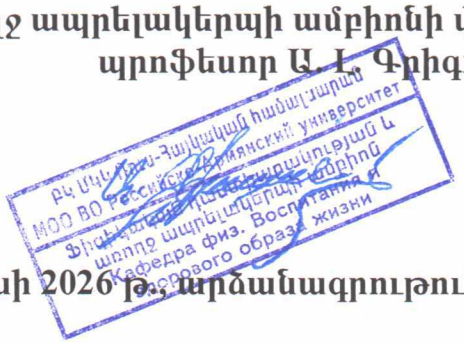
«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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՝ Ս. Մ. Աբրահամյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարում և սպորտային կառույցներ

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

Դասընթացի անոտացիան

Դասընթացը բովանդակում է ՖԿ և սպորտի կառավարման տեսամեթոդական հիմնահարցերը, ինչպես նաև սպորտային կառույցների ժամանակակից հայեցակարգն ու դրանց կառավարման առանձնահատկությունները: «ՖԿ և սպորտի կառվարում և սպորտային կառույցներ» դասընթացի շրջանակում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարումը ներկայացվում է որպես կառավարման սուբյեկտի գիտակցված գործունեության կոնկրետ ձևերի և մեթոդների համակարգ, որն ուղղված է ապահովելու ոլորտի հավասարաչափ զարգացումն ու արդյունավետ գործառութավորումը՝ նպատակ ունենալով լիարժեք բավարարել մարդկանց ֆիզիկական կատարելագործման պահանջմունքները: Դրա հետ մեկտեղ դասընթացի բովանդակային խնդիրների համալիր լուծումը պահանջում է դիտարկել այդ գործընթացում պետական և մասնավոր սպորտային կառույցների աներկբա ընդգրկման անհրաժեշտությունը, զուգահեռաբար կարևորելով նաև դրանց արդյունավետ կառավարման հնարավորությունները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողներին հաղորդել համապատասխան գիտելիքներ ՖԿ և սպորտի կառավարման և սպորտային կառույցների ժամանակակից հայեցակարգային դրույթների մասին: Այդ նպատակն իրագործելու համար առաջադրվում են դասընթացի հետևյալ խնդիրները.

- պարզաբանել, ՖԿ և սպորտի կառավարման էությունը, առանձնահատկությունները, ուսումնասիրության առարկան ու խնդիրները,
- ներկայացնել ՖԿ և սպորտի կառավարման մեթոդները, կառավարման սուբյեկտներին ներկայացվող պահանջները, կառավարչական որոշումների կայացման կառուցակարգը,
- տարբերակել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարում և մենեջմենթ հասկացությունները, բացահայտել դրանց ընդհանրություններն ու տարբերիչ յուրահատկությունները,
- պարզաբանել պետական և մասնավոր սպորտային կառույցների դասակարգման բնութագրիչ հատկությունները, կառավարման հնարավոր համալիր մոտեցումները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը՝ ՖԿ և սպորտի կառավարման համակարգի ու դրա արդյունավետ գործառնման, ինչպես նաև սպորտային-ֆիզկուլտուրային կառույցների ներկազմակերպական կառավարման օրինաչափություններն են: Դասընթացի առարկան՝ ՖԿ

և սպորտի կառավարման փիլիսոփայությունն ու հիմնահարցերն են, որոնք կարող են ապահովել սպորտային սահմանափակ ռեսուրսների արդյունավետ օգտագործումը՝ նպատակ հետապնդելով առավելագույնս բավարարելու սույն բնագավառի բոլոր օբյեկտների պահանջմունքները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար, որպես հիմք, անհրաժեշտ է մաթեմատիկայի, հանրահաշվի և հասարակագիտության դպրոցական ծրագրերի բազային մակարդակի իմացություն, ինչպես նաև որոշակի գաղափար և պատկերացում ինչպես ընդհանուր տնտեսագիտության, սոցիոլոգիայի, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տնտեսագիտության ու մարկետինգի տեսամեթոդական հիմքերի մասին:

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

Գիտելիքները՝

– բացահայտել ՖԿ և սպորտի արդյունավետ կառավարման կարևորությունն ու դերը ազգաբնակչության ֆիզիկական կատարելագործման և առողջության ապահովման գործում, դրաննով իսկ՝ օժանդակել հասարակության սոցիալ-տնտեսական զարգացմանը:

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները***՝
  - բացատրել ՖԿ և սպորտի կառավարման տնտեսական համակարգերի կենսագործունեության յուրահատկություններն ու կառուցակարգերը,
  - պարզաբանել ՖԿ և սպորտի կառավարման քաղաքականության ոլորտին առնչվող առավել կարևոր հիմնախնդիրները:
- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները***՝
  - մեկնաբանել կառավարման սոցիալ-տնտեսական նպատակները և կառավարման տարբեր մոտեցումների հիմքում ընկած համալիր հասկացությունները,
  - սահմանել ՖԿ և սպորտի ոլորտի, ինչպես նաև սպորտային կառույցների կառավարման աշխատանքային գործընթացների կազմակերպման սկզբունքները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)`

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը`***
  - ընդունել շուկայական տնտեսության փոփոխվող պայմաններում և տարբեր տնտեսական իրավիճակներում արդյունավետ կառավարչական որոշումներ,
  - հիմնավորել սպորտային կառույցների կառավարման արդյունավետությունը բարձրացնող, առկա ռեսուրսների վատնումը տնտեսող որոշումներին,
  - որոշել ֆիզկուլտուրային-սպորտային գործունեության կառույցների կառավարման և շահագործման առավել նպատակահարմար ուղիները, տնտեսել ֆինանսավորման աղբյուրներն ու ծախսերը,
  - հաշվարկել սպորտային կառույցների աշխատանքների կատարման համար անհրաժեշտ ռեսուրսների արդյունավետ իրացման հնարավորությունները:

