«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. Բունիաթյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆուտբոլ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն
Կրթական ծրագիր՝011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ

Դասընթացի անոտացիան

Ֆուտբոլ դասընթացը մշակված է բակալավրի որակավորման աստիճանի համար կազմված ուսումնական պլանի հիման վրա: Դասընթացի շրջանակներում դիտարկվում են ֆուտբոլի ընդհանուր հարցերը, տեխնիկան, մարտավարությունը, գիտամեթոդական գործունեության հիմքերը, ներկայացվում է խաղի պատմական ակնարկը, տրվում է ֆուտոլիստների մասնագիտական ընտրության հիմնավորումը, լուսաբանվում են ֆուտբոլիստների ընդունակությունները, հիմնական ֆիզիկական և հոգեբանական որակները, ինչպես նաև դրանց զարգացման մեթոդիկան: Դասընթացը բովանդակում է նաև ֆուտբոլիստների պատրաստության համալիր վերահսկողության իրականացման, մրցակցական գործունեության կառավարման, ֆուտբոլի մրցումների կազմակերպման և անցկացման մասին տեղեկույթ:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է հաղորդել ուսանողներին տեսական գիտելիքներ և գործնական հմտություններ ու կարողություններ «Ֆուտբոլի տեսություն և մեթոդիկա» առարկայից, ինչպես նաև ձևավորել, զարգացնել մանկավարժական-մարզչական հմտություններ, հետագայում ինքնուրույն աշխատանքային գործունեություն ծավալելու համար: Իբրև ուսումնական գիտակարգ դասընթացը լուծում է հետևյալ խնդիրները՝

- ձևավորել մասնագիտամանկավարժական գիտելիքներ՝ ֆուտբոլի մարզման և ուսուցանման տեխնիկայի տարրերի ցուցադրման և ուսուցանման վերաբերյալ,
- ֆուտբոլի մարզումների միջոցով նպաստել ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական խնդիրների լուծմանը՝ առողջության ամրապնդմանը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը, ինչպես նաև ֆիզիկական որակների զարգացմանը,
- ուսանողներին հաղորդակից դարձնել ֆուտբոլի մրցումային գործունեությանը և մրցավարության ժամանակակից համակարգին ու նորարարական լուծումներին:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը՝ ֆուտբոլի, իբրև ազգաբնակչության ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման զանգվածային, առավել հասանելի ու հանրաճանաչ միջոցի և մարզաձևի տեսագործնական հիմնահարցերն են: Դասընթացի

առարկան՝ բազմակողմանի զարգացած անձի, ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության հանդեպ կայուն հետաքրքրության ձևավորման, ֆիզիկական կատարելագործման մոտիվացիայի բարձրացման նպատակների համար ֆուտբոլային խաղի օգտագործման օրինաչափություններն են, մասնավորաբար՝ ֆուտբոլի ուսուցման և մարզման ծրագրերն ու տեխնոլոգիաները, դրանց իրականացման մեթոդական դրույթները: Առարկան ներառում է նաև ֆուտբոլային խաղի ծագման և կայացման պատմությունը, մրցումների ժամանակակից կանոնները, ինչպես նաև ֆուտբոլիստին անհրաժեշտ հատկություններն ու մարզական պատրաստության առանձնահատկությունները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Ուսանողները պետք է ունենան բազային գիտելիքներ հասարակագիտությունից, բնագիտությունից, ՖԿ և սպորտի մանկավարժությունից, ինչպես նաև յուրացրած լինեն հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայական ծրագրերը, ունենան ընդհանուր սպորտային ընդունակություններ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

- մեկնաբանել ֆուտբոլի տեղն ու նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և ապագա մասնագետի պատրաստության համակարգում,
- ներկայացնել ֆուտբոլի պատմությունը, զարգացման նախադրյալներն ու ներկայիս վիճակը Հայաստանում:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

- բնորոշել ֆուտբոլային տերմինաբանությունը, վարժությունների դասակարգումը, տեխնիկայի ընդհանուր հիմքերը, մրցումների կազմակերպման, անցկացման և մրցավարության համակարգի առանձնահատկությունները,

- բնութագրել շարժողական ընդունակությունների, ֆիզիկական և հոգեկան հատկությունների ձևավորման ու զարգացման տեսամեթոդական հիմքերը ֆուտբոլային մարզումների ժամանակ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

- պլանավորել ուսումնական և մարզական գործընթացը, հաշվի առնելով պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության առանձնահատկությունները,
- գործնականում կիրառել յուրահատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդները, ընդհանուր զարգացնող և հատուկ մասնագիտական վարժությունները,
- նկարագրել և բացատրել ֆուտբոլի և ֆուտբոլում կիրառվող վարժությունների տեխնիկական, ուսուցման մեթոդիկան ու կատարելագործման գործընթացը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝***

- ոգործնականում մատուցել ֆուտբոլ խաղի առանձնահատկությունները, ցուցադրել ֆուտբոլի տեխնիկական հնարքները,
- պահպանել ֆուտբոլիստների պարապմունքների անվտանգության կանոններն ու բացատրել մարզման օրինաչափությունները,
- ուսումնասիրել, վերլուծել սովորողների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշները, կողմնորոշվել ֆուտբոլի միջոցների և մեթոդների լայն տարրապատկերում, թեստավորել և գնահատել թիմի պատրաստության մակարդակը,
- կազմակերպել և անցկացնել ֆուտբոլի մրցումներ:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների ուղեկցությամբ,
- գործնական աշխատանքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 14 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՝	**16**
1.1.1.Դասախոսություններ	**2**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ	**14**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**56**
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. Ֆուտբոլի բնութագիրը, կառավարման ու զարգացման նախադրյալները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Ֆուտբոլային խաղի տեխնիկան և մարտավարությունը	**4**	**0**	**4**
Թեմա 3. Ֆուտբոլիստների որակներն ու պատրաստության համակարգը	**2**	**0**	**2**
Թեմա 4. Ֆուտբոլի ուսուցման և մարզման մեթոդական հիմքերը	**2**	**0**	**2**
Թեմա 5. Ֆուտբոլի մրցումների կազմակերպումը և համալիր վերահսկողությունը	**4**	**0**	**4**
Ընդամենը	**16**	**2**	**14**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ֆուտբոլի բնութագիրը, կառավարման ու զարգացման նախադրյալները

Ֆուտբոլի դերը և տեղը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային մարզման համակարգում: Ֆուտբոլը, որպես լայն զանգվածների մարզման և զբաղվածության միջոց: Ֆուտբոլի սպորտային մարզումը, որպես հասարակական և սոցիալական երևույթ: Ֆուտբոլի ծագման ու զարգացման համառոտ պատմությունը: Ժամանակակից ֆուտբոլի զարգացման միտումները: Ֆուտբոլի պատմությունը և ներկա վիճակը Հայաստանում: Միջազգային խոշորագույն մրցաշարերի (աշխարհի, Եվրոպայի առաջնություններ, Օլիմպիական խաղեր, Չեմպիոնների լիգայի և ՈՒԵՖԱ-ի գավաթի խաղարկություններ) վերլուծությունը: Ֆուտբոլի կառավարման կազմակերպական կառուցվածքը: Ֆուտբոլիստների գործունեության բնութագիրը, պայմանները, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները: Ֆուտբոլի հիմնական հասկացություններն ու տերմինաբանությունը:

ԹԵՄԱ 2. Ֆուտբոլային խաղի տեխնիկան և մարտավարությունը

Տեխնիկայի հիմնադրույթներն ու դասակարգումը: Խաղադաշտում տեղաշարժվելու տեխնիկան: Ֆուտբոլի վարժությունների դասակարգումը: Առանձին վարժությունների տեխնիկան և բնութագիրը: Խաղացողների տեխնիկան: Հարվածներ գնդակին: Գնդակի կասեցում: Գնդակի խաղարկումը և եզրային նետումները: Խաբուսիկ շարժումներ (ֆինտեր): Գնդակին ներկայացվող պահանջները: Դարպասապահի տեխնիկան. գնդակի որսումը, հետմղումը, փոխանցումն ու նետումը: Խաղի մարտավարության հիմնադրույթներն ու դասակարգումը: Դարպասապահի և խաղացողների գործառույթները: Պաշտպանական, միջին և հարձակվողական գծի խաղացեղները: Հարձակման և պաշտպանության մարտավարությունները: Անհատական, խմբային և թիմային մարտավարությունները հարձակման ու պաշտպանության ժամանակ: Խաղի մարտավարության էվոլյուցիան:

ԹԵՄԱ 3. Ֆուտբոլիստների որակներն ու պատրաստության համակարգը

Պատրաստության համակարգի կառուցվածքը: ֆուտոլիստին բնորոշ ֆիզիկական և հոգեբանական որակները: Ֆիզիկական հատկությունների բնութագիրը: Արագությունը, արագային հնարավորությունները և դրանց զարգացման մեթոդիկան: Դիմացկունություն, ճարպկություն և ճկունություն և դրանց զարգացման մեթոդիկան: Ուժային և արագաուժային որակներն ու դրանց զարգացման մեթոդիկան: Ֆուտբոլիստի հոգեկան

որակները: Շարժողական հմտությունների ձևավորումը և դրանց առանձնահատկությունները: Ուշադրության հատկությունների և ընկալման գործընթացների առանձնահատկությունները: Ֆուտբոլիստի մտածողության զարգացման կառուցակարգերը: Ֆուտոլիստի հակազդման գործընթացների զարգացման մեթոդիկան և առանձնահատկությունները: Հուզակամային հոգեկան գործընթացներն ու կամային հատկությունների զարգացման մեթոդիկան:

ԹԵՄԱ 4. Ֆուտբոլի ուսուցման և մարզման մեթոդական հիմքերը

Ուսուցման, մարզման և դաստիարակության միասնությունը: Ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը: Ուսուցման և մարզման կազմակերպման ձևերը, սկզբունքները, խնդիրները, հիմնական միջոցներն ու մեթոդները: Ֆուտբոլի տեխնիկայի և մարտավարության ուսուցման ու կատարելագործման հիմնադրույթները, փուլերը, սկզբունքները, միջոցները, մեթոդները, նպատակներն ու խնդիրները: Շարժողական հմտությունների ձևավորումը: Շարժողական գործողությունների ուսուցման առանձնահատկությունները: Սպորտային մարզման կառուցվածքն ու տեսամեթոդական հիմքերը: Պլանավորումը և կանխատեսումը ֆուտբոլում: Խաղային պատրաստությունն ու թիմի կառավարումը: Տարբեր տարիքի և որակավորման ֆուտբոլիստների ուսումնամարզական պարապմունքների առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 5. Ֆուտբոլի մրցումների կազմակերպումը և համալիր վերահսկողությունը

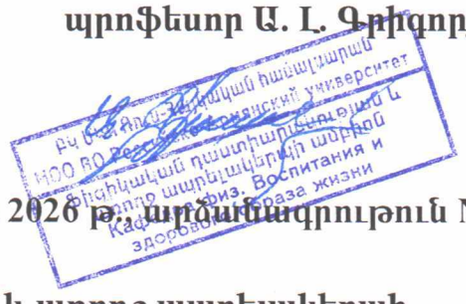
Համալիր վերահսկողության հասկացությունն ու ձևերը: Ֆուտբոլիստների պատրաստության բժշկակենսաբանական ապահովումն ու վերահսկողության մեթոդական առանձնահատկությունները: Մարզիկների պատրաստվածության մակարդակի վերահսկողության մեթոդական առանձնահատկությունները: Խորացված բժշկական և հակադոպինգային վերահսկողության անցկացման մեթոդական հիմքերը: ֆուտբոլիստների սպորտային ընտրության յուրահատկությունները պատրաստության տարբեր փուլերում: Ֆուտբոլային մրցումների նշանակությունը, պլանավորումն ու ձևերը: Ֆուտբոլի մրցումների կազմակերպման և անցկացման համակարգն ու մեթոդիկան: Ֆուտոլի պաշտոնական կանոնները: Մրցավարական պրակտիկան:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Հակոբյան Ս. Ս., Չատինյան Ա. Ա. Ֆուտբոլ: Դասագիրք, Երևան, Էդիթ Պրինտ, 2004:
2. Հակոբյան Ս. Ս. Ֆուտբոլ: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, Էդիթ Պրինտ, 2009:
3. Նարինջյան Հ. Հ. Ֆուտբոլ: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, «Լույս» հրատ., 1972:
4. Գրիգորյան Ա. Ա. Ֆուտբոլիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և մարզման մեթոդիկան: Երևան, Էդիթ Պրինտ, 2009:
5. Տիգրանյան Ս. Գ. Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Երևան, 2010:
6. Գրիգորյան Ա. Ա. Պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները.Մենագրություն: Երևան, 2005:
7. Գրիգորյան Ա. Ա., Անդրեասյան Վ. Գ., Ծմավոնյան Վ. Մ., Սևգուլյան Ռ. Ա. Ֆուտբոլ. Սկսնակ ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման ուսումնամեթոդական առանահատկությունները /8-10 տարեկան/: Երևան, 2014:
8. Նիկոյան Մ. Է. Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առան ձնահատկությունները: Մեթոդական ձեռնարկ: Երևան, 2015:
9. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А. М.: Физкультура, образование и наука, 1999, 254 с.
10. Смышляев А. В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А. В. Смышляев, Е. Э. Степанов, Э. Р. Франк. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009, 69 с.
11. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. М.: Советский спорт, 2013, 536 с.
12. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис, В. А. Выжгин, А. В. Антипов, В. И. Колосков, В. В. Варюшин, М. М. Полишкис; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М.: Спорт, 2018, 624 с. // URL: https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017988.html (дата обращения: 19.12.2021).

