմավարական և համակարգային մտածողություն,
- գիտական տվյալների քննադատական վերլուծություն,
- բազմամասնագիտական թիմերի արդյունավետ ղեկավարում,
- ապացուցողական որոշումների կայացում,
- գիտահետազոտական նախագծերի մշակում,
- մասնագիտական հաղորդակցման և առաջնորդության հմտություններ:

Կարողունակությունները (կոմպետենցիաները)

Ինքնուրույնություն և պատասխանատվություն

- ինքնուրույն մշակել և ղեկավարել հանրային առողջության ծրագրեր,
- պատասխանատվություն կրել ռազմավարական որոշումների և առողջապահական ծրագրերի իրականացման արդյունքների համար,
- ապահովել առողջապահական ծառայությունների որակի շարունակական բարելավումը,
- պահպանել մասնագիտական էթիկայի և հանրային առողջության սկզբունքները,
- ղեկավարել բազմամասնագիտական մասնագիտական թիմեր,
- իրականացնել շարունակական մասնագիտական և գիտական զարգացում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություններ,
- սեմինարներ,
- գործնական պարապմունքներ,
- դեպքերի վերլուծություն
- նախագծային աշխատանքներ,
- գիտական հոդվածների քննարկումներ,
- խմբային քննարկումներ,
- ներկայացումներ,
- ինքնուրույն հետազոտական աշխատանք:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 10 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**20**
1.1.1. Դասախոսություններ	**10**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**10**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**10**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**52**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**30**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**22**
1.2.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**12**

1.2.2.2.Էսսե և ռեֆերատներ	**10**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	**2=3+4**	**3**	**4**
Թեմա 1. Հանրային առողջության տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները	**2**	**2**	**0**
Թեմա 2. Առողջության ցուցանիշներ և բնակչության առողջության գնահատում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 3. Հանրային առողջության կառավարման համակարգերը և առողջապահական քաղաքականությունը	**2**	**2**	**0**
Թեմա 4. Առողջության խթանում և հիվանդությունների կանխարգելում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 5. Առողջապահական ծրագրերի պլանավորում, կառավարում և գնահատում	**2**	**2**	**0**
Թեմա 6. Առողջության տնտեսագիտություն և առողջապահության ֆինանսավորում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 7. Հանրային առողջության ոլորտում գիտահետազոտական գործունեություն և ապացուցողական մոտեցումներ	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրան և կինեզիոլոգիան հանրային առողջության համակարգում	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**20**	**10**	**10**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Հանրային առողջության տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները

Հանրային առողջության հասկացությունը և հիմնական գործառույթները: Հանրային առողջության պատմական զարգացումը: Առողջության սոցիալական որոշիչները: Հանրային

առողջության ժամանակակից հիմնախնդիրները: Հանրային առողջության պահպանման սկզբունքները: Առողջապահական համակարգերի հիմնական մոդելները: Հանրային առողջության ոլորտում միջազգային կազմակերպությունների գործունեությունը:

Թեմա 2. Առողջության ցուցանիշներ և բնակչության առողջության գնահատում

Բնակչության առողջության հիմնական ցուցանիշները: Ժողովրդագրական գործընթացների գնահատումը: Հիվանդացության և մահացության ցուցանիշները: Համաճարակաբանական հետազոտությունների հիմունքները: Առողջության ռիսկի գործոնների գնահատումը: Հանրային առողջության մոնիթորինգի համակարգերը: Վիճակագրական տվյալների վերլուծության և մեկնաբանման սկզբունքները:

Թեմա 3. Հանրային առողջության կառավարման համակարգերը և առողջապահական քաղաքականությունը

Առողջապահության կառավարման սկզբունքները: Հանրային առողջության ռազմավարական կառավարումը: Առողջապահական քաղաքականության մշակման գործընթացը: Առողջապահական բարեփոխումների հիմնական ուղղությունները: Առողջապահության ոլորտի օրենսդրական կարգավորումները: Առողջապահական ծառայությունների որակի կառավարումը: Առողջապահության ոլորտում միջազգային համագործակցությունը:

Թեմա 4. Առողջության խթանում և հիվանդությունների կանխարգելում

Առողջ ապրելակերպի ձևավորման սկզբունքները: Առաջնային, երկրորդային և երրորդային կանխարգելում: Առողջության խթանման ազգային և միջազգային ծրագրերը: Ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը հանրային առողջության պահպանման գործում: Առողջ սնուցման և վարքագծային ռիսկերի կառավարումը: Առողջապահական կրթության կազմակերպումը: Հանրային իրազեկման ծրագրերի իրականացումը:

Թեմա 5. Առողջապահական ծրագրերի պլանավորում, կառավարում և գնահատում

Առողջապահական ծրագրերի նախագծման փուլերը: Ծրագրերի ռազմավարական պլանավորումը: Ծրագրերի իրականացման կազմակերպումը: Ծրագրերի ֆինանսական և մարդկային ռեսուրսների կառավարումը: Արդյունավետության գնահատման մեթոդները:

Ռիսկերի կառավարումը ծրագրերի իրականացման ընթացքում: Ծրագրերի մշտադիտարկում և հաշվետվողականություն:

Թեմա 6. Առողջության տնտեսագիտություն և առողջապահության ֆինանսավորում

Առողջության տնտեսագիտության հիմնական հասկացությունները: Առողջապահության ֆինանսավորման մոդելները: Ծախսերի և արդյունավետության գնահատումը: Առողջապահական ծառայությունների տնտեսական վերլուծությունը: Առողջապահական ապահովագրության համակարգերը: Առողջապահական ռեսուրսների արդյունավետ կառավարումը: Տնտեսագիտական գնահատման կիրառումը առողջապահական որոշումների ընդունման գործընթացում:

Թեմա 7. Հանրային առողջության ոլորտում գիտահետազոտական գործունեություն և ապացուցողական մոտեցումներ

Գիտահետազոտական մեթոդաբանության հիմունքները: Հանրային առողջության հետազոտությունների նախագծումը: Ապացուցողական առողջապահության սկզբունքները: Գիտական տվյալների հավաքագրումը և վերլուծությունը: Գիտական հրապարակումների քննադատական գնահատումը: Հետազոտությունների էթիկական սկզբունքները: Հետազոտության արդյունքների կիրառումը հանրային առողջության կառավարման գործընթացում:

Թեմա 8. Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրան և կինեզիոլոգիան հանրային առողջության համակարգում

Ֆիզիկական ակտիվության դերը հանրային առողջության պահպանման գործում: Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրերի մշակումը: Կինեզիոլոգիական մոտեցումների կիրառումը առողջության պահպանման գործում: Տարբեր տարիքային խմբերի առողջարար ծրագրերի առանձնահատկությունները: Ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելումը ֆիզիկական ակտիվության միջոցով: Համայնքային առողջապահական ծրագրերում կինեզիոլոգի մասնակցությունը: Միջգերատեսչական համագործակցությունը հանրային առողջության ոլորտում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Schneider M. J. *Introduction to Public Health*. 7th ed. Jones & Bartlett Learning, 2024.
2. Turnock B. J. *Public Health: What It Is and How It Works*. 7th ed. Jones & Bartlett Learning, 2022.
3. Detels R., Gulliford M., Karim Q. A., Tan C. C. *Oxford Textbook of Global Public Health*. 7th ed. Oxford University Press, 2021.
4. World Health Organization (WHO). *World Health Statistics 2024*. Geneva: WHO, 2024.
5. World Health Organization (WHO). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*. Geneva: WHO.
6. Gordis L. *Epidemiology*. 6th ed. Elsevier, 2019.
7. Лисицын Ю. П. *Общественное здоровье и здравоохранение*. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
8. Решетников А. В. *Экономика здравоохранения*. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
9. Ավետիսյան Ս. Ա. **Հանրային առողջություն**: Երևան: ԵՊԲՀ հրատարակչություն, 2020:
10. Հայաստանի Հանրապետության «Բնակչության բժշկական օգնության և սպասարկման մասին» օրենք, Հայաստանի Հանրապետության Առողջապահության նախարարության հանրային առողջության ռազմավարական փաստաթղթեր:

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Լ. Ս. Ստեփանյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Սթրեսի կառավարման և ինքնակարգավորման հմտություններ

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Սթրեսի կառավարման և ինքնակարգավորման հմտություններ» ընտրովի դասընթացը ուսումնասիրում է սթրեսի բնույթը, տեսակները և կառավարման ժամանակակից մոտեցումները:

Ուսումնասիրվում են սթրեսի հոգեբանական և կենսաբանական մեխանիզմները, մասնագիտական սթրեսի առանձնահատկությունները, կոպինգ ռազմավարությունները և ինքնակարգավորման տեխնիկաները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել սթրեսի կառավարման և ինքնակարգավորման գիտելիքներ ու գործնական հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել սթրեսը որպես հոգեբանական և կենսաբանական կատեգորիա,
- ծանոթանալ սթրեսի տեսակներին և մասնագիտական սթրեսի առանձնահատկություններին,
- յուրացնել սթրեսի կառավարման մոդելները և կոպինգ ռազմավարությունները,
- ձևավորել ինքնակարգավորման գործնական հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը սթրեսային վիճակն է: Առարկան սթրեսի կառավարման և ինքնակարգավորման մեթոդներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է հոգեբանության և հոգեֆիզիոլոգիայի բազային գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈՒՇ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա սթրեսի հոգեբանական և կենսաբանական մեխանիզմները,
2. կիմանա սթրեսի տեսակները և մասնագիտական սթրեսի առանձնահատկությունները,
3. կիմանա սթրեսի կառավարման մոդելները,
4. կիմանա ինքնակարգավորման տեխնիկաները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կիրառել սթրեսի կառավարման տեխնիկաներ,
2. կկարողանա կիրառել ինքնակարգավորման մեթոդներ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա գնահատել սթրեսի մակարդակը և պատճառները,
2. կկարողանա ինքնուրույն ընտրել կոպինգ ռազմավարություն:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 10 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	20
1.1.1. Դասախոսություններ	10
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	10
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	52
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	11
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	11
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	30
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Սթրեսը որպես հոգեբանական և կենսաբանական կատեգորիա	6	4	2
Թեմա 2. Սթրեսի տեսակները, մասնագիտական սթրեսի առանձնահատկությունները	6	2	4
Թեմա 3. Սթրեսի կառավարման մոդելները և կոպինգ ռազմավարությունները	4	2	2
Թեմա 4. Ինքնակարգավորման տեխնիկաներ	4	2	2
Ընդամենը	**20**	**10**	**10**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Սթրեսը որպես հոգեբանական և կենսաբանական կատեգորիա

Սթրեսի հասկացությունը, ընդհանուր ադապտացիոն համախտանիշը: Սթրեսի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական մեխանիզմները:

ԹԵՄԱ 2. Սթրեսի տեսակները, մասնագիտական սթրեսի առանձնահատկությունները

Էուստրես և դիստրես: Սուր և քրոնիկ սթրես: Մասնագիտական սթրեսի և հուզական այրման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 3. Սթրեսի կառավարման մոդելները և կոպինգ ռազմավարությունները

Սթրեսի կառավարման հիմնական մոդելները և մոտեցումները: Կոպինգ ռազմավարությունների դասակարգումը և ընտրությունը:

ԹԵՄԱ 4. Ինքնակարգավորման տեխնիկաներ

Շնչառական, մկանային ռելաքսացիայի և մեդիտատիվ տեխնիկաներ: Ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Գրիգորյան Վ. — Հոգեֆիզիոլոգիա. Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2014.
2. Бодров В. А. — Психологический стресс. Москва, 1995.
3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. — Стресс-менеджмент. Санкт-Петербург, Питер, 2012.
4. Barlow D. H. — Principles and Practice of Stress Management. Guilford Press, 2007.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության

միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ֆիզիկական դաստիարակության և
առողջ ապրելակերպի ամբիոնի վարիչ,
պրոֆեսոր ՝ Գրիգորյան Ա.Լ.

«14» հուլիսի 2026 թ. արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Լ. Ս. Ստեփանյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆունկցիոնալ անատոմիա և շարժումների նեյրոֆիզիոլոգիա

Մասնագիտությունը՝101401.00.7 Սպորտ
Կրթական ծրագիր՝ 101401.02.7 Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա (կինեզիոլոգիա)

Դասընթացի անոտացիան

«Ֆունկցիոնալ անատոմիա և շարժումների նեյրոֆիզիոլոգիա» դասընթացը հանդիսանում է կինեզիոլոգիայի հիմնարար բնագիտական հենքը, որում ինտեգրված ձևով ուսումնասիրվում են հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ անատոմիան, կենսամեխանիկան և շարժման նյարդային կարգավորման մեխանիզմները:

Դասընթացի ընթացքում ուսանողները խորությամբ ուսումնասիրում են ոսկրերի, հոդերի և մկանների ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները, շարժման կենսամեխանիկական օրինաչափությունները, ինչպես նաև կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգի դերը շարժողական գործառույթների ապահովման և շարժողական հմտությունների ձևավորման գործում:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել համակարգված գիտելիքներ հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ անատոմիայի, կենսամեխանիկայի և շարժման նյարդային կարգավորման վերաբերյալ՝ որպես կինեզիոլոգիական վերլուծության և միջամտության հիմք:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ-անատոմիական կառուցվածքը,
- յուրացնել շարժման կենսամեխանիկական վերլուծության սկզբունքները,
- ուսումնասիրել շարժման կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային կարգավորման մեխանիզմները,
- ձևավորել շարժողական հմտությունների ձևավորման նեյրոֆիզիոլոգիական հիմքերի ըմբռնում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մարդու հենաշարժողական և նյարդամկանային համակարգերն են: Առարկան այդ համակարգերի ֆունկցիոնալ-անատոմիական կառուցվածքը, կենսամեխանիկական օրինաչափությունները և շարժման նյարդային կարգավորման մեխանիզմներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և ֆիզիկայի բազային գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համապատասխանությունը ՈԱԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ անատոմիան,
2. կիմանա շարժման կենսամեխանիկայի հիմնական օրինաչափությունները,
3. կիմանա շարժման նյարդային կարգավորման կենտրոնական և ծայրամասային մեխանիզմները,
4. կիմանա շարժողական հմտությունների ձևավորման նեյրոֆիզիոլոգիական հիմքերը:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կատարել շարժման կենսամեխանիկական վերլուծություն,
2. կկարողանա բացահայտել հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ խանգարումները:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա համադրել անատոմիական, կենսամեխանիկական և նեյրոֆիզիոլոգիական տվյալները,
2. կկարողանա ինքնուրույն վերլուծել շարժողական գործողությունների կառուցվածքը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ կմոտենա հաճախորդի/բուժառուի հետ աշխատանքին՝ պահպանելով մասնագիտական էթիկայի և անվտանգության սկզբունքները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և սեմինար պարապմունքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային (կլինիկական) խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 32 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	64
1.1.1. Դասախոսություններ	32
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	32
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	80
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	12
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	11
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	57
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Քննություն**

Դասընթացի ծավալի բաշխում (ակադեմիական ժամերով) ըստ թեմաների և ուսումնական աշխատանքի տեսակների

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ անատոմիա	12	6	6
Թեմա 2. Կենսամեխանիկայի հիմնական օրինաչափությունները	14	6	8
Թեմա 3. Հոդերը որպես մեխանիկական լծակներ, կենսամեխանիկական շղթաներ	10	6	4
Թեմա 4. Շարժման նյարդային կարգավորումը. կենտրոնական և ծայրամասային մեխանիզմներ	12	6	6

Թեմա 5. Շարժողական հմտությունների ձևավորման նեյրոֆիզիոլոգիան	8	4	4
Թեմա 6. Շարժողական գործառույթների լոկալիզացիան և նյարդային պլաստիկությունը	8	4	4
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Հենաշարժողական համակարգի ֆունկցիոնալ անատոմիա

Մարդու կմախքի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները: Ոսկրերի միացումները, հոդերում ազատության աստիճանները: Մկանների կառուցվածքը և գործառույթները:

ԹԵՄԱ 2. Կենսամեխանիկայի հիմնական օրինաչափությունները

Շարժման վերլուծություն, կինետիկական և կինեմատիկական պարամետրեր: Շարժողական ապարատի կենսամեխանիկական կառուցվածքը և ֆունկցիաները: Շարժողական գործողությունների կենսամեխանիկան:

ԹԵՄԱ 3. Հոդերը որպես մեխանիկական լծակներ, կենսամեխանիկական շղթաներ

Լծակների աշխատանքի ֆիզիկան, հոդերը որպես լծակներ: Հոդային և մկանային ցավերի մեխանիզմները: Բաց և փակ կենսամեխանիկական շղթաներ, լոկոմոտոր շարժումներ:

ԹԵՄԱ 4. Շարժման նյարդային կարգավորումը. կենտրոնական և ծայրամասային մեխանիզմներ

Շարժման կարգավորման մակարդակները: Ողնուղեղային ռեֆլեքսներ, պրոպրիոռեցեպցիա: Ուղեղիկի և բազալ հանգույցների դերը շարժման համակարգման մեջ:

ԹԵՄԱ 5. Շարժողական հմտությունների ձևավորման նեյրոֆիզիոլոգիան

Շարժողական հմտությունների և դրանց մտապատկերների ձևավորման մեխանիզմները: Շարժողական ուսուցման փուլերը: Հետադարձ կապի դերը շարժման կատարելագործման մեջ:

ԹԵՄԱ 6. Շարժողական գործառույթների լոկալիզացիան և նյարդային պլաստիկությունը

Շարժողական գործառույթների կեղևային լոկալիզացիան: Նյարդային պլաստիկությունը որպես վերականգնման հիմք: Հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդների կիրառումը ռեաբիլիտացիայում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Кичайкина Н. Б., Козлов И. М. — Биомеханика. Санкт-Петербург, 2008.
2. Донской Д. Д., Зациорский В. М. — Биомеханика. Москва, Физкультура и спорт, 1979.
3. Գրիգորյան Վ. — Հոգեֆիզիոլոգիա. Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2014.
4. Human Physiology. Wikibooks.org, 2013.
5. Neumann D. A. — Kinesiology of the Musculoskeletal System. 3rd ed., Elsevier, 2017.