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

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.1. Դասախոսություններ	**16**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**16**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**10**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**112**

1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**112**
1.2.1.1.Էսսե և ռեֆերատներ	**32**
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. ՖԿ և սպորտի կառավարման առարկան, նպատակը և խնդիրները	**2**	**2**	**0**
Թեմա 2. Մենեջմենթի (կառավարման) համակարգը ՖԿՍ բնագավառում	**2**	**2**	**0**
Թեմա 3. ՖԿ և սպորտի կառավարման նորմատիվ-իավական հիմքերը	**4**	**0**	**4**
Թեմա 4. ՖԿ և սպորտի կառավարման կազմակերպական հիմքերը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 5. ՖԿՍ կազմակերպության ստեղծման տեխնոլոգիան	**4**	**2**	**2**
Թեմա 6. ՖԿ և սպորտի կառավարման մարմինները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 7. ՖԿ և սպորտի մենեջմենթի ձևերն ու միջոցները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. ՖԿ և սպորտի մանկավարժի աշխատանքի ապահովումը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 9. Սպորտային կառույցներն ու դրանց կառավարումը	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. ՖԿ և սպորտի կառավարման առարկան, նպատակը և խնդիրները

ՖԿ և սպորտի կառավարման տեսամեթոդաբանական հիմքերը: Կառավարման հարաբերությունները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի համակարգում: Ֆիզիկական

կուլտուրայի և սպորտի կառավարման նպատակները և գործառույթները: ՖԿ և սպորտի կառավարման ելակետային հասկացությունները: «ՖԿ և սպորտի կառավարում» և «ՖԿ և սպորտի մենեջմենթ» հասկացությունները, ընդհանրություններն ու տարբերությունները: Մենեջմենթը որպես ֆիզկուլտուրային-սպորտային կառույցներում աշխատող անձանց աշխատանքի բաղկացուցիչ մաս:

ԹԵՄԱ 2. Մենեջմենթի (կառավարման) համակարգը ՖԿՍ բնագավառում

ՖԿ և սպորտի մենեջմենթը որպես համակարգ: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մենեջմենթի գործառական տարատեսակները: ՖԿ և սպորտի մենեջմենթի տեղեկատվական ապահովումն ու դրա բովանդակությունը: Տեղեկատվությունը որպես մենեջերի աշխատանքի առարկա, միջոց և արդյունք: ՖԿ և սպորտի տեղեկատվայնացման հայեցակարգային դրույթները:

ԹԵՄԱ 3. ՖԿ և սպորտի կառավարման նորմատիվ-իավական հիմքերը

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարման նորմատիվ-իրավական ակտերի ժամանակակից համակարգը: «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» ՀՀ օրենքը որպես բնագավառի կառավարման հիմք: Կառավարչական որոշումը որպես ՖԿ և սպորտի մենեջմենթի համակարգային գործիք և միջոց: Կառավարչական որոշումների էությունն ու դրանց դասակարգումը: Կառավարչական որոշումների ընդունման գործընթացը:

ԹԵՄԱ 4. ՖԿ և սպորտի կառավարման կազմակերպական հիմքերը

Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպությունը որպես բաց համակարգ. էությունն ու դասակարգումը: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպությունների կազմակերպաիրավական ձևերը: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպության մենեջմենթի կազմակերպական կառուցվածքը: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպության հիմնադիր փաստաթղթերը: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարման առանձնահատկությունները պետական մասնավոր և հասարակական կազմակերպություններում, կադրերի պատրաստման գործընթացներում:

ԹԵՄԱ 5. ՖԿՍ կազմակերպության ստեղծման տեխնոլոգիան

Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպության հիմնադրման տեխնոլոգիան և ընդհանուր բնութագիրը: Ֆիզկուլտուրային-մարզական կազմակերպության կազմակեր-

պաիրավական ձևի ընտրության ընթացակարգը: Ֆիզկուլտուրային-մարզական կազմակերպության ինստիտուցիոնալացման ընթացակարգը: Ազգային ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային կազմակերպությունների մասնակցությունը միջազգային սպորտային շարժման միջոցառումներում: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակեր-պության գործունեության լիցենզավորման ընթացակարգը:

ԹԵՄԱ 6. ՖԿ և սպորտի կառավարման մարմինները

ՖԿ և սպորտի կառավարման պետական մարմինները: ՖԿ և սպորտի կառավարման հասարակական մարմինները: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպությունները որպես երեխաներին և երիտասարդներին սոցիալ-մշակութային ծառայություններ մատուցող հաստատություններ: Կրթական հաստատությունների ֆիզկուլտուրային-մարզական կազմակերպությունները: Երեխաների լրացուցիչ կրթությունն ապահովող հաստատությունները ՖԿ և սպորտի ոլորտում: Սպորտդպրոցների, սպորտային ակումբների ու ֆեդերացիաների, ֆիզիկական կուլտուրայի կոլեկտիվների և սպորտային այլ կառույցների օրենքով սահմանված գործունեությունն ու փոխհամագործակցությունը:

ԹԵՄԱ 7. ՖԿ և սպորտի մենեջմենթի ձևերն ու միջոցները

Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպության բիզնես-պլան հասկացությունը: ՖԿՍ կազմակերպության բիզնես-պլանի կառուցվածքն ու բովանդակությունը: Սպորտային ապրանքների վաճառքի արտերկրյա կազմակերպության բիզնես-պլանի օրինակ: Տուրիստական կազմակերպությունների հետ համագործակցությունը: Սպորտային մրցումների պլանավորում և անցկացում: ՖԿ և սպորտի ոլորտի նպատակային համալիր ծրագրեր: Ֆիզկուլտ-մարզական կազմակերպության անձնակազմի գործառական պարտականությունները: ՖԿՍ ոլորտի պայմանագրավորումը:

ԹԵՄԱ 8. ՖԿ և սպորտի մանկավարժի աշխատանքի ապահովումը

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժների աշխատանքի նյութատեխնիկական ապահովումը: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային կազմակերպություններում աշխատող անձանց աշխատանքի բարոյական խթանումը: Պետական պարգևներ և գերատեսչական տարբերանշաններ: Ֆիզկուլտուրային-մարզական կազմակերպությունների աշխատակիցների որակավորման կատեգորիաները: ՖԿ և սպորտի աշխատողների մասնակցությունը մասնագիտական մրցույթներին:

ԹԵՄԱ 9. Սպորտային կառույցներն ու դրանց կառավարումը

Սպորտային կառույցներ հասկացությունը: Պատմական համառոտ ակնարկ սպորտային կառույցների էվոլյուցիոն զարգացման մասին: Սպորտային կառույցների ժամանակակից հայեցակարգը: Սպորտային կառույցները և տեխնոլոգիաները: Սպորտային կառույցների դասակարգումն ըստ. 1) նշանակության՝ առողջարարական, ուսումնամարզական, հանդիսախաղային, 2) առանձնահատկությունների՝ համալիր, առանձին, մասնագիտացված և ուրիշ., 3) կառուցվածքի՝ ծածկաց, բաց և ուրիշ, տարատեսակները տարրերը: Պետական և մասնավոր սպորտային կառույցների կառավարման առանձնահատկությունները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Հարությունյան Ա. Գ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Երևան, 2011:
2. Հակոբյան Ռ. Ց., Հարությունյան Ա. Գ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մենեջմենթ, Տնտեսագիտություն, Երևան, 2000:
3. Իսպիրյան Մ. Ս., Առաքելյան Վ. Բ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարում, Երևան, 2009:
4. Алешин В. В., Переверзин И. И. Менеджмент и маркетинг на европейских стадионах. М., 1999.
5. Алешин В. В., Кузьмичева Е. В., Переверзин И. И. Менеджмент зарубежных стадионов и спортивно-оздоровительных центров. М., 1997.
6. Алешин В. В., Переверзин И. И. Менеджмент спортивного сооружения. М., 1996.
7. Золотов М. И., Кузин В. В., Кутепов М. Е., Сейранов С. Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта, Академия, 2004, 426 с.
8. Зубарев Ю. А., Сучилин А. А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта: Учеб. пособие. 2-е изд., доп. Волгоград, 1998.
9. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации. М., 1998.
10. Жолдак В. П., Зуев В. Н. Основы менеджмента спорта. Тюмень, 1998.

«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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Սպորտային պատրաստություն և տեխնիկական սարքավորումներ

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

Դասընթացի անոտացիան

«ՖԿ և սպորտային մարզման նորարարական տեխնոլոգիաներ» դասընթացը բովանդակում է ուսուցման տարբեր փուլերում ուսումնամարզական գործընթացի բարձր արդյունավետությունն լիարժեք ապահովող ֆիզիկական դաստիարակության ոչ ավանդական ձևերը, միջոցներն ու մեթոդները: Ժամանակակից տեղեկատվական հասարակության նոր պահանջները թելադրում են աշխատանքի այնպիսի ոչ միօրինակ մեթոդների և նորարարական մոտեցումների մշակում ու ներդնում, որոնք նախատեսում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի ոչ ավանդական միջոցների և մեթոդների կիրառում, կառավարման ավտոմատ համակարգերի ստեղծում, ինչպես նաև համակարգչային տեխնոլոգիաների օգտագործում: Դասընթացի շրջանակներում դիտարկվում են ուսանողների առողջության ամրապնդման, շարժողական ակտիվության բարձրացման և կենսագործունեության տարբեր պայմաններին պատրաստության համար ՖԿ և սպորտային մարզումների մեծ ներուժի մասին պատկերացումները, ներկայացվում են նորարարական նախագծերի բնագավառի և ֆիզիկուլտուրային-սպորտային պատրաստության համակարգի մասնագետների գիտագործնական առաջավոր փորձի և փորձառության վրա հիմնված սպորտային հերթափոխի պատրաստության, տարբեր փուլերում հոգեբանամանկավարժական ժամանակակից տեխնոլոգիաների ներդրման, առողջարարական ֆիզկուլտուրայի և բարձր նվաճումների սպորտի գիտամեթոդական ապահովման կատարելագործման հիմքերը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է մագիստրանտներին ծանոթացնել ընտրված մարզաձևի պրակտիկայում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային մարզման նորարարական տեխնոլոգիաների հաջող իրացման հիմքերին, ինչպես նաև ապագա մասնագետի մոտ ձևավորել համապատասխան գիտելիքներ, գործնական հմտություններ և կարողություններ: Նշված նպատակի իրագործումը ենթադրում է լուծել ստորև նշված խնդիրները.