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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



«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա.Լ. Գրիգորյան, Բ.Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն

Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ
Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն

Դասընթացի անոտացիան

ՖԿ և սպորտի պատմություն դասընթացն ընդգրկում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմագրությունն ու հիմնական իրողությունները՝ հնագույն ժամանակներից մինչև մեր օրերը: Դասընթացը միտված է մասնագիտական մանկավարժություն սերտողների շրջանում տարբեր ժողովուրդների ֆիզիկական մշակութային առանձնահատկությունների, միջազգային և հայկական սպորտի պատմության հայտնի փաստերի, խնդրահարույց դրվագների, պատմագրության հավաստի դրույթների, ուսումնասիրությունների և կիրառական հիմնախնդիրների վերաբերյալ քննադատական մտածողության, բազմակողմանի վերլուծություններ և եզրահանգումներ կատարելու կարողությունների ձևավորմանը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հին, միջին, նոր և նորագույն դարերի պատմության առանցքային հարցերի վերաբերյալ ուսանողներին հիմնարար գիտելիքներ տրամադրելը, ինչպես նաև բազմակողմանիորեն զարգացած, կենսունակ ազգային և ռազմահայրենասիրական գիտակցություն ունեցող մասնագետների ձևավորմանը նպաստելը: Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

- ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմական զարգացման օրինաչափությունների վերաբերյալ հին ժամանակներից մինչև ներկա ժամանակաշրջանը,
- ձևավորել կարողություններ վերլուծելու Հայաստանում և աշխարհում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հետագա զարգացման ընթացքը, կրած փոփոխությունները, նրա սոցիալական, քաղաքական բովանդակությունը,
- ձևավորել հմտություններ աշխատելու մասնագիտական գրականության հետ և ուսման ու պրակտիկ գործունեության ընթացքում իրացնելու սպորտի զարգացման պատմությանն առնչվող գիտելիքները,
- ձևավորել բազային գիտելիքներ՝ հետագա մասնագիտական գիտելիքների մակարդակի շարունակականությունը պահպանելու համար:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացը միտված է առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժություն սերտող ուսանողների ընդհանուր մասնագիտական գիտելիքների, կարողությունների և գործնական հմտությունների զարգացմանը: Դասընթացի օբյեկտը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պատմագրությունն ու զարգացման առանցքային փուլերն են: Դասընթացի առարկան՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմության պարբերափուլերի հիմնահարցերն են, մասնավորաբար՝ հասարակական-պատմական զարգացման գործընթացի օրինչափությունները, ինչպես նաև հայկական սպորտի ավանդույթների, մարզական մշակույթի ձևավորման և զարգացման ընթացքն ու առանձնահատկությունները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար ուսանողը պետք է ունենա գիտելիքներ «Ընդհանուր պատմություն», «Հայոց պատմություն», «Աշխարհագրություն», «Հասարակագիտություն» և հանրակրթական դպրոցում դասավանդվող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրում առկա տեսական նյութերից:

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

Գիտելիքները՝

- սահմանել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առարկան, ձևավորման, պատմական զարգացման օրինաչափությունները, առանձնահատկությունները

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները***՝
  - մեկնաբանել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի աղբյուրագիտության մեթոդներն ու սկզբունքները, սոցիալական և քաղաքական բովանդակությունը:
- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները***՝
  - ներկայացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմության ձևավորման գիտամանկավարժական մտքի և տեսությունների վերաբերյալ ըմբռնումները և վերլուծումները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը***՝
  - բացատրել ՖԿ և սպորտի սոցիալական, հասարակական, քաղաքական կարևորությունը,

- վերլուծել Հայաստանում և աշխարհում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հետագա զարգացման ընթացքը, կրած փոփոխությունները,
- գնահատել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արդի վիճակը և առկա խնդիրները:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների ուղեկցությամբ,
- գործնական աշխատանքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Ընդհանուր մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 5 ակադեմիական կրեդիտ (180 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՝	**180**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**64**
1.1.1. Դասախոսություններ	**32**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	**32**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**116**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**32**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ	**84**
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. ՖԿ և սպորտի պատմության առարկան	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման նախադրյալները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը միջնադարում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. ՖԿ և սպորտը Նոր ժամանակներում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 5. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը արտերկրներում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 6. ՖԿ-ն և սպորտը Հին և միջնադարյան Հայաստանում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 7. ՖԿ-ն և սպորտը 19-20-րդ դարերում	**8**	**4**	**4**
Թեմա 8. ՖԿ-ն և սպորտը Հայաստանի 1-ին հանրապետությունում	**8**	**4**	**4**
Թեմա 9. ՖԿ-ի և սպորտի զարգացումը Խորհրդային Հայաստանում	**8**	**4**	**4**
Թեմա 10. ՖԿ-ի և սպորտի զարգացումը Հայաստանում (1993-2000 թթ.)	**8**	**4**	**4**
Թեմա 11. ՖԿ-ն և սպորտը Հայաստանում 2001-ից մինչև մեր օրերը	**8**	**4**	**4**
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Ներածություն. ՖԿ և սպորտի պատմության առարկան

ՖԿ և սպորտի պատմության ուսումնասիրության առարկան, նպատակը և խնդիրները: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմության սկզբնավորումը, ծագումնաբանությունն ու զարգացման փուլերը: ՖԿ և սպորտի հիմնական աղբյուրները, տեսությունները և արդի հիմնախնդիրները:

Թեմա 2. Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման նախադրյալները

Ֆիզիկական կուլտուրայի առանձնահատկությունները նախնադարյան և ստրատիրական հասարակարգերում: Ֆիզիկական կուլտուրայի հետքերը նախնադարյան հասարակարգում: Ֆիզիկական դաստիարակության հին հունական համակարգի ձևավորման նախադրյալները: Հին հունական օլիմպիական խաղերի ծագումը, զարգացումը և դադարեցման պատճառների առանձնահատկությունները:

Թեմա 3. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը միջնադարում

Ֆիզիկական կուլտուրայի, ռազմաֆիզիկական դաստիարակության, սպորտի ձևավորման նախադրյալները և զարգացման առանձնահատկությունները միջնադարում: Ֆեոդալների ռազմաֆիզիկական դաստիարակության համակարգի առանձնահատկությունները: Ազգաբնակչության շրջանում ֆիզիկական դաստիարակության և մարզական մշակույթի ձևավորման առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ հումանիստական գաղափարների ըմբռնումները:

Թեմա 4. ՖԿ և սպորտը Նոր ժամանակներում

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման առանձնահատկությունները Նոր ժամանակների 1-ին և 2-րդ ժամանակահատվածներում: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ գիտամանկավարժական մտքի ձևավորման և զարգացման առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մարմնամարզական համակարգերի ձևավորումը, զարգացումը և ազդեցությունը մարմնամարզական ազգային համակարգերի ձևավորման գործընթացում:

Թեմա 5. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը արտերկրներում

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման օրինաչափությունները արտերկրներում: ՖԿ և սպորտը 1-ին և 2-րդ համաշխարհային պատերազմների միջև ընկած ժամանակահատվածում: ՖԿ և սպորտը 2-րդ համաշխարհային պատերազմից հետո ընկած ժամանակահատվածում: Միջազգային սպորտային շարժման, մասնաձևերի զարգացման առանձնահատկություններն ու օրինաչափությունները: Պարալիմպիկ խաղեր և Հատուկ օլիմպիադաներ:

Թեմա 6. ՖԿ-ն և սպորտը Հին և միջնադարյան Հայաստանում

Հին Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման առանձնահատկությունները հայկական լեռնաշխարհում՝ նախնադարյան հասարակարգում: Ռազմաֆիզիկական դաստիարակության զարգացման առանձնահատկությունները ստրկատիրական Հայաստանում: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման առանձնահատկությունները միջնադարյան Հայաստանում: Վաղ ֆեոդալիզմի շրջան: Զարգացած ֆեոդալիզմի շրջան: Ֆեոդալիզմի քայքայման շրջան:

Թեմա 7. ՖԿ-ն և սպորտը 19-20-րդ դարերում

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման առանձնահատկությունները 19-րդ դարից մինչև 20-րդ դարը ընկած ժամանակահատվածում: Գիտամանկավարժական մտքի ձևավորման նախադրյալները և հետագա զարգացման առանձնահատկությունները: Հայկական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները:

Թեմա 8. ՖԿ-ն և սպորտը Հայաստանի 1-ին հանրապետությունում

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման առանձնահատկությունները Հայաստանում 1918-1938 թվականները: Համընդհանուր ռազմական ուսուցման մարմինների գործունեությունը Հայաստանի 1-ին հանրապետությունում: ՊԱՊ համալիրի, Համամիութենական սպորտային դասակարգման, կամավոր մարզական ընկերությունների ստեղծման պատմությունը, բովանդակությունը և նպատակները: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման և աշխատանքների կազմակերպման գործընթացում կառավարության որոշումների առանձնահատկությունները:

Թեմա 9. ՖԿ-ի և սպորտի զարգացումը Խորհրդային Հայաստանում

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման առանձնահատկությունները Հայաստանում՝ 1940-1960 թթ.: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը Հայրենական մեծ պատերազմի տարիներին: Հետպատերազմյան շրջանում Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման կառավարման գործընթացում կառավարության տարբեր որոշումների ընդունման առանձնահատկությունները: Հայաստանի մարզիկների մարզական նվաճումները Համամիութենական և միջազգային մրցաշարերում:

Թեմա 10. ՖԿ-ի և սպորտի զարգացումը Հայաստանում (1993-2000 թթ.)