- դիտարկել ՖԿ և սպորտային պատրաստության ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական, հոգեբանական, տեսական, ինտեգրալային ձևերի ժամանակակից միջոցներն ու մեթոդները, հիմքերն ու նախադրյալները,
- վեր հանել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային մարզումների ժամանակակից համակարգի կազմակերպչական և մեթոդական հիմունքները, ինչպես նաև բացահայտել նորարարական տեխնոլոգիաների ներդրման հնարավորությունները,

- քննարկել բեռնվածության տարբեր ձևերի, դրանց ընտրության, կանխատեսման և դրանց հանդեպ հարմարման հնարավորությունների օգտագործման միջոցով ուսումնամարզական պարապմունքների արդիականացման հիմքերը,
- ձևավորել մարզիչ-մանկավարժի ստեղծարար մեթոդական մտածողությունը՝ ձեռք բերած գիտելիքները ներդնելով պրակտիկ գործունեության մեջ, սպորտային մարզումների ժամանակակից գործընթացում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային մարզումների նորարարական տեխնոլոգիաներն ու դրանց միջոցով մարզական պատրաստության համակարգի արդյունավետության բարձրացման հիմնախնդիրներն են: Ուսումնասիրության առարկան՝ մասնագիտական կրթության տարբեր փուլերում ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական տեխնոլոգիաների ներդրման միջոցով սպորտային պատրաստության բոլոր կողմերով առավել բարձր արդյունավետություն ապահովելու հնարավորություններն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացը հաջող յուրացնելու համար, որպես հիմք, անհրաժեշտ է «ՖԿ և սպորտային մարզումներ» առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժության բակալավրի որակավորման աստիճան, որակավորման ընթացքում ձեռքբերված բազային գիտելիքներ ու կարողություններ՝ ՖԴՏ և մեթոդիկա, ՖԿ և սպորտի մանկավարժություն, ՖԿ և սպորտի հոգեբանություն, Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա առարկաներից:

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

Գիտելիքները՝

– մեկնաբանելու մասնագիտական գործունեության պլանավորման և գործընթացների շտկման, պարապողների վիճակի վերահսկման, հետազոտությունների արդյունքների մշակման և այլ գործնական խնդիրների լուծման տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

– ներկայացնելու ՖԿ և սպորտի ոլորտի գործունեության հիգիենիկ հիմքերի, սպորտային մարզման տեսության և ընտրած մարզաձևի պարապմունքների նորարարական տեխնոլոգիաների ակունքներն ու էվոլյուցիան:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

– իրականացնելու ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի գործունեության տարբեր ձևերի արդյունավետության գնահատման հետազոտություններ՝ օգտագործելով ժամանակակից մեթոդիկաներ:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

– ստեղծելու և մշակելու որակյալ ուսուցման համար անհրաժեշտ մեթոդիկաներ և տեխնոլոգիաներ,
– կատարելու արդեն գոյություն ունեցող ծրագրերի փոփոխություններ՝ միտված ուսումնամարզական խնդիրների արդյունավետ լուծմանը:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

– դասախոսություն,
– գործնական աշխատանքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
– ինքնուրույն և ստուգողական աշխատանք մասնագիտական թեմաների շուրջ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 22 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**

1.1.1.Դասախոսություններ	**10**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**22**
1.1.2.1. Գործնական խաղեր, թրեյնինգներ	**14**
1.1.2.2. Ստուգողական աշխատանքներ	**8**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**112**
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. Նորարարությունը որպես արդի հասարակության զարգացման հիմք	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Նորարարական նախագծերի բնութագիրը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Նորարարական տեխնոլոգիաները սպորտային պատրաստութան մեջ	**6**	**2**	**4**
Թեմա 4. ՖԿ և սպորտի բնագավառի նորարարական ուղղությունները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 5. Ֆիզիկական պատրաստության նորարարական տեսակետները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 6. ՖԿ և սպորտի հետազոտութ-յունների նորարարական ուղղությունները	**6**	**0**	**6**
Ընդամենը	**32**	**10**	**22**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Նորարարությունը որպես արդի հասարակության զարգացման հիմք

Նորարարությունը որպես սպորտային կազմակերպության կառավարչական գործունեության ձև: Նորարարություններ և նորարարական հասարակարգ հասկացու-թյունները: Նորարարական կառավարում և մանկավարժական նորարարություններ հասկացությունները որպես համեմատաբար նոր կրթական մոտեցումներ: Նորարարական

կազմակերպությունների յուրահատկությունը. նորարարական մթնոլորտ և ներուժ: Նորարարությունների խնդիրը, գործառույթները, դասակարգումը, տեսակներն ու դրանց հատկությունները: Նորարարական տեխնոլոգիաների ձևավորման ակունքներն ու էվոլյուցիան:

ԹԵՄԱ 2. Նորարարական նախագծերի բնութագիրը

Նորարարական նախագծեր հասկացությունն ու դրա բովանդակությունը: Նորարարական համակարգ. նորամուծություն, նորարարական գործընթացներ և նորարարական գործունեություն հասկացությունները: Նորարարական գործընթացի փուլերը: Նորարարական տեխնոլոգիաների ընտրությունը: Նորարարական նախագծերի դասակարգումը: Նորարարական նախագծերի յուրահատկությունը սպորտային կազմակերպություններում: Նորարարական նախագծերի գնահատումն ու ռիսկի նվազեցումը: Նորարարական նախագծերի ֆինանսավորման հիմնահարցը:

ԹԵՄԱ 3. Նորարարական տեխնոլոգիաները սպորտային պատրաստութան մեջ

Նորարարական մեթոդներն ու տեխնոլոգիաները սպորտային պատրաստութան համակարգում: Ընդհանուր և հատուկ միջոցների հարաբերակցությունը ֆիզիկական պատրաստության կառուցվածքում: Հատուկ ֆիզիկական և գործառական աշխատունակության համալիր համակարգը որպես նորարարական մեթոդ սպորտային պատրաստության համակարգում: Պատրաստության նորարարական մոդելները: «Տեղեկատվության համառոտման» սկզբունքը որպես սպորտային պատրաստության նորարարական տեխնոլոգիա: Մարդու գործառական վիճակի որոշման նորարարական տեխնոլոգիա:

ԹԵՄԱ 4. ՖԿ և սպորտի բնագավառի նորարարական ուղղությունները

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նորարարական ուղղությունների ընդհանուր բնութագիրը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման տեխնոլոգիայի փոփոխումը: Ուսումնամարզական գործընթացի կազմակերպման և կառավարման մանկավարժական, այդ թվում՝ անհատականացված, տարբերակված, առաջանցիկ-հեռանկարային, ծրագրային և համակարգչային տեխնոլոգիաները: Ինքնազարգացող կրթության տեխնոլոգիան: Մարդու առողջությանը և օրգանիզմի առողջացմանը միտված ժամանակակից տեխնոլոգիաները:

ԹԵՄԱ 5. Ֆիզիկական պատրաստության նորարարական տեսակետները

Ուսանողների մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության իրականացման նորարարական տեսակետները: Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում նորարարական տեխնոլոգիաների օգտագործման յուրահատկությունը: Ֆիզիկական կանոնավոր մարզումների մոտիվացիայի ձևավորման հիմնահարցը: Տեղեկատվական նոր տեխնոլոգիաների վրա հիմնված էլեկտրոնային դասագրքերի ստեղծումը որպես ուսանողի հետաքրքրության ակտիվացման և ինքնուրույնության բարձրացման միջոց: Համակարգչային տեխնոլոգիաների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում: Նոր արժեհամակարգի ձևավորման և առողջարարական ֆիտնես-տեխնոլոգիաների մշակման խնդիրը:

ԹԵՄԱ 6. ՖԿ և սպորտի հետազոտությունների նորարարական ուղղությունները

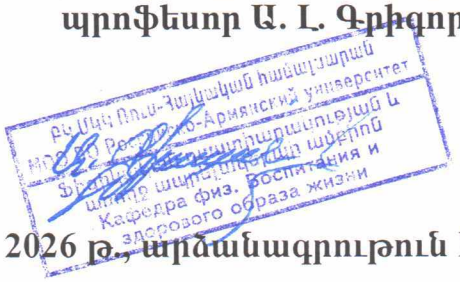
ՀՀ հասարակության կողմից ֆիզկուլտուրային և սպորտային մշակույթի արժեքների յուրացման գործընթացը ակտիվացնելու խիստ անհրաժեշտության հիմնավորումը որպես հասարակությանը համախմբող կարևոր ուղղություն: Տարբեր տարիքի երեխաների մասսայական ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և բովանդակության մոդեռնիզացման գործընթացների գիտամեթոդական ապահովումը կրթական հաստատություններում: Մարզական հերթափոխի և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության համակարգի նորարարական փոխակերպումների գիտատեխնիկական հիմնավորումը: ՖԿ և սպորտի բնագավառի կազմակերպահիրավական և տեղեկատվական ապահովման կառուցակարգերի կատարելագործման և նորարարական փոխակերպումների գերակա ուղղությունների գիտական հիմավորումը: ՖԿ և սպորտի ենթակառուցվածքների մոդեռնիզացիայի նպատակների ու ուղղությունների տեխնոլոգիական հիմնավորումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Пустовой А. П., Скачков Н. Г., Романова Л. И. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие. СПб.: ГОУВПО СПбГТУРП, 2010, 30 с.
2. Инновационные технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: методическое пособие по физической подготовке детей 6-9 лет. / Подготовила: Тренер-преподаватель 1 категории Л. И. Позднякова. – Новозыбков, 2015., 35 с.
3. Родькин Д. А., Колпакова Е. М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки // Международный студенческий научный вестник. 2015, № 5-3.
4. «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта». Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (17-18 октября 2019 года). / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2019, 324 с.
5. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А. Э. Страдзе, ред. В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов, И. И. Столов и др. – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017, 555 с.
6. Кручинина Р. С., Ульяшина Н. А. Инновационное развитие физкультурно-спортивных организаций в экономике России. – Калуга: Издательство ДЮСШ «Вымпел», 2012, 42 с.

«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՝ Գիտական հետազոտությունները ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում

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

Դասընթացի անոտացիան

Գիտական հետազոտությունները ՖԿ-ում և սպորտում դասընթացը բովանդակում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի գիտահետազոտական թեմաների ընտրության, հետազոտության կազմակերպման և անցկացման հարցերը, գիտամեթոդական աշխատանքի ձևերը, դրանց արդյունքների գնահատումն ու պրակտիկայում ներդնելու հնարավորությունները: Դասընթացի շրջանակում մանրամասն ներկայացվում են նաև ֆիզկուլտուրայիև սպորտի գիտահետազոտական մեթոդները, առանձնակի ուշադրություն է հատկացվում գիտամեթոդական գործունեության ապահովման ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաներին, հետազոտական տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրության մշակմանն ու գիտական աշխատանքների ձևավորմանը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողներին ծանոթացնել ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բնագավառում իրականացվող գիտակիրառական հետազոտությունների տեսական և գործնական նյութերին, ինչպես նաև ձևավորել գիտահետազոտական տեխնիկաները, մեթոդները, մեթոդիկաներն ու ընթացակարգերը հաջող իրացնելու կարողություններ ու հմտություններ:

Դասընթացի խնդիրներն են.

- ուսանողների մոտ ձևավորել գիտելիքներ սպորտային հետազոտության հիմնական դրույթների, տերմինների, ձևերի, ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցներով շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունների մասին,
- լուսաբանել ժամանակակից գիտության աշխարհայացքային հիմքերը, գիտականության չափանիշներն ու գիտական հետազոտությանը ներկայացվող պահանջները,
- սահմանել գիտահետազոտական աշխատանքների բարոյագիտական նորմերն ու սկզբունքները,
- բացահայտել բակալավրի ավարտական գիտական աշխատանքներին և դրանց ձևավորմանը ներկայացվող բովանդակային, կառուցվածքային և տեխնիկական պահանջներն ու բնութագրերը:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բնագավառի գիտական հետազոտությունների կազմակերպման մեթոդաբանական հիմնահարցերն են:

Դասընթացի առարկան՝ գիտահետազոտական ընթացակարգերն ու տեխնիկաներն են, այդ թվում՝ գիտական հետազոտությունների ձևերը, տեսակները, մեթոդները, մեթոդիկաները, կազմակերպման և անցկացման ալգորիթմը, օրինաչափությունները, ինչպես նաև հետազոտությանը և հետազոտողի անձին ներկայացվող պահանջները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի հաջող յուրացման համար ուսանողը պետք է ունենա հիմնային գիտելիքներ «Սպորտի վիճակագրություն», «Ինֆորմատիկա», «Կենսամեխանիկա» և «ՖԴՏ և մեթոդիկա» առարկաներից:

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

Գիտելիքները՝

- պատկերացնել գիտությունը, կրթությունը և սպորտային մանկավարժական պրակտիկան միավորող գործընթացները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

- սահմանել գիտահետազոտական աշխատանքների էությունը, կազմակերպումը, պլանավորումը, մեթոդաբանությունը, մեթոդները և ներկայացվող պահանջները:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

- կազմակերպել ու անցկացնել ֆիզիկական դաստիարակության, առողջարարական ֆիզկուլտուրայի և սպորտային մարզման հիմնախնդիրների բացահայտմանը միտված գիտահետազոտական և մեթոդական աշխատանքներ:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

- կիրառել գիտական հետազոտություններում տեղեկատվական տեխնոլոգիաների մեթոդները,
- պատրաստել և պաշտպանել բակալավրի որակավորման համար գիտական բնույթի ավարտական աշխատանք:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

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

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Կամընտրական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 22 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.1. Դասախոսություններ	**10**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**22**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**10**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**112**
1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**80**
1.2.1.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**44**
1.2.1.2. Էսսե և ռեֆերատներ	**36**
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 հետազոտությունների մեթոդաբանական հիմքերը	**4**	**2**	**2**

Թեմա 2. ՖԿՍ գիտական հետազոտությունների հրատապ ուղղությունները	**2**	**2**	**0**
Թեմա 3. Գիտական հետազոտության պլանավորումն ու անցկացման փուլերը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. ՖԿ և սպորտի գիտահետազոտական մեթոդների բնութագիրը	**6**	**0**	**6**
Թեմա 5. ՖԿՍ հիմնախնդիրների ուսումնասիրման մանկավարժական մեթոդներ	**6**	**2**	**4**
Թեմա 6. Հետազոտվողների բնութագրերի ուսումնասիրում	**4**	**0**	**4**
Թեմա 7. Ավարտական աշխատանքի կառուցվածքն ու ձևավորումը	**6**	**2**	**4**
Ընդամենը	**32**	**10**	**22**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Գիտական հետազոտությունների մեթոդաբանական հիմքերը

ՖԿ և սպորտի գիտակմանկավարժական հետազոտությունների գործընթացի տրամաբանությունն ու մեթոդաբանական հիմքերը: Ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժության մեթոդաբանության նախանշաններն ու գործառույթները: ՖԿ և սպորտի գիտակմանկավարժական հետազոտությունները բնութագրող հիմնական հասկացությունները և դրանց ձևակերպման պահանջները: Գիտական իմացության մեթոդները: Գիտափորձը որպես ՖԿ և սպորտի բնագավառի գիտական ուսումնասիրության հիմք:

ԹԵՄԱ 2. ՖԿՍ գիտական հետազոտությունների հրատապ ուղղությունները

Ֆիզիկական կուլտուրան ուսանողների հումանիտար կրթության համակարգում: Ֆիզիկական կուլտուրան ուսանողների առողջ կենսակերպի ապահովման մեջ: Ուսանողների ուսուցման և դաստիարակության խնդրահարույց հարցերը ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների գործընթացում: Ֆիզիկական կուլտուրայի նոր կրթական տեխնոլոգիաները բուհում: Ուսանողների սպորտային պատրաստության հրատապ խնդիրները: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի նորմատիվային և իրավատնտեսական ապահովման համակարգի մշակումը: Արտերկրյա կրթական

հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման առանձնահատկությունների ուսումնասիրություններ:

ԹԵՄԱ 3. Գիտական հետազոտության պլանավորումն ու անցկացման փուլերը

Հետազոտական թեմային ընտրություն: Հետազոտության օբյեկտի և առարկայի որոշում: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների ձևակերպում: Աշխատանքային վարկածի առաջադրում: Հետազոտության մեթոդաբանության և մեթոդիկայի որոշում: Հետազոտության մեթոդների ընտրություն: Հետազոտական ընտրանքի ձևավորում: Հետազոտական պայմանների ձևավորում: Հետազոտության նախապատրաստում, անցկացում և ամփոփում: Ստացված արդյունքների մշակում: Եզրակացությունների դուրս բերում:

ԹԵՄԱ 4. ՖԿ և սպորտի գիտահետազոտական մեթոդների բնութագիրը

Գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն: Փաստաթղթային և արխիվային նյութերի վերլուծության մեթոդ: Մանկավարժական դիտում: Զրույց, հարցազրույց և հարցաթերթիկային հարցում: Ստուգողական փորձեր (թեստեր): Փորձագիտական գնահատում: Նորմերի և գնահատման տեսության հիմքերը: Ժամանակաչափում: Հարակից գիտակարգերի (կենսամեխանիկայի, ֆիզիոլոգիայի, հոգեբանության, բժշկության և այլն) մեթոդներ: Մանկավարժական գիտափորձ:

ԹԵՄԱ 5. ՖԿՍ հիմնախնդիրների ուսումնասիրման մանկավարժական մեթոդներ

Մարդու առողջության, ֆիզիկական աշխատունակության և գործառական հնարավորությունների գնահատման մեթոդները: Ամբողջ աշխատունակության (թթվածնի առավելագույն սպառման ուղղակի) որոշումը: Անաէրոբ արտադրողականության (թթվածնի առավելագույն պարտքի) որոշում: Ֆիզիկական վիճակի գնահատում: Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատման եղանակներն ու թեստերը: Հարմարման ներուժի որոշումը: Ֆիզիկական առողջության մակարդակի գնահատումը:

ԹԵՄԱ 6. Հետազոտվողների բնութագրերի ուսումնասիրում

Հետազոտության մասնակիցների սոցիալ-հոգեբանական բնութագրերի ուսումնասիրման մեթոդները: Սոցիոմետրիկական չափումների մեթոդ: Ուսումնամարզական կոլեկտիվներում տիրող մթնոլորտի սոցիալ-հոգեբանական չափումների մեթոդիկան:

Միջանձնային փոխհարաբերությունների ուսումնասիրումը մարզական թիմերում և կոլեկտիվներում: Անձի խմբակային գնահատումը: Անձի երկբևեռության գնահատումը:

ԹԵՄԱ 7. Ավարտական աշխատանքի կառուցվածքն ու ձևավորումը

Բակալավրի որակավորման համար ավարտական աշխատանքներին ներկայացվող ընդհանրական պահանջները: Ավարտական աշխատանքի կառուցվածքը: Ավարտական աշխատանքների ձևավորմանը ներկայացվող ֆորմալ (համակարգչային և տեխնիկական) պահանջները: Ավարտական աշխատանքի կազմակերպումը, կատարումը և պաշտպանության ընթացակարգը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Առաքելյան Վ. Բ. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները: Երևան.- «Սոս և Վոզա», 2001:
2. Եղիազարյան Ա. Դ. Գիտական հետազոտությունները սպորտում /ուս. ձեռնարկ/: Երևան: «Ջոքեր», 1992:
3. Մանուկյան Ռ. Ս., Ղազարյան Ֆ. Գ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժական հետազոտությունների մեթոդիկան, Լենինական, 1980:
4. Ղազարյան Ա. Գիտական հետազոտության մեթոդաբանական առանձնահատկությունները: Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2015, 112 էջ:
5. Գիտահետազոտական աշխատանք կատարելու հիմնական սկզբունքները. մեթոդական ցուցումներ / Հովհաննիսյան Գ., Գալստյան Ն., Սողոմոնյան Մ., Մալխասյան Մ.; ԵՊՀ ուսանողական գիտական ընկերություն. - Երևան: ԵՊՀ հրատ., 2014. - 72 էջ:
6. Капилевич Л. В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие. Томск: Томск, 2012, 144 с.
7. Семенова Г. И. Основы научно-методической деятельности в спорте: учеб. пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2014, 182 с.
8. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. 7-е изд. М.: Издательский центр Академия, 2014, 288 с.
9. Белоус В. А., Щеголев В. А., Щедрин Ю. Н. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГУИТМО, 2005, 72 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
и фармации

«14» հուլիսի 2026 թ.

Ինստիտուտ՝ Կենսաբժշկության և դեղագործության
Ամբիոն՝ Բժշկական կենսաքիմիայի և կենսատեխնոլոգիայի

Հեղինակ՝ Թումոյան Ջ.Գ.

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Կենսամեխանիկա

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

Դասընթացի անոտացիան

Կենսամեխանիկան գիտություն է, որը ուսումնասիրում է մարդու շարժումների մեխանիկական կողմերը, հատկապես՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի համատեքստում: Առարկայի նպատակը ուսանողներին բիոմեխանիկական գիտելիքներով զինելն է՝ մարզումների արդյունավետությունն ու անվտանգությունը բարձրացնելու նպատակով:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Կենսամեխանիկայի ուսումնասիրության նպատակն է՝ ձևավորել գիտելիքներ մարդու հենաշարժողական համակարգի աշխատանքի մեխանիկական օրինաչափությունների վերաբերյալ՝ ֆիզիկական բեռնվածության պայմաններում:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

- Ուսումնասիրել մարդու շարժման մեխանիզմները՝ դասական և ժամանակակից կենսամեխանիկայի դիրքերից:
- Վերլուծել մարզական վարժությունների կենսամեխանիկան:
- Իմաստավորել շարժումների վերլուծության և օպտիմալացման մեթոդները:
- Օգտագործել գիտելիքները վնասվածքներից խուսափելու և շարժումների կատարելագործման համար:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Կենսամեխանիկայի ուսումնասիրության առարկան՝ մարդու շարժողական գործունեությունը՝ ֆիզիկական վարժությունների և մարզական գործունեության պայմաններում:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Այս դասընթացն ավարտելուց հետո ուսանողը պետք է.

- տիրապետի մարդու անատոմիայի և ֆիզիոլոգիայի հիմնարար գիտելիքներին՝ հատկապես հենաշարժողական համակարգի կառուցվածքի և ֆունկցիայի առումով,
- ունենա ընդհանուր պատկերացում մեխանիկայի, շարժման ֆիզիկայի և ուժերի փոխազդեցության մասին,
- կարողանա կիրառել բազային մաթեմատիկական գործողություններ (գծային հավասարումներ, ուժի հաշվարկ, անկյան չափում),
- տիրապետի մասնագիտական տերմինաբանությանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային գործունեության շրջանակում:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

1. իմանալ կենսամեխանիկայի հիմնական հասկացությունները, սկզբունքները և օրենքները,
2. իմանալ մարդու հենաշարժողական համակարգի կառուցվածքը և նրա կենսամեխանիկական գործառույթները,
3. իմանալ տարբեր մարզական վարժությունների և շարժումների կենսամեխանիկական վերլուծության մեթոդները,

Հմտությունները՝

- *գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝*

1. կիրառել կենսամեխանիկական գիտելիքները ֆիզիկական վարժությունների և մարզական գործունեության վերլուծության ընթացքում, օրգանների կառուցվածքների մասնահատում
2. գնահատել շարժումների արդյունավետությունն ու կենսամեխանիկական կառուցվածքը՝ տարբեր մարզաձևերում

- *ընդհանրական իմացական հմտությունները՝*

1. կարողանա վերլուծել, համեմատել և ընդհանրացնել տեղեկությունը՝ տարբեր աղբյուրներից ստացված տեսական և գործնական տվյալների հիման վրա;
2. կարողանա համակարգել և համակցել տարբեր բնագավառների (ֆիզիկա, անատոմիա, մեթոդիկա) գիտելիքները՝ ամբողջական պատկերացում կազմելու նպատակով:

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»՝ 6 ակադեմիական կրեդիտ (216 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 14 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	Ընդամենը, ակադ. ժամեր
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**216**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.1.Դասախոսություններ	**18**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**14**
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. Ներածություն	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Հենաշարժողական համակարգ	**4**	**4**	**0**
Թեմա 3. Մարմնի մեխանիկա	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. Շարժման և հավասարակշռության օրենքներ	**4**	**2**	**2**

Թեմա 5. Շարժումների կենսամեխանիկա	**4**	**2**	**2**
Թեմա 6. Մարզական տեխնիկայի բիոմեխանիկա	**4**	**2**	**2**
Թեմա 7. Վնասվածքների կանխարգելում և վերականգնում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Տեսանյութային վերլուծության տեխնոլոգիաներ	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**32**	**18**	**14**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Ներածություն.

Ներկայացվում են կենսամեխանիկայի առարկան, նպատակը, խնդիրները և կիրառման ոլորտները: Ուսանողները ծանոթանում են կենսամեխանիկական հետազոտությունների մեթոդներին՝ ինչպես տեսական, այնպես էլ գործնական:

Թեմա 2. Հենաշարժողական համակարգ.

Քննարկվում են զանգվածի բաշխումը, ծանրության կենտրոնը, մեխանիկական հավասարակշռությունը: Վերլուծվում է ինչպես ծանրության կենտրոնը ազդում է մարզական շարժումների կայունության և արդյունավետության վրա:

Թեմա 3. Մարմնի մեխանիկա.

Ուսումնասիրվում են ոսկրային, հոդային և մկանային համակարգերը: Վերլուծվում է այս համակարգերի փոխազդեցությունը շարժման մեջ:

Թեմա 4. Շարժման և հավասարակշռության օրենքներ.

Բացահայտվում են Նյուտոնի շարժման երեք օրենքների կիրառումները սպորտում: Սովորում են ստատիկայի և դինամիկայի հիմնական գործոնները՝ հավասարակշռության պահպանում, ուժերի վեկտորային գումարում:

Թեմա 5. Շարժումների կենսամեխանիկա.

Վերլուծվում են պարզ և բարդ շարժումների փուլերը, հոդերի ու մկանների ներգրավվածությունը տարբեր շարժումներում: Ներկայացվում է՝ ֆազային վերլուծության սկզբունքը: Ընդգրկված են տեսանյութերի և գծապատկերների վերլուծություններ:

Թեմա 6. Մարզական տեխնիկայի բիոմեխանիկա.

Քննարկվում են մարզիկի շարժումների տեխնիկական կառուցվածքը՝ տարբեր մարզաձևերում: Կատարվում է շարժումների կենսամեխանիկական գնահատում՝ արագություն, ուժ, ժամանակային կառուցվածք, կրկնելիություն:

Թեմա 7. Վնասվածքների կանխարգելում և վերականգնում.

Կենսամեխանիկայի դերը վնասվածքների վաղ հայտնաբերման, սխալ տեխնիկայի ուղղման, ինչպես նաև վերականգնողական միջոցառումների կազմակերպման մեջ:

Թեմա 8. Տեսանյութային վերլուծության տեխնոլոգիաներ.

Ներկայացվում են շարժումների վերլուծության ժամանակակից միջոցներ՝ տեսագրում, սենսորային համակարգեր, դռոնային հսկում: Սովորողները սովորում են ընթերցել և մեկնաբանել վերլուծական տվյալները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Никифоров А. А. (2021). Биомеханика: Учебник для вузов. — М.: Академия.
2. Дубровский В. И. (2020). Основы биомеханики