Հայաստանը միջազգային սպորտային և օլիմպիական շարժման գործընթացում: Համահայկական խաղերի ստեղծման, անցկացման և զարգացման նախադրյալները: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը հայկական գաղութներում: Հայ մարզիկների նվաճումները Միջազգային մրցաշարերում: ՀԱՕԿ-ի և ՀԱՕԱ ստեղծման պատմությունը, գործունեության նպատակները և ռազմավարությունը**:**

Թեմա 11. ՖԿ-ն և սպորտը Հայաստանում 2001-ից մինչև մեր օրերը

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման առանձնահատկությունները Հայաստանում 2001 թվականից մինչև մեր օրերը: Սպորտային մանկավարժության և գիտության ձևավորման և զարգացման պատմությունն ու առանձնահատկությունները: Մարզական ակումբների ձևավորման պատմությունը և դրանց ազդեցությունը մարզական մշակույթի զարգացման գործընթացում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Աթոյան Կ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում, Երևան, 1985:
2. Իսպիրյան Մ. Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Երևան, 2002:
3. Սահակյան Է. Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Երևան, 2006:
4. Սահակյան Է, Հարությունյան Ա. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Երևան, 2007:
5. Բուտաև Գ., Սիմոնյան Ց. Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, Մաս Ա, Երևան 1956:
6. Բուտաև Գ., Չարչօղլյան Ա., Սիմոնյան Ց. Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, Մաս Բ, Երևան, 1958:
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта, М., 1982, 400 с.
8. Пономарев Н. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания, М., 1970, 247 с.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝

Կենսաբժշկության և դեղագործության

ինստիտուտի տնօրեն Ռ.Վ. Չախարյան

ԲԿ ՍԿԿ Ռուս-Հայկական համալսարան
MOO BO Российско-Армянский университет
Կենսաբժշկության և
դեղագործության ինստիտուտ
Институт биомедицины
и фармации

«21» մայիսի 2026թ., արձանագրություն N 30

Ինստիտուտ՝ Կենսաբժշկության և դեղագործության

Ամբիոն՝ Ընդհանուր և դեղագործական քիմիայի

Հեղինակ՝ Աննա Մելսիկի Գրիգորյան քիմ. գիտ. թեկնածու, դոցենտ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Էկոլոգիայի հիմունքներ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն
Կրթական ծրագիր՝011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ

Դասընթացի անոտացիան

Դասընթացը ներկայացնում է ընդհանուր և սպորտային հիգիենայի տեսական և գործնական հիմունքները, մարդու առողջության պահպանման, մարզական գործունեության ընթացքում առողջության ռիսկերի կանխարգելման, մարզական օբյեկտների, սնուցման, ջրի, օդի, միկրոկլիմայի, անձնական հիգիենայի և հակահամաճարակային միջոցառումների գիտական հիմքերը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացը նպատակաուղղված է շրջակա միջավայրի, մարզական կառույցների, մարզահագուստի, սննդակարգի և մարզիկների անձնական հիգիենայի նկատմամբ գիտակցված և ռացիոնալ վերաբերմունքի ձևավորմանը: Ուսանողների մոտ պատկերացում ձևավորել առողջ և անվտանգ մարզական միջավայր կազմակերպելու, առողջության ռիսկերը գնահատելու և կանխարգելիչ միջոցառումներ իրականացնելու համար ներկայացնել ընդհանուր և սպորտային հիգիենայի հիմունքները: Ուսումնասիրել շրջակա միջավայրի գործոնների ազդեցությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա: Գնահատել մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ պայմանները:

Ձևավորել առողջ ապրելակերպի և սնման սկզբունքները: Սովորեցնել վարակների և վնասվածքների կանխարգելման մեթոդները: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական համակարգերի ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մասնագիտական հիվանդությունների և վնասակար սովորությունների կանխարգելման վրա

Հանրային առողջության պահպանության մեթոդների կիրառում

Կառուցել և իրականացնել նախագծեր, որոնք կօգնեն առողջապահական խնդիրների լուծման գործում՝ հաշվի առնելով շրջակա միջավայրի գործոնները:

Հանրային առողջության և բնապահպանության միջև կապի ուսումնասիրություն

- Ուսումնասիրել, թե ինչպես են հանրային առողջության խնդիրները փոխկապակցված էկոլոգիական գործոնների հետ:
- Վերլուծել տարբեր հիվանդությունների և առողջական խնդիրների տարածման օրինակները և դրանց կապը շրջակա միջավայրի աղտոտման, կլիմայական փոփոխությունների և այլ էկոլոգիական գործոնների հետ:

Էկոլոգիական քաղաքականությունների և ռազմավարությունների զարգացում

- Ուսանողները կսովորեն մշակել և գնահատել էկոլոգիական քաղաքականություններ և ռազմավարություններ:

- Աջակցել հանրային առողջության բարելավմանն ուղղված նախաձեռնություններին՝ հիմնված էկոլոգիական տվյալների և վերլուծությունների վրա:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Մեկ միասնական գիտական համակարգում ընդհանրացնել ուսանողների կողմից նախորդ դասընթացներում ձեռք բերված տարիքային անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և մարդու օրգանիզմի կենսագործունեության առանձնահատկությունների վերաբերյալ գիտելիքները՝ դրանց կիրառմամբ ապահովելով առողջության պահպանման և ֆիզիկական գործունեության հիգիենիկ սկզբունքների ըմբռնումը:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Բնապահպանության, կենսաբանության կամ հանրային առողջության բազային գիտելիքներ:

Առաջնային բժշկական գիտելիքներ և հմտություններ: Մաթեմատիկական և վիճակագրական բազային գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

- Արձանագրել էկոլոգիայի և բնության պահպանության արդի խնդիրների տեսական հիմունքները և մեթոդաբանական մոտեցումները:
- Նկարագրել էկոլոգիայի և բնության պահպանության զարգացման հիմնական ուղղությունները և փուլերը:
- Ճարադրել և դասակարգել էկոլոգիայի և բնության պահպանության ռիսկերի մակարդակը և դրանց լուծման հնարավոր միջոցները:
- Էկոլոգիայի և հանրային առողջության հիմնարար սկզբունքներ: Բնապահպանական գործոնների ազդեցությունը մարդու առողջության վրա:
- Բնության պահպանության ռազմավարություններ և դրանց կիրառման եղանակները:

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

Գիտելիքները՝

1. Ուսանողները կստանան գիտելիքներ էկոլոգիայի զարգացման պատմության մասին:

2. Կներկայացվեն բնության պահպանության հիմնական փուլերը և ուղղությունները, որոնք ընդգծում են էկոլոգիական մտածողության զարգացումը:

3. Բացատրել մարդ-բնություն փոխհարաբերության հետևանքների մասին, վերլուծել դրանց ազդեցությունը էկոլոգիական համակարգերի վրա, էկոլոգիայի և հանրային առողջության հիմնարար կապը:

4. Բնապահպանական գործոնների ազդեցությունը մարդու առողջության վրա:

5. Ուսանողները կսովորեն վերլուծել և ներկայացնել էկոլոգիական հիմնախնդիրների տեսական հիմունքները:

6. Մեթոդաբանական հարցերի ուսումնասիրություն, որոնք կարևոր են արդի էկոլոգիայի համար:

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝***

1. Ուսանողները կկարողանան կիրառել իրենց ստացած գիտելիքները գործնականում՝ վերլուծելով և գնահատելով էկոլոգիական խնդիրները:

2. Ուսանողները կսովորեն համակարգել և վերլուծել էկոլոգիական խնդիրների լուծման ռազմավարական պլաններ:

3. Ուսանողները կզարգացնեն համագործակցության և հաղորդակցման հմտություններ՝ աշխատելով տարբեր մասնագետների և հասարակության հետ:

- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները՝***

1. Ուսանողները կկիրառեն իրենց գիտելիքները և հմտությունները՝ մասնակցելով գործնական դասընթացներին և հետազոտական նախագծերին:

2. Ուսանողները կսովորեն մշակել և կիրառել արդյունավետ հաղորդակցության ռազմավարություններ՝ ներկայացնելով իրենց գաղափարները և նախագծերը տարբեր լսարաններին:

3. Վերլուծել առկա խնդիրները և գնահատել դրանց լուծման համար անհրաժեշտ ռեսուրսները

4. Համագործակցել մասնագետների հետ՝ լուծելու էկոլոգիական և հանրային առողջության խնդիրները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝***

1. Ինքնուրույն աշխատանք և պատասխանատվություն բնապահպանական խնդիրների լուծման գործում:

2. Արդյունավետ հաղորդակցման կարողություն տարբեր լսարանների հետ:
3. Բնապահպանական նախագծերի կառավարում և իրականացում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

Դասընթացի ընթացքում կիրառում են ինտերակտիվ դասախոսություններ, սեմինարներ, գործնական պարապմունքներ և հետազոտական նախագծեր:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 6 ակադեմիական կրեդիտ (216 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 32 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՝**	**216**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**64**
1.1.1. Դասախոսություններ	**32**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	**32**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**152**
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. Մարզական կառույցներին ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ	**8**	**4**	**4**

Թեմա 2. Մարզիկի անձնական հիգիենա	**8**	**4**	**4**
Թեմա 3. Մարզական հագուստի և կոշիկի հիգիենա	**8**	**4**	**4**
Թեմա 4. Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա	**10**	**4**	**6**
Թեմա 5. Մարզիկի սնման հիգիենան	**10**	**4**	**6**
Թեմա 6. Կոփման հիգիենա	**10**	**6**	**4**
Թեմա 7. Ֆիզիկական կուլտուրայի հիգիենան միջին և տարեց տարիքում	**10**	**6**	**4**
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Մարզական կառույցներին ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ :

Թեման ընդգրկում է էկոլոգիայի հիմնարար սկզբունքները՝ հետևելով նրա պատմական էվոլյուցիային և սահմանելով դրա նշանակությունը ավելի լայն գիտական շրջանակներում: Ուսանողները կուսումնասիրեն, թե ինչպես է էկոլոգիան փոխկապակցված այլ գիտական ուղղությունների հետ:

Թեմա 2. Մարզիկի անձնական հիգիենա

Այս թեման անդրադառնում է ժամանակակից բնապահպանական խնդիրներին՝ կենտրոնանալով օրգանիզմների և էկոհամակարգերի վրա մարդու գործունեության ազդեցության վրա: Ուսանողները կուսումնասիրեն շրջակա միջավայրի դեգրադացիայի պատճառներն ու հետևանքները՝ ընդգծելով կենսաբանական համակարգերի և շրջակա միջավայրի փոխկապակցվածությունը: Օրգանիզմների և էկոհամակարգերի վրա ազդող հիմնական բնապահպանական խնդիրները: Էկոհամակարգերի փոխկախվածությունը և դրանց խոցելիությունը շրջակա միջավայրի սթրեսային գործոնների նկատմամբ: Մարդու ազդեցությունը կենսաբազմազանության և էկոհամակարգերի առողջության վրա: էկոլոգիական վնասը մեղմելու և կայունությունը խթանելու ռազմավարություններ:

Թեմա 3. Շրջակա միջավայրի գործոնների ազդեցությունը մարդու առողջության վրա

Այս թեման ուսումնասիրում է, թե ինչպես են շրջակա միջավայրի գործոնները ազդում մարդու առողջության վրա, ներառյալ օդի և ջրի որակը, աղտոտվածությունը և կլիմայի փոփոխությունը: Ուսանողները կուսումնասիրեն այն մեխանիզմները, որոնց միջոցով շրջակա միջավայրի պայմանները ազդում են հանրային առողջության արդյունքների վրա՝ կենտրոնանալով ինչպես ուղղակի, այնպես էլ անուղղակի ազդեցությունների վրա:

Թեմա 4. Էկոհամակարգերի էներգիան. Սննդային շղթաներ, կենսաբանական ցիկլեր.

Այս թեման ուսումնասիրում է էներգիայի հոսքը էկոհամակարգերում, ներառյալ սննդային շղթաները, սննդանյութերի ցիկլը և էներգիայի փոխանցումը օրգանիզմների միջև: Ուսանողները կծանոթանան էկոհամակարգերի դինամիկայի մեջ արտադրողների, սպառողների և քայքայվողների դերերի, ինչպես նաև կենսաբանական համայնքները պահպանող գործընթացների մասին:

Թեմա 6. Բնապահպանական քաղաքականություն և ռազմավարություն

Այս թեման ընդգրկում է բնապահպանական քաղաքականությունները, կանոնակարգերը և ռազմավարությունները, որոնք ուղղված են գլոբալ բնապահպանական մարտահրավերներին: Ուսանողները կուսումնասիրեն միջազգային համաձայնագրերը, կառավարական քաղաքականությունները և համայնքի վրա հիմնված նախաձեռնությունները կայուն զարգացման և շրջակա միջավայրի պահպանման համար: Ռեսուրսների կայուն կառավարման և պահպանման ռազմավարությունները: Գնահատման քաղաքականության միջամտությունների արդյունավետությունը բնապահպանական նպատակներին հասնելու համար:

Թեմա 7. Հանրային առողջապահական նախաձեռնությունների բնապահպանական ազդեցությունը սպորտում

Այս թեման ուսումնասիրում է հասարակական առողջապահական նախաձեռնությունների և սպորտային գործունեության խաչմերուկը բնապահպանական տեսանկյունից: Ուսանողները կուսումնասիրեն սպորտային իրադարձությունների, ենթակառուցվածքների զարգացման և հանգստի միջոցառումների բնապահպանական հետևանքները՝ հաշվի առնելով շրջակա միջավայրի վրա ազդեցությունը նվազագույնի հասցնելու ռազմավարությունները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.

1. Գրիգորյան Կ.Վ., Եսայան Ա.Հ., Ժամհարյան Հ.Գ., Խոյեցյան Ա.Վ., Մովսեսյան Հ.Ս., Փիրումյան Գ.Պ., «Էկոլոգիայի և բնության պահպանության հիմունքներ»: Ուսումնական ձեռնարկ բուհերի համար, Երևան, «Զանգակ-97» հրատ. 2010թ., 224 էջ,

2. Հայրապետյան Է.Մ. և ուրիշներ, «Շրջակա միջավայրի պահպանություն», Երևան 2005թ., 203էջ,

3. Մելքումյան, Լ.Ս. Գալստյան Հ.Մ., «Բնության հիմունքներ», Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, «Զանգակ-97» հրատ. 2010թ., 312 էջ,

4. Ecology: Concepts and Applications ISBN10: 1260722201 | ISBN13: 9781260722208 By Manuel Molles and Anna Sher

5. Begon, M., Townsend, C. R., & Harper, J. L. (2006). Ecology : From Individuals to Ecosystems: Vol. 4th ed. John Wiley and Sons, Inc.

6. Н.И.Николайкин, Н. Е.Николайкина, О.П.Мелехова. Экология : учебник для учреждений высш. проф. образования / — 9-е изд., перераб. и доп.— М. : Издательский центр «Академия», 2023. — 615 с. — (Сер. Бакалавриат).Экология (znanium.ru)

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ԿԲևԴ ինստիտուտի տնօրեն
Չախարյան Ռ.Վ.

ԲԿ ՄԿԿ Ռուս-հայկական համալսարան
MOO BO Российско-Армянский университет
Կենսաբժշկության և դեղագործության ինստիտուտ
Институт биомедицины и фармации

«14» հուլիսի 2026 թ.

Ինստիտուտ՝ Կենսաբժշկության և դեղագործության
Ամբիոն՝ Բժշկական կենսաքիմիայի և կենսատեխնոլոգիայի

Հեղինակ՝ Թումոյան Ջ.Գ.

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մարդու անատոմիա և մորֆոլոգիա

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն
Կրթական ծրագիր՝011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ

Դասընթացի անոտացիան

«Մարդու անատոմիան» հանդիսանում է կրթական ծրագրի հիմնարար դասընթացներից մեկը՝ տրամադրելով հիմնարար գիտելիքներ մարդու մարմնի կառուցվածքի, նրա կենսագործունեության առանձնահատկությունների, շրջակա միջավայրի հետ փոխազդեցության, ինչպես նաև վերականգնման և փոխհատուցման մեխանիզմների վերաբերյալ:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Ուսումնասիրել մարդու անատոմիան՝ նպատակ ունենալով ստանալու հիմնարար գիտելիքներ մարդու մարմնի կառուցվածքի, օրգանների և օրգան-համակարգերի կառուցվածքի ու նրանց հիմնական գործառույթների մասին, հասկանալ դրանց փոխհարաբերությունները և օրգանիզմի ամբողջականության սկզբունքը: Ուսումնասիրվում են նաև օնտոգենետիկ ձևավորման օրինաչափությունները, անատոմիական կառուցվածքների տարբերակները, անատոմիական հատկանիշների տատանումներն ու դրանց զարգացման անոմալիաները, ինչպես նաև միջազգային անատոմիական նոմենկլատուրան:

Դասընթացը նպատակ ունի ձևավորել տարրական, բայց ամուր հենք հանդիսացող անատոմիական գիտելիքներ, որոնք անհրաժեշտ են ուսանողների հետագա մասնագիտական կրթության համար: Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

- Ուսանողների ծանոթացում առարկայի բովանդակության, անատոմիական գիտության զարգացման պատմության և միջազգային անատոմիական նոմենկլատուրայի հետ:
- Ուսանողներին ներկայացնել մարդու կմախքի ընդհանուր կառուցվածքը և առանձին ոսկորները, ինչպես նաև դրանց ուսումնասիրման մեթոդները:
- Բացահայտել ոսկորների և մկանների փոխկապակցվածությունը՝ որպես մարդու շարժումների իրականացման հիմք:
- Ուսանողներին ծանոթացնել մարդու ներքին օրգանների համակարգերին՝ ներառյալ մարսողական, շնչառական, միզասեռական համակարգերը, ինչպես նաև անոթային, նյարդային և ներզատական համակարգերը:
- Ձևավորել պատկերացումներ ներքին օրգանների գործունեության, դրանց նյարդային և հումորալ կարգավորման մեխանիզմների մասին:
- Ներկայացնել նյարդային համակարգի գործունեության հիմնական սկզբունքները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Մարդու անատոմիայի ուսումնասիրության առարկան՝ մարդու մարմնի ձևն ու կառուցվածքն է , ծագումն և զարգացումն է:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Այս դասընթացն ավարտելուց հետո ուսանողը պետք է.

- պատկերացում ունենալ օրգանների և օրգան - համակարգերի կառուցվածքի հիմնական օրինաչափությունների մասին.
- տիրապետի մարդու օրգանիզմի բոլոր համակարգերի, օրգանների և մարմնի կառուցվածքի մանրամասն գիտելիքներին.
- կարողանա աշխատել անատոմիական նմուշների հետ և կիրառել դասական մեթոդներ՝ օրգանների կառուցվածքների մասնահատման նպատակով:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

1. իմանալ օրգանների և համակարգերի մանրամասն կառուցվածքը
2. իմանալ օրգանների և համակարգերի գործունեությունը

Հմտությունները՝

- *գիտելիքի կիրառման հմտությունները*՝

1. կարողանալ աշխատել անատոմիական նմուշների հետ
2. օրգանների կառուցվածքների մասնահատում

- *ընդհանրական իմացական հմտությունները*՝

1. մարդու անատոմիայի ուսումնասիրության համակարգված մոտեցում, ներառյալ ըմբռնումը կառուցվածքի և ֆունկցիայի միասնություն, նորմայի և պաթոլոգիայի փոխհարաբերությունները
2. Տիրապետել ամենապարզ բժշկական գործիքներին

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

Դասավանդումը բաղկացած է բանավոր հարցումների անցկացումից, ամփոփագրերի, գրավոր առաջադրանքների և թեստերի ներկայացումից և քննարկումից:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է « Ընդհանուր մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 10 ակադեմիական կրեդիտ (360 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 64 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 1-ին ուսումնական տարվա 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՝	**128**
1.1.1. Դասախոսություններ	**64**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**64**
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	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Կմախքա-մկանային համակարգ	**6**	**3**	**3**
Թեմա 3. Ոսկորների կառուցվածքը և դրանց միացումը իրանի և վերջույթների	**6**	**3**	**3**

հետ			
Թեմա 4. Գլխի ոսկորներ (գանգ)	6	3	3
Թեմա 5. Գլխի, պարանոցի և իրանի մկանները	6	3	3
Թեմա 6. Վերին վերջույթի մկանները	6	3	3
Թեմա 7. Ստորին վերջույթի մկանները	6	3	3
Թեմա 8. Սպլանխոլոգիայի հիմունքները	4	2	2
Թեմա 9. Մարսողական համակարգ	6	3	3
Թեմա 10. Ճնչառական համակարգ	6	3	3
Թեմա 11. Միզասեռական համակարգ	6	3	3
Թեմա 12. Սիրտ-անոթային համակարգ. Սիրտ	6	3	3
Թեմա 13. Լիմֆատիկ համակարգ	8	4	4
Թեմա 14. Արյունաստեղծ օրգաններ և իմունաբանական պաշտպանություն	8	4	4
Թեմա 15. Էնդոկրին համակարգ	8	4	4
Թեմա 16. Կենտրոնական նյարդային համակարգ: Ողնուղեղ	8	4	4
Թեմա 17. Գլխուղեղ. Ուղեղի ցողուն	8	4	4
Թեմա 18. Ինքնավար նյարդային համակարգ	6	3	3
Թեմա 19. Ծայրամասային նյարդային համակարգ. Ողնուղեղային նյարդեր	8	4	4
Թեմա 20. Զգայական օրգաններ	6	3	3

Ընդամենը	**128**	**64**	**64**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Ներածություն

Անատոմիա առարկա. Հետազոտության մեթոդներ. Անատոմիայի պատմություն. Օրգանիզմ և դրա բաղկացուցիչ տարրերը: Մարդու սաղմի զարգացման հիմնական փուլերը. Տերմինաբանություն:

Թեմա 2. Կմախքա-մկանային համակարգ

Օստեոլոգիա: Ընդհանուր տեղեկություններ օստեոլոգիայի և արթրոլոգիայի վերաբերյալ: Ուսումնասիրվում է մարմնի կմախքը՝ ներառյալ ողնաշարի սյունը, կողոսկրերը և այլ:

Թեմա 3. Իրանի և վերջույթների ոսկորների կառուցվածքն ու նրանց միացումները

Այս բաժնում ուսումնասիրվում են իրանի (գանգ, ողնաշար, կրծքավանդակ) և վերջույթների (վերին և ստորին) ոսկորների կառուցվածքային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև այդ ոսկորների միջև եղած միացումները՝ հոդեր, կապաններ և այլ անատոմիական ձևավորումներ, որոնք ապահովում են շարժունակություն և կայունություն:

Թեմա 4. Գլխի ոսկորներ (գանգ)

Գլխի կմախք. ֆիլոգենեզ, գլխուղեղի և դեմքի գանգի ոսկորներ, գանգը որպես ամբողջություն, տարիք և սեռ առանձնահատկությունները.

Թեմա 5. Գլխի, պարանոցի և իրանի մկանները

Մկանների կառուցվածքը և դասակարգումը, աշխատանքը, օժանդակ ապարատ. գլխի և պարանոցի մկանները և ֆասցիա.

Թեմա 6. Վերին վերջույթի մկանները

Այս բաժնում ուսումնասիրվում են վերին վերջույթի հիմնական մկանները՝ նրանց կառուցվածքը, տեղադրումը և ֆունկցիաները: Ներկայացվում են տարբեր մկանային խմբեր, որոնց միջոցով իրականացվում են ձեռքի և հոդերի շարժումները, ինչպես նաև նրանց դերակատարությունը մարմնի ընդհանուր շարժունակության մեջ:

Թեմա 7. Ստորին վերջույթի մկանները

Այս բաժնում ուսումնասիրվում են ստորին վերջույթի հիմնական մկանները՝ նրանց կառուցվածքը, տեղադրումը և ֆունկցիաները: Ներկայացվում են տարբեր մկանային խմբեր,

որոնց միջոցով իրականացվում են շարժումները, ինչպես նաև նրանց դերակատարությունը մարմնի ընդհանուր շարժունակության մեջ:

Թեմա 8. Սպլանխոլոգիայի հիմունքները

Սպլանխոլոգիան ուսումնասիրում է ներքին օրգանների կառուցվածքը, ֆունկցիաները և դրանց փոխհարաբերությունները: Այս թեմայի ընթացքում ներկայացվում են ներքին օրգանների ձևավորման և զարգացման հիմնական փուլերը, ինչպես նաև օրգանների մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները:

Թեմա 9. Մարսողական համակարգ

Այս թեման ընդգրկում է բերանի խոռոչի, ըմպանի, կերակրափողի, ստամոքսի, բարակ և հաստ աղիքների, լյարդի և ենթաստամոքսային գեղձի կառուցվածքը, ֆունկցիաները և դրանց փոխհարաբերությունները մարսողական գործընթացում: Ուսումնասիրվում են նաև մարսողական օրգանների նյարդային և էնդոկրին կարգավորումները:

Թեմա 10. Շնչառական համակարգ

Ուսումնասիրում է շնչառական օրգանների օդաճնշական և շնչառական հատվածները, ինչպես նաև պլևրալ պարկերի և միջաստիննիումի կառուցվածքն ու նշանակությունը: Ներկայացվում են շնչառական համակարգի մեխանիզմները և դրանց ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները:

Թեմա 11. Միզասեռական համակարգ

Այս թեման ընդգրկում է միզուղիների օրգանների, իգական և արական սեռական օրգանների (ներքին և արտաքին) կառուցվածքի և ֆունկցիաների ուսումնասիրությունը: Ուսումնասիրվում են նաև սեռական համակարգի հորմոնալ կարգավորումները և դրանց ազդեցությունը օրգանիզմի գործունեության վրա:

Թեմա 12. Սիրտ-անոթային համակարգ: Սիրտ

Ուսումնասիրվում է սրտի զարգացումը, նրա մորֆոլոգիական կառուցվածքը և ֆունկցիաները: Ներկայացվում են զարկերակներն ու երակները մեծ և թոքային արյան շրջանառության մեջ, անաստոմոզների դերը, ինչպես նաև պտղի արյան շրջանառության առանձնահատկությունները:

Թեմա 13. Լիմֆատիկ համակարգ

Ուսումնասիրվում են ավշային խողովակները, ավշային հանգույցները, նշագեղձերը, ցրված լիմֆատիկ ֆոլիկուլները և լիմֆատիկ համակարգի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները:

Թեմա 14. Արյունաստեղծ օրգաններ և իմունաբանական պաշտպանություն

Ներկայացվում են արյունաստեղծ համակարգի (կարմիր ոսկրածուծ, տիմուս, փայծաղ) և իմունաբանական համակարգի օրգանների կառուցվածքն ու գործառույթները, ինչպես նաև դրանց ներգրավվածությունը օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմներում:

Թեմա 15. Էնդոկրին համակարգ

Ուսումնասիրվում են վահանաձև գեղձը, պարաթիրոիդ գեղձերը, տիմուսը, հիպոֆիզը, էպիֆիզը և մակերիկամները, ինչպես նաև դրանց հորմոնալ գործունեությունը և կարգավորման մեխանիզմները:

Թեմա 16. Կենտրոնական նյարդային համակարգ: Ողնուղեղ

Ներկայացվում են կենտրոնական նյարդային համակարգի ընդհանուր տվյալները և զարգացման փուլերը: Ուսումնասիրվում է ողնուղեղի կառուցվածքը, նրա գլխավոր ուղիները և ֆունկցիոնալ նշանակությունը:

Թեմա 17. Գլխուղեղ. Ուղեղի ցողուն

Ուսումնասիրվում են ուղեղի ցողունի մասերը՝ երկարավուն ուղեղը, հետին ուղեղը, ուղեղիկը, միջին ուղեղը, ինչպես նաև արյունատար անոթները և ուղեղի թաղանթները:

Թեմա 18. Ինքնավար նյարդային համակարգ

Ներկայացվում են ինքնավար նյարդային համակարգի ընդհանուր բնութագրերը, կենտրոնական, սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ բաժինները, աֆերենտ և էֆերենտ նյարդային ուղիները:

Թեմա 19. Ծայրամասային նյարդային համակարգ: Ողնուղեղային նյարդեր

Ուսումնասիրվում է ծայրամասային նյարդային համակարգի կազմավորումը, ողնուղեղային նյարդերի կառուցվածքն ու ֆունկցիաները:

Թեմա 20. Զգայական օրգաններ

Ուսումնասիրվում են տեսողության, լսողության, ձգողականության և հավասարակշռության զգայական օրգանների կառուցվածքն ու հաղորդիչ ուղիները, ինչպես նաև համի և հոտի զարգացումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1.Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. СПб.: Гиппократ, 1985–2001г.г.

2. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека. М.: Высшая школа, 1996. Т.1 и 2.

3. Анатомия человека / Под ред. М.Р. Сапина. М.: 1986; 1993; 1996; т. 1 и 2.

4. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека. Т. 1 – 3. М.: Медгиз, 1963 –1996г.г.

5. Тонков В.Н.. Анатомия человека. М., 1982.

6. Михайлов С.С.. Анатомия человека. М., 1984.

«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 ամբիոն

Հեղինակ՝ Հակոբյան Ս.Ս.

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Աթլետիկա

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն
Կրթական ծրագիր՝011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ

Դասընթացի անոտացիան

Աթլետիկա դասընթացը մշակված է բակալավրի որակավորման աստիճանի համար կազմված ուսումնական պլանի հիման վրա: Դասընթացի շրջանակներում դիտարկվում են թեթև աթլետիկական մարզաձևերի տեխնիկայի, դրանց ուսուցանման, սպորտային մարզումների անցկացման, մրցումների դասակարգման հարցերը, ինչպես նաև ներկայացվում են թեթև աթլետիկայի տարբեր ձևերի ծագման ու զարգացման պատմական աղբյուրները: Աթլետիկական մասնագիտական վարժություններին տիրապետելն կբարելավեն ապագա մասնագետների մանկավարժական ունակությունները, որոնք անհրաժեշտ են՝ տարբեր մարզական կազմակերպություններում, մարզադպրոցներում, հանրակրթական դպրոցներում, քոլեջներում, բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում պարապմունքներ և մրցումներ, ինչպես նաև առողջարարական խմբերում մարզումներ անցկացնելու համար:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է թեթև աթլետիկայի մարզաձևերի յուրահատկության հիման վրա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային մարզումների առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժի մասնագիտական գործունեության տեխնոլոգիայի յուրացումը: Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները.

- ձևավորել թեթև աթլետիկայի բնագավառի համալիր գիտելիքներ, գործնական ունակություններ և կարողություններ,
- թեթև աթլետիկական շարժողական գործողությունների ուսուցման գործընթացում յուրացնել ՖԿ և սպորտի մանկավարժի մասնագիտական հմտություններ, ձեռք բերել գիտամեթոդական գործունեության համապատասխան կարողություններ,
- ձևավորել ապագա մասնագետի համար անհրաժեշտ համալիր շարժողական հմտություններ և ֆիզիկական որակներ,
- տիրապետել աթլետիկական առանձին մրցաձևերի տեխնիկային և ուսուցման մեթոդիկային, կազմել ուսումնամարզական դասի համառոտագրեր, յուրացնել աթլետի ընտրության, մարզման պլանավորման առանձնահատկությունները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը թեթև աթլետիկայի, իբրև մարդու բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը նպաստող առավել զանգվածային մարզաձևի

տեսամեթոդական հիմնահարցերն են: Առարկան՝ մարդու կենսական կարևոր տարածված շարժողական գործողությունները՝ քայլքը, վազքը, ցատկերը, նետումները միավորող թեթև աթլետիկական մարզաձևերի համակարգված պարապմունքների միջոցով առօրեա կյանքում անհրաժեշտ մարդու որակների՝ ուժի, արագության, դիմացկունության և այլն, զարգացման տեխնոլոգիան և համապատասխան տեխնիկաներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Ուսանողները պետք է ունենան բազային գիտելիքներ հասարակագիտությունից, բնագիտությունից, մարդու անատոմիայից և կազմաբանությունից, մարդու ֆիզիոլոգիայից, կենսաքիմիայից, ինչպես նաև ընդհանուր, ՖԿ և սպորտի մանկավարժությունից, ինչպես նաև յուրացրած լինեն հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայական ծրագրերը, ունենան ընդհանուր սպորտային ընդունակություններ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

1. ներկայացնել աթլետիկական մրցաձևերի տեխնիկայի ուսուցման հիմքերը, տեսամեթոդական հիմնադրույթները, վարժությունների կառուցվածքն ու կատարման առանձնահատկությունները,
2. մեկնաբանել աթլետիկայում մարզման հիմնական միջոցները, սկզբունքները, պարապմունքի բովանդակությունը, ձևերը և կառուցվածքը:

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները***՝

1. ներկայացնել աթլետիկայի զարգացման պատմությունը, դասակարգել և բնութագրել աթլետիկական վարժությունները,
2. վերլուծել մարզական քայլքի, վազքի, ցատկի, նետումների տարբեր տեսակների տեխնիկան և ուսուցման մեթոդիկան,
3. նկարագրել հատուկ մասնագիտական վարժությունների կենսամեխանիկական կառուցվածքը, տեխնիկան, մարզման մեթոդները, վերականգնման միջոցները,

մրցումներին նախապատրաստվելու և մասնակցելու առանձնահատկությունները աթլետիկայում:

- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները***՝

1. մեկնաբանել մարզումային և մրցումային նախավարժանքի նշանակությունը, բեռնվածության չափավորման խնդիրներն աթլետիկական մրցաձևերում:
2. նկարագրել Ֆիզիկական պատրաստության դերը և նշանակությունը աթլետիկական մրցաձևերում, դասակարգել և բնութագրել շարժողական ընդունակությունները,
3. մեկնաբանել աթլետների մարզական հաջողությունների տարիքային գոտիների և երկարակեցության խնդիրները, մարզական ընտրության, կողմնորոշման և կազմակերպման առանձնահատկությունները աթլետիկական մրցաձևերում,
4. ներկայացնել բազմամյա մարզման համակարգը, պլանավորման գործընթացը և դրանց գիտական կառավարման վերահսկումը աթլետիկական մրցաձևերում,
5. պատկերացնել մարզական պարապմունքների, դասի կառուցվածքը և բովանդակությունը, կանանց և պատանի աթլետների հետ պարապմունքներ անցկացնելու առանձնահատկությունները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը***՝

1. գործնականում իրականացնել մարզական քայլքի, վազքային մրցաձևերի և փոխանցավազքի տեխնիկան և ուսուցման մեթոդիկան, – ուսուցանել աթլետիկական ցատկերի և նետումների տեխնիկան, կատարելագործել տարբեր եղանակներով հեռացատկի և բարձրացատկի տեխնիկան,
2. կիրառել աթլետիկական վարժությունները որպես առողջարարական և ֆիզիկական դաստիարակության միջոց,
3. գործնականում կիրառել աթլետիկական վարժությունների համալիրներն ու մարզման առանձնահատկությունները աթլետիկական բազմամարտում,
4. կազմել ուսումնամարզական աշխատանքների փաստաթղթերը, դասի պլան համառոտագիրը, ընտրել և նախապատրաստել անվտանգությունը մարզումների և մրցումների ժամանակ:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

1. դասախոսություն՝ լուսապատկերների ուղեկցությամբ,
2. գործնական աշխատանքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 8 ակադեմիական կրեդիտ (288 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 50 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՝	**288**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**64**
1.1.1.Դասախոսություններ	**14**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**50**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**224**
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**
1-ին կիսամյակ			

Թեմա 1. Ներածություն. աթլետիկա մարզաձևի հիմքերը	**2**	**2**	**0**
Թեմա 2. Աթլետիկական մրցումների կազմակերպումն ու անցկացումը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Մարզական քայլքի և վազքի տեխնիկայի հիմունքները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 4. Թեթևաթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 5. Թեթևաթլետիկական նետումների տեխնիկայի հիմունքները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 6. Աթլետիկական մարզաձևերի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան	**8**	**4**	**4**
2-րդ կիսամյակ			
Թեմա 7. Մարզական քայլքի և վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան	**4**	**0**	**4**
Թեմա 8. Թեթև աթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի ուսուցումը	**4**	**0**	**4**
Թեմա 9. Թեթևաթլետիկական նետումների տեխնիկայի ուսուցումը	**4**	**0**	**4**
Թեմա 10. Թեթևաթլետիկական մարզումների հիմունքները	**4**	**0**	**4**
Թեմա 11. Աթլետիկական մարզման գործընթացի կառավարումը	**8**	**0**	**8**
Թեմա 12. Կանանց մարզման առանձնահատկություններն աթլետիկայում	**8**	**0**	**8**
Ընդամենը	**64**	**14**	**50**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Ներածություն. աթլետիկա մարզաձևի հիմքերը

Թեթև աթլետիկա առարկայի կառուցվածքը, բովանդակությունը, նպատակը և խնդիրները: Աթլետիկական մարզաձևերի ընդհանուր բնութագիրն ու դասակարգումը: Աթլետիկայի ծագման և զարգացման պատմությունը: Աթլետիկան Հայաստանի Հանրապետությունում: Աթլետիկայի տեղն ու նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի համակարգում: Աթլետիկական վարժությունների դասակարգումը, բնութագրումը և

տերմինաբանությունը: Ճարժումների տեխնիկայի դասակարգումը: Ճարժումների ուժը, կառուցվածքը և փուլերը:

Թեմա 2. Աթլետիկական մրցումների կազմակերպումն ու անցկացումը

Թեթև աթլետիկայի մրցումների տարրական կանոնները, կազմակերպումն ու անցկացումը: Թեթև աթլետիկական մրցումների ձևերն ու բնույթը: Թեթև աթլետիկայի մրցավարական խմբի գործունեությունը: Քայլքի և վազքի մրցումների կանոնները: Ցատկերի, նետումների և բազմամարտի մրցումների կանոններն ու կանոնակարգը: Փակ տարածքներում, մարզադահլիճներում մրցումներ անցկացնելու կանոնները:

Թեմա 3. Մարզական քայլքի և վազքի տեխնիկայի հիմունքները

Մարզական քայլքի տեխնիկան և տեխնիկայի հիմքերը: Թեթև աթլետիկական վազքի տեխնիկան և տեխնիկայի հիմքերը: Կարճ տարածության վազքի տեխնիկան: Միջին և երկար տարածության վազքի տեխնիկան: Գերերկար տարածությունների վազքի տեխնիկայի առանձնահատկությունները: Կտրտված տեղանքով վազքի (կրոսավազքի) տեխնիկայի առանձնահատկությունները: Փոխանցավազքի տեխնիկան: Արգելավազքի տեխնիկան: Խոչընդոտավազքի տեխնիկան: Արագավազքի տեխնիկայի վերլուծությունը: Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը (առողջարարական վազք և քայլք):

Թեմա 4. Թեթևաթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները

Ցատկերի տեխնիկայի հիմքերը: Թեթև աթլետիկական ցատկերի տարբեր տեսակների տեխնիկան: Թափավազքով հեռացատկի տեխնիկան: Թափավազքով բարձրացատկի տեխնիկայի հիմքերը: Տարբեր եղանակներով հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծություն: Թափավազքով եռացատկի կատարման տեխնիկան: Ձողացատկ-բարձրության կատարման տեխնիկան: Տեղից ցատկերի տեխնիկան:

Թեմա 5. Թեթևաթլետիկական նետումների տեխնիկայի հիմունքները

Նետումների տեխնիկան և տեխնիկայի հիմքերը: Նետումների տարբեր տեսակների տեխնիկան և կենսամեխանիկական կառուցվածքը: Գնդի հրման տեխնիկան: Նիզակի, թենիսի գնդակի և նռնակի նետումների տեխնիկայի հիմքերը: Սկավառակի նետման տեխնիկան: Մուրճի նետման տեխնիկան:

Թեմա 6. Աթլետիկական մարզաձևերի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան

Ուսուցման մեթոդիկայի հիմքերը: Ուսուցումը որպես մանկավարժական գործընթաց: Ուսուցման մեթոդական սկզբունքները: Ուսուցման խնդիրները, միջոցներն ու մեթոդները: Ուսուցման տիպային ուրվագիծը և թեթևաթլետիկայի մարզաձևերի տեխնիկայի ուսուցման հաջորդականությունը: Շարժումների տեխնիկայի կատարման վերլուծությունը, սխալներն ու գնահատումը: Թեթև աթլետիկայի պարապմունքների ձևերը: Անվտանգության միջոցառումները մարզման գործընթացում և վնասվածքների կանխարգելումը:

Թեմա 7. Մարզական քայլքի և վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան

Մարզական քայլքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդական հիմքերը: Միջին և երկար տարածության վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Փոխանցավազքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: 3000 մետր խոչընդոտավազքի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան:

Թեմա 8. Թեթև աթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի ուսուցումը

Թափավազքով բարձրացատկերի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Թափավազքով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Թափավազքով եռացատկի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Ձողացատկի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան:

Թեմա 9. Թեթևաթլետիկական նետումների տեխնիկայի ուսուցումը

Գնդի հրման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Սկավառականետման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Թենիսի գնդակի, նռնակի, նիզակի նետման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան: Մուրճի նետման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան:

Թեմա 10. Թեթևաթլետիկական մարզումների հիմունքները

Սպորտային մարզման նպատակը, խնդիրները և սկզբունքները: Սպորտային մարզման հիմնական միջոցներն ու մեթոդները: Մարզման մեթոդների կիրառումը աթլետիկական մրցաձևերում: Սպորտային պատրաստության տեսակները: Աթլետի պատրաստության հիմնական կողմերի միասնությունը: Սպորտային մարզման շրջաբաժանումը: Ծուրջտարյա մարզումը և նրա պարբերացումը: Բեռնվածությունը թեթևաթլետի մարզման գործընթացում: Թեթևաթլետի բազմամյա պատրաստության

փուլերը: Թեթևաթլետի մարզվածության ցուցանիշները: Թեթևաթլետի գործառական հնարավորությունների զարգացման մեթոդիկան: Աթլետիկական բազմամարտի բնութագրումը և մարզման առանձնահատկությունները:

Թեմա 11. Աթլետիկական մարզման գործընթացի կառավարումը

Սպորտային մարզումների գործընթացի կառավարումը թեթև աթլետիկայում: Ուսումնամարզական գործունեության կազմակերպումը, հաշվառումն ու պլանավորումը: Թեթև աթլետիկայի ուսումնամարզական պարապմունքների նյութատեխնիկական ապահովումը: Մարզիկի օրգանիզմի նախապատրաստումը մրցակցային գործունեությանը: Հատուկ մասնագիտական վարժությունների դերը և նշանակությունը աթլետիկական մրցաձևերում: Վարժասարքերի դասակարգումը և օգտագործման առանձնահատկությունները աթլետիկայում: Աթլետի աշխատունակության վերականգնման հիմնական միջոցները: Բժշկակենսաբանական, հոգեբանական և գիտական հսկողությունը աթլետիկայում:

Թեմա 12. Կանանց մարզման առանձնահատկություններն աթլետիկայում

Ուսումնամարզական գործընթացի կառավարման առանձնահատկությունները կանանց թեթև աթլետիկայում: Կանանց օրգանիզմի յուրահատկությունների բնութագիրը: Թեթև աթլետիկայի պարապմունքների ազդեցությունը կանանց օրգանիզմի վրա: Կանանց գործառական հնարավորությունների զարգացման մեթոդներն ու միջոցները: Կանանց մարզումային բեռնվածության պլանավորման առանձնահատկությունները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Աթլետիկա: Ուսումնական ձեռնարկ. Վ. Մ. Մամաջանյանի ընդ. խմբ. – Եր.: «Սոս և Վոգա», 2003, 187 էջ:
2. Բաբայան Կ. Ա. Հեռացատկի և եռացատկի տեխնիկան, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը. – Եր.: Հեղ. հրատ., 2008, 127 էջ:
3. Թորոյան Ս. Մ., Սիմոնյան Տ. Գ., Սմբատյան Վ. Ա. Աթլետիկա: Բարձրացատկ և ձողացատկ: Եր., 2014, 128 էջ:

4. Թեթև աթլետիկա: Մաս I, Ընդ. խմբ. Ն. Գ. Օզոլին, Դ. Պ. Մարկով. – Եր.: «Լույս» հրատ., 1977, 478 էջ: 5. Թեթև աթլետիկա: Մաս II, Ընդ. խմբ. Ն. Գ. Օզոլին, Վ. Ի. Վորոնկին. – Եր.: «Լույս» հրատ., 1982, 330 էջ:

6. Համբարձումյան Վ. Ա. Աթլետիկա: Գնդի հրում և սկավառակի նետում. – Եր.: Հեղ. հրատ, 2007, 140 էջ:

7. Հայրապետյան Մ. Ս. Աթլետիկա: Արագավազք և փոխանցավազք. – Եր.: Հեղ. հրատ, 2008, 142 էջ:

8. Հայրապետյան Մ. Ս. Աթլետիկա: Միջնավազք, հեռավազք, գերհեռավազք: Եր., 2016, 148 էջ:

9. Մամաջանյան Վ. Մ. Աթլետիկական բազմամարտ. - Եր., 2005, 140 էջ:

10. Легкая атлетика Учебник для институтов физической культуры / под общ ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова., М.: ФиС, 1989, 671 с.

11. Легкая атлетика Учеб. под общ ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина., М.: ФиС, 2010, 448 с.

12. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. М.: Издательский центр «Академия», 2003, 464 с.

13. Легкая атлетика: учебник / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. Мн.: Тесей, 2005, 336 с.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ԿԲևԴ ինստիտուտի տնօրեն
Չախարյան Ռ.Վ.

ԲԿ ՄԿԿ Ռուս-Հայկական համալսարան
МОО ВО Российско-Армянский университет
Կենսաբժշկության և
դեղագործության ինստիտուտ
Институт биомедицины

«14» հուլիսի 2026 թ.

Ինստիտուտ՝ Կենսաբժշկության և դեղագործության
Ամբիոն՝ Բժշկական կենսաքիմիայի և կենսատեխնոլոգիայի

Հեղինակ՝ Սեմերջյան Գ.Գ.

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Կենսաքիմիա

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն
Կրթական ծրագիր՝011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ

Դասընթացի անոտացիան

Կենսաքիմիան գիտություն է, որը ուսումնասիրում է կենդանի բջիջների և օրգանիզմների քիմիական կազմը և նրանց կենսագործունեության հիմքում ընկած քիմիական գործընթացները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

1. Կյանքի գործընթացների հետ կապված կենսաքիմիական պրոցեսների բնույթի մոլեկուլային մակարդակի ուսումնասիրություն:

2. Նյութափոխանակությունը վերահսկելու արդյունավետ ուղիների որոնում, այդ թվում՝ տարբեր պաթոլոգիական պայմաններում, ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման և օրգանիզմի անբարենպաստ կենսապայմաններին հարմարեցնելու մեթոդների կիրառում:

Կենսաքիմիայի ուսումնասիրության օբյեկտ են հանդիսանում բոլոր կենդանի օրգանիզմները և նրանց հետազոտությունները գիտության զարգացման ներկա փուլում տեղի են ունենում կենդանի էակների կազմակերպման բոլոր մակարդակներում:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

- Կենսաքիմիան չափազանց կարևոր է մարդկանց և կենդանիների հիվանդությունների ախտորոշման, կանխարգելման և բուժման համար, քանի որ այն թույլ է տալիս պարզել հիվանդության պատճառը, առաջարկել բուժման ռացիոնալ և արդյունավետ ուղի, մշակել բնակչության զանգվածային հետազոտության մեթոդներ: Վաղ ախտորոշման հետևանքով վերահսկվում է հիվանդության առաջընթացը, բուժման արդյունավետությունը:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Կախված ուսումնասիրության առարկայից՝ կենսաքիմիան պայմանականորեն բաժանվում է մարդկանց և կենդանիների կենսաքիմիայի, բույսերի և միկրոօրգանիզմների կենսաքիմիայի: Չնայած բոլոր կենդանի էակների կենսաքիմիական միասնությանը, կան նաև կենդանական և բուսական օրգանիզմների քիմիական կազմի և նյութափոխանակության հիմնարար տարբերություններ:

Դասընթացի մուտքային պահանջների

Դասընթացը լիարժեք յուրացնելու համար անհրաժեշտ են գիտելիքներ օրգանական և անօրգանական քիմիայից:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

1. Հիմնական կենսաօրգանական միացությունների դերը օռգանիզմում
2. Էնեգիայի և նյութափոխանակության փոխկապակցվածությունը ֆիզիկական ծանրաբերվածության ժամանակ
3. Կենսաքիմիական գործընթացների և երկարատև սթրեսին օրգանիզմի հարմարվելու մեխանիզմների, կրթության որակի ապահովման հիմնական ժամանակակից մեթոդների և տեխնոլոգիաների, այդ թվում՝ տեղեկատվական.

Հմտությունները՝

- *գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝*

1. օգտագործել ստացված գիտելիքները ուսումնական և մասնագիտական գործունեության մեջ
2. նախագծել հետազոտական աշխատանքներ, բացատրել դիտարկումները
3. մշակել և իրականացնել անհատական վերապատրաստման ծրագրեր՝ օգտագործելով ժամանակակից մեթոդներ և տեխնոլոգիաներ

- *ընդհանրական իմացական հմտությունները՝*

1. զարգացնել տեխնոլոգիաներ, որոնք կապահովեն շարժական կարողությունների լիարժեք իրականացում,
2. բնակչության տարբեր խմբերի ֆիզիկական դաստիարակության մեջ հատուկ առաջադրանքների ձևակերպում

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- *ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝*

1. տիրապետել գործնական հմտությունների, որոնք անհրաժեշտ են շարժողական, ֆիզիկական և հոգեկան կարողությունների կատարելագործման համար
2. առողջությունը բարելավելու համար

3. առողջությունը բարելավելու համար տիրապետել առողջ ապրելակերպի ստեղծման միջոցներին և մեթոդներին, որոնք հիմնված են ֆիզիկական ակտիվության, վարժությունների և բնական գործոնների կանոնավոր օգտագործման վրա

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «4»՝ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 32 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 1 ուսումնական տարվա 2 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, այդ թվում՝	**32**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**80**
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: Կենսաքիմիայի խնդիրները: Մարդու օրգանիզմի քիմիական կազմը: Անօրգանական միացությունների կենսաբանական դերը:	**6**	**3**	**3**
Թեմա 2. Օրգանական միացությունների կենսաբանական դերը	**6**	**3**	**3**
Թեմա 3. Սպիտակուցների քիմիան	**6**	**3**	**3**
Թեմա 4. Ֆերմենտներ	**6**	**3**	**3**
Թեմա 5. Ածխաջրերի քիմիան	**6**	**3**	**3**
Թեմա 6. Ճարպերի քիմիան	**6**	**3**	**3**
Թեմա 7. Սպիտակուցների և ամինաթթուների փոխանակություն	**6**	**3**	**3**
Թեմա 8. Ածխաջրերի փոխանակություն	**6**	**3**	**3**
Թեմա 9. Ճարպերի փոխանակություն	**10**	**5**	**5**
Թեմա 10. Հորմոններ: Վիտամիններ: Դրանց դերը կենսաքիմիական գործընթացների կարգավորման գործում	**6**	**3**	**3**
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1, 2 Ներածություն: Կենսաքիմիայի խնդիրները:
Կենսաքիմիայի զարգացման պատմությունը: Մարդու մարմնի քիմիական
Կազմը: Քիմիական տարրերի քանակական պարունակությունը մարդու օրգանիզմում:
Բջջի հիմնական օրգանական և անօրգանական միացությունները: Կատիոնների և անիոնների կենսաբանական դերը: Կենսաբանական ակտիվ միացությունները:

Թեմա 3. Սպիտակուցների քիմիա

Սպիտակուցներ, հիմնական ֆունկցիաներ: Ամինաթթուների կազմը (դասակարգում, ընդհանուր հատկություններ): Ֆիզիկաքիմիական բնութագրերը. Սպիտակուցի կառուցվածքային կազմակերպում. Պարզ և բարդ սպիտակուցներ.

Թեմա 4. Ֆերմենտներ

Քիմիական բնույթ, կառուցվածք: Գործողության մեխանիզմը: Ֆերմենտային ռեակցիաների կինետիկա: Ֆերմենտների հիմնական հատկությունները. Կոֆակտորներ և կոֆերմենտներ. Ֆերմենտների ակտիվությունը որոշող գործոններ:

Թեմա 5. Ածխաջրերի քիմիան

Ածխաջրերի կենսաբանական դերը, դասակարգումը (մոնոսաքարիդներ, օլիգոսաքարիդներ, պոլիսախարիդներ):

Թեմա 6. Ճարպերի քիմիան

Լիպիդների կենսաբանական դերը, դասակարգումը (ճարպաթթուներ, գլիցերիդներ, մոմեր, ֆոսֆոլիպիդներ, գլիցերոֆոսֆոլիպիդներ, սֆինգոլիպիդներ, գլիկոլիպիդներ, ստերոիդներ):

Թեմա 7. Սպիտակուցների և ամինաթթուների փոխանակություն

Ամինաթթուների նյութափոխանակության ընդհանուր ուղիները (տրանսամինացիա, դեամինացիա, դեկարբոքսիլացման ռեակցիաներ): Օրգանիզմի ազոտի հավասարակշռությունը, ամոնիակի չեզոքացումը (օրնիտինային ցիկլ): Սպիտակուցների մարսողություն:

Թեմա 8. Ածխաջրերի փոխանակություն

Գլիկոգենի սինթեզ և կուտակում: Գլիկոլիզ: Եռկաբոնատային ցիկլ (Կրեբսի ցիկլ): Ածխաջրերի նյութափոխանակության խանգարում: Պենտոզաֆոսֆատային ուղի: Գլյուկոնեոգենեզ:

Թեմա 9. Ճարպերի փոխանակություն

Լիպիդների մարսողություն և ներծծում, ճարպաթթուների օքսիդացում: Ճարպերի կենսասինթեզ: Ֆոսֆոլիպիդների նյութափոխանակություն: Աթերոսկլերոզի պաթոգենեզի և բուժման կենսաքիմիական հիմքը.

Թեմա 10. Հորմոններ: Վիտամիններ:

Ընդհանուր հասկացություն հորմոնների մասին: Հիպոթալամուսի, հիպոֆիզի հորմոններ: Նյութափոխանակության փոփոխություններ հորմոնների հիպո- և հիպերսեկրեցիայի ժամանակ: Հորմոնների դերը նյութափոխանակության կարգավորման գործում:

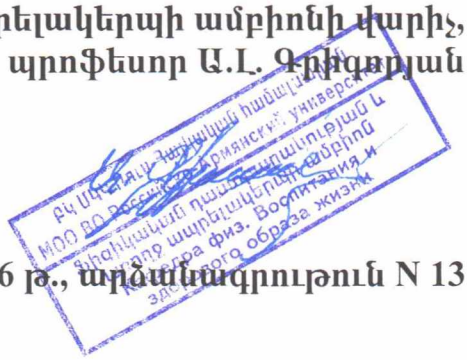
Վիտամինների դասակարգում. Ճարպալուծ և ջրալուծ վիտամիններ: Վիտամինների կոֆերմենտային ֆունկցիան: Ավիտամինոզներ:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Березов Т.Т., Коровкин Б.Ф. Биологическая химия. «Медицина», Москва, 2003г.
2. Бертини Н, Грэй Г.Б, Стифель Э, Валентина Д.С. Биологическая неорганическая химия. Структура и реакционная способность (в 2х томах), 1079с, 2018г.
3. Комов В.П., Шведова В.Н. Биохимия. ДРОФА. Москва. 2004г.
4. Основы биохимии Ленинджера, 2022г.
5. Под редакцией Северина Е.С. Тесты и задачи по биохимии. "Веди" 2005г.
6. Под редакцией Северина Е.С. Биохимия с упражнениями и задачами. ГЕОТАР-Медиа, 384с, 2011г.
7. Биохимия (под ред. Е.С Северина). М. ГЕОТАР-Медиа, 2016.
8. Биохимические основы патологических процессов (под ред. Е.С Северина). М. Медицина.2000.
9. Зайчик А.Ш., Чурилов Л.П. "Основы патохимии". Санкт-Петербург, изд. ЗАО "ЭЛБИ", 2000.
10. Яковлева Г.Е. Ферменты в клинической биохимии.//Новосибирск, 2005, 44с.
11. Davydov V.V, Vavilova T.P, Shestopalov A.V, Roumintsev S.R, grabovetskaya E.R. Principles of Medical biochemistry, 552p, 2016
12. Murray R.K., D.K.Granner, P.A. Mayes, V.W.Rodwell. "Harper's Biochemistry" New-York, 2018.
13. Baynes J.W., M.H.Dominiczak "Medical biochemistry". Elsevier. 2007.
14. Lehninger A. Principles of Biochemistry, David L. Nelson, Michael M. Cox, 2019
15. Մ. Ի. Աղաջանովի խմբագրությամբ "ԿԵՆՍԱՔԻՄԻԱ" Դասագիրք բուհերի համար Երևան 2022

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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



«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա.Լ. Գրիգորյան, Ս.Ս. Հայրապետյան, Մ.Մ. Հակոբյան, Բ.Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մարզչա-մանկավարժական կատարելագործում

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն
Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ

Դասընթացի անոտացիան

ՄՄԿ դասընթացը մշակված է բակալավրի որակավորման աստիճանի համար կազմված ուսումնական պլանի հիման վրա: Այն միտված է ամբողջացնելու ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, այնպես էլ կոնկրետ մարզաձևի մասնագիտացմանը համապատասխանող մարզչամանկավարժական կատարելագործման տեսակետները, հաղորդելու ուսանողներին մասնագիտական մանկավարժության լայն պրոֆիլի մասնագետի համար պահանջվող գիտելիքներ, որոնք կարող են կիրառվել մարզադպրոցներում, հանրակրթական դպրոցներում, միջին մասնագիտական հաստատություններում, ինչպես նաև բուհերում և ամենատարբեր սպորտային կազմակերպություններում:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզկուլտուրայի դասատուի և կոնկրետ մարզաձևի մարզիչի կատարելագործման ու ինքնակատարելագործման հիմքերին, մարզիկի կատարելագործման և վարպետության բարձրացման մեթոդիկային ու առանձնահատկություններին:

Դասընթացը լուծում է ստորև ներկայացված ուսումնական խնդիրները՝

- կատարելագործել ապագա մասնագետի մասնագիտական պատրաստվածության մակարդակը,
- հարստացնել սպորտային մարզումների և ընտրած մարզաձևի գիտելիքները, ֆիզկուլտուրային և մարզական կարողություններն ու ունակությունները,
- կատարելագործել մարզաձևի տեխնիկան և տակտիկան,
- յուրացնել տեխնիկայի կատարելագործման մեթոդաբանությունը,
- ուսանողների մոտ մշակել մարզաձևի յուրացման և ուսուցանման կարողություններ,
- ծանոթացնել պրոֆիլային պարապմունքների և ուղղորդված մարզումների անցկացման առանձնահատկություններին, մեթոդներին և տերմիններին:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մարզչամանկավարժական կատարելագործումն ու ինքնակատարելագործումն են: Առարկան՝ մասնագիտական վարպետության բարձրացման կառուցակարգերն ու հիմնադրույթներն են, որոնցով պայմանավորվում են ապագա մասնագետի ֆիզկուլտուրային-մասնագիտական պատրաստության մակարդակն ու որակավորման աստիճանը:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Ուսանողները պետք է ունենան բազային գիտելիքներ ընդհանուր, ՖԿ և սպորտի մանկավարժությունից, Մասնագիտությունից, Սպորտային մարզման հիմունքներից, յուրացրած լինեն հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրերը, ինչպես նաև ունենան ընտրված մարզաձևի տարրական հմտություններ:

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

Գիտելիքները՝

- նկարագրել ֆիզիկական կուլտուրայի մանկավարժի և կոնկրետ մարզաձևի մարզչի կատարելագործման և ինքնակատարելագործման հիմունքները, նպատակը, խնդիրները, սկզբունքները և միջոցները,
- խորապես պատկերացնել մարզչամանկավարժական կատարելագործման զարգացման ընդհանուր միտումները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

- մեկնաբանել ֆիզիկական վարժությունների դասակարգումը, սպորտային մարզումների համակարգը, բնութագրել դրանց կատարման տեխնիկան,
- վերլուծել մարդու շարժողական և սպորտային ընդունակությունների մշակման մեթոդիկաների, ինչպես նաև օրգանիզմի ֆիզիկական բեռնվածության և հանգստի առկա կամ առաջարկվող հարաբերակցության արդյունավետությունը,

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

- բացատրել սպորտային մարզման կառուցվածքը, պարապմունքների կառուցման ձևերը, պլանավորումը և հսկումը,
- ներկայացնել պրոֆեսիոնալ և սիրողական սպորտի առանձնահատկությունները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

- աշխատել թիմում, ստանձնել պատասխանատվություն իր և թիմի անդամների աշխատանքի կազմակերպման ու արդյունքների համար,

- կառուցել արդյունավետ ուսուցման և մարզման գործընթաց, կազմակերպել մրցման պլանավորումը, անցկացնել փորձամրցումներ և մրցաշարեր,
- որոշել օրգանիզմի գործառական վիճակն ու ընտրազատել ֆիզիկական, սպորտային և հոգեշարժողական ընդունակությունների զարգացման առավել նպատակահարմար տեխնիկան, մեթոդն ու մեթոդիկան,
- գործնականում գնահատել պարապողների և մարզիկների մարզվածության աստիճանը, սեփական մարզավիճակը, սպորտային վարպետության աստիճանը,
- գիտակցել մասնագիտամանկավարժական հիմնախդիրները և կանխորոշել հնարավոր լուծման ելքերը:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների ուղեկցությամբ,
- գործնական աշխատանքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 19 ակադեմիական կրեդիտ (684 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 32 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում, 2-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում, 3-րդ կուրսի 1-ին և 2-րդ կիսամյակներում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**	
		1-ին կուրս 2-րդ կիս.	**2-րդ կուրս 2-րդ կիս.**	**3-րդ կուրս 1-ին կիս.**	**3-րդ կուրս2-րդ կիս.**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**684**	**180**	**216**	**216**	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**198**	**64**	**64**	**32**	**38**
1.1.1. Դասախոսություններ	**80**	**32**	**32**	**10**	**6**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	**118**	**32**	**32**	**22**	**32**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**486**	**116**	**152**	**184**	**34**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**ստուգարք**	**ստուգարք**	**ստուգարք**	**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
1-ին կուրս			
Թեմա 1. ՖԿ և սպորտի մանկավարժի արհեստավարժության բաղադրիչները:	8	4	4
Թեմա 2. Սպորտային պատրաստության հիմնական բաժինները:	8	4	4
Թեմա 3. Սպորտային նվաճումների մակարդակի բարձրացման համակարգը:	12	4	8
Թեմա 4. Սպորտային մրցումներ և մրցումային գործունեություն:	12	6	6
Թեմա 5. Մարզումային գործընթացի կառուցման մեթոդիկան:	12	6	6
Թեմա 6. Մարզիկների բազմամյա պատրաստության կառավարումը:	12	8	4
Ընդամենը	64	32	32
2-րդ կուրս			
Թեմա 1. Մարզիչների տեխնիկատակտիկական վարպետության կատարելագործմանը նպաստող գործոնները:	20	10	10
Թեմա 2. Շուրջօրյա մարզման նպատակը , խնդիրները, միջոցների և մեթոդների վերլուծությունը:	22	10	12
Թեմա 3. Վնասվածքները սպորտում, նրանցառաջացման պատճառները և վերականգնման գործառույթները:	22	12	10
Ընդամենը	64	32	32
3-րդ կուրս			
Թեմա 1. Մարզչա-մանկավարժական կատարելագործման տեսական հիմունքները	6	2	4

Թեմա 2. Մարզչի մասնագիտական գործունեությունը, գործառույթները և էթիկան	**6**	**0**	**6**
Թեմա 3. Մարզական պատրաստության կառուցվածքը և սկզբունքները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 4. Մարզման գործընթացի պլանավորում և ծրագրավորում	**6**	**2**	**4**
Թեմա 5. Ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության կատարելագործման մեթոդները	**6**	**0**	**6**
Թեմա 6. Մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածության և մոտիվացիայի ձևավորումը	**8**	**2**	**6**
Թեմա 7. Մարզման գործընթացի վերահսկում և արդյունքների գնահատում	**8**	**2**	**6**
Թեմա 8. Մարզական վնասվածքների կանխարգելում և անվտանգ մարզման կազմակերպում	**8**	**2**	**6**
Թեմա 9. Ժամանակակից տեխնոլոգիաները և թվային գործիքները մարզչի աշխատանքում	**8**	**2**	**6**
Թեմա 10. Մարզչի մասնագիտական ինքնակատարելագործում և շարունակական կրթություն	**8**	**2**	**6**
Ընդամենը	**70**	**16**	**54**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

1-ին կուրս

Թեմա 1. ՖԿ և սպորտի մանկավարժի արհեստավարժության բաղադրիչները

Մարզչամանկավարժական կատարելագործում առարկայի բովանդակությունը, նպատակը, խնդիրները, միջոցները և ուսումնական գործընթացի կազմակերպումը: Մարզիկների պատրաստության համակարգի հիմնական կողմերը: Ֆիզկուլտուրայի մանկավարժի, կոնկրետ մարզաձևի մարզչի գործունեությունը և նրանց արհեստավարժության հիմնական բաղադրիչները: Մարզաձևը, նրա ձևերը և դրանց դերն ու գործառույթները հասարակությունում: Մարզիկների պատրաստության գործընթացում նվաճվող ընդհանուր նպատակների որոշումը: Մարզիկների պատրաստության պլանավորումը, ընդհանուր և հատուկ սկզբունքները ու վերջիններս որոշող օրինաչափությունները:

Թեմա 2. Սպորտային պատրաստության հիմնական բաժինները

Մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունը, դրա տեխնոլոգիան, խնդիրները, միջոցներն ու մեթոդները: Մարզիկի տեխնիկական պատրաստությունը և սպորտային տեխնիկան որպես շարժողական տարրերի համակարգ: Սպորտային շարժումներ տեխնիկայի ուսուցման տեխնոլոգիան, կառուցվածքը, խնդիրները: Մարզիկի մարտավարական պատրաստությունը և գործառույթները սպորտային պայքարի գործընթացում: Սպորտային ռազմավարություն և մարտավարություն: Թիմային և անհատական գործողությունների կազմակերպում: Մարզիկի հոգեբանական պատրաստություն: Մարզիկի ինտելեկտուալ կարողությունների բարելավում:

Թեմա 3. Սպորտային նվաճումների մակարդակի բարձրացման համակարգը

Մարզիկների բազմամյա պատրաստության համակարգն ու կառուցվածքը: Սպորտային մարզման սկզբունքները և սպորտային որակավորման բարելավումը: Մարզումային գործընթացի կառուցվածքի ցիկլային բնույթը: Սպորտային հատուկ վարժությունների տեխնիկայի յուրացումը և կատարելագործումը:

Թեմա 4. Սպորտային մրցումներ և մրցումային գործունեություն

Մրցումների համակարգն ու դասակարգումը: Սպորտային մրցումներն ու մրցակցությունը որպես մարզաձևի առաջնակարգ և անբաժան բնութագիր: Մրցակցական գործունեության կառուցվածքը: Մրցման դրույթները, միջազգային կանոնները և դրանց յուրացումը: Մրցումների պլանի և դրա հետ կապված արձանագրությունների ու այլ փաստաթղթերի կազմումը:

Թեմա 5. Մարզումային գործընթացի կառուցման մեթոդիկան

Մարզման առանձին շրջանների կառուցվածքը: Մարզման միկրո-, մեզո- և մակրոցիկլերի կառուցվածքը, քառամյա (օլիմպիական), տարեկան ու կիսամյակային պլանների կազմումը: Մարզումների կազմակերպումը ըստ սեռի, տարիքի և բնակլիմայական պայմանների:

Թեմա 6. Մարզիկների բազմամյա պատրաստության կառավարումը

Մարզիկի օրագիրը: Մարզիկ-մարզիչ փոխհարաբերությունները: Մարզական կողմնորոշման և ընտրության խնդիրներն ու չափորոշիչները սպորտային բազմամյա պատրաստության բոլոր փուլերում և մակարդակներում: Սպորտային մարզումների

կանխատեսումները և մոդելավորումը: Պլանավորումը որպես կառավարման գործառույթ: Մարզումային գործընթացի մշտադիտարկումն ու թեստավորումը որպես համալիր վերահսկում: Մարզումային գործընթացի շտկումը մշտադիտարկման արդյունքների հիման վրա:

2-րդ կուրս

Թեմա 1. Մարզիչների տեխնիկատակտիկական վարպետության կատարելագործմանը նպաստող գործոնները:

Մարզիկների տեխնիկատակտիկական պատրաստվածությունը մի համակարգ է, որում ներառում ենք տեխնիկան՝ որպես մարզաձևերի տարրերի և շարժողական ընդունակությունների միասնության և տակտիկական՝ որպես մարտավարական պարռաստություն, ռազմավարություն մրցակցական գործընթացում: Տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների դասակարգումը, կատարման պայմանները և մշակման մեթոդիկան:

Թեմա 2. Շուրջօրյա մարզման նպատակը, խնդիրները, միջոցների և մեթոդների վերլուծությունը:

Շուրջտարյա մարզման պարբերացումը: Նախապատրաստական, մրցակցային և անցումային շրջանների, նպատակը, խնդիրները, մարզիկների պատրաստության տարբեր կողմերի հարաբերությունը մարզումային գործընթացի տարբեր փուլերում: Շուրջտարյա մարզման գործընթացում կիրառվող միջոցների և մեթոդների վերլուծություն:

Թեմա 3. Վնասվածքները սպորտում, նրանցառաջացման պատճառները և վերականգնման գործառույթները:

Վնասվածքների առաջացման ընդհանուր և յուրահատուկ պատճառները, տեսակները և դրանից խուսափելու անհրաժեշտ պայմանները: Վնասվածքների կանխման կանոնների պահպանումը: Առաջին բուժական օգնության միջոցների տիրապետելը և անհրաժեշտության դեպքում դրանց կիրառումը:

Վերականգնման մանկավարժական, հոգեբանական և բժշկա-կենսաբանական միջոցառումների համակարգի վերլուծություն:

3-րդ կուրս

Թեմա 1. Մարզչա-մանկավարժական կատարելագործման տեսական հիմունքները

Մարզչա-մանկավարժական կատարելագործման հասկացությունը, նպատակները և խնդիրները: Մարզչի դերը ժամանակակից սպորտում: Մարզչի մասնագիտական գործունեության հիմնական ուղղությունները և զարգացման միտումները:

Թեմա 2. Մարզչի մասնագիտական գործունեությունը, գործառույթները և էթիկան

Մարզչի մասնագիտական կոմպետենցիաները, իրավունքներն ու պարտականությունները: Մանկավարժական հաղորդակցման առանձնահատկությունները: Մարզչի մասնագիտական էթիկան, պատասխանատվությունը և առաջնորդության սկզբունքները:

Թեմա 3. Մարզական պատրաստության կառուցվածքը և սկզբունքները

Մարզական պատրաստության բաղադրիչները՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և տեսական պատրաստություն: Մարզման սկզբունքները, օրինաչափությունները և մարզիկի երկարաժամկետ զարգացման հայեցակարգը:

Թեմա 4. Մարզման գործընթացի պլանավորում և ծրագրավորում

Մարզման գործընթացի պլանավորման մակարդակները՝ մակրոցիկլ, մեզոցիկլ և միկրոցիկլ: Տարեկան պլանավորում, մարզաբեռնվածության կառավարում, մարզումների ծրագրերի կազմման մեթոդները:

Թեմա 5. Ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության կատարելագործման մեթոդները

Ֆիզիկական որակների զարգացման ժամանակակից մեթոդները: Տեխնիկական հմտությունների ուսուցում և կատարելագործում: Տակտիկական մտածողության և մրցակցային վարքի ձևավորման մեթոդները:

Թեմա 6. Մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածության և մոտիվացիայի ձևավորումը

Մարզական մոտիվացիան, կամային որակների զարգացումը, սթրեսի կառավարումը, մրցումային հոգեբանական պատրաստվածությունը: Մարզչի դերը բարենպաստ հոգեբանական միջավայրի ձևավորման գործում:

Թեմա 7. Մարզման գործընթացի վերահսկում և արդյունքների գնահատում

Մարզական պատրաստվածության վերահսկման տեսակները: Թեստավորման և մոնիթորինգի մեթոդները: Արդյունքների վերլուծություն, գնահատում և մարզման ծրագրի ճշգրտում:

Թեմա 8. Մարզական վնասվածքների կանխարգելում և անվտանգ մարզման կազմակերպում

Մարզական վնասվածքների հիմնական պատճառները: Վնասվածքների կանխարգելման միջոցառումները: Անվտանգության կանոնները մարզումների և մրցումների ընթացքում: Առաջին օգնության հիմունքները:

Թեմա 9. Ժամանակակից տեխնոլոգիաները և թվային գործիքները մարզչի աշխատանքում

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառումը մարզական գործունեության կազմակերպման և վերահսկման մեջ: Թվային հարթակների, տեսանյութերի վերլուծության և մարզական տվյալների մշակման ժամանակակից միջոցների օգտագործումը:

Թեմա 10. Մարզչի մասնագիտական ինքնակատարելագործում և շարունակական կրթություն

Մասնագիտական զարգացման ռազմավարությունները: Ինքնակրթության և գիտահետազոտական գործունեության կարևորությունը: Միջազգային փորձի ուսումնասիրություն, նորարարական տեխնոլոգիաների ներդրում և շարունակական մասնագիտական կատարելագործում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ. *Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական ուղղությունները և մեթոդիկան*. Երևան, 2010:

2. Հակոբյան Ե. Ս. *Մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկայի հիմունքներ*. Երևան, 2011:

3. Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Ղազարյան Ֆ. Գ. *Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքներ*. Երևան, 1987:

4. Գաբրիելյան Հ. *Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում*. Երևան, 2014:

5. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры*. Москва: Спорт, 2021.

6. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения*. Киев: Олимпийская литература, 2015.

7. Верхошанский Ю. В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Москва, 2013.

8. Лях В. И. *Теория и методика физического воспитания*. Москва, 2016.

9. Ильин Е. П. *Психология спорта*. Санкт-Петербург, 2019.

10. Ашмарин Б. А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании*. Москва, 1978.

11. Чеснова Е. Л. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование*. Новокузнецк, 2010.

12. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование* / сост. Т. С. Гришина. Воронеж, 2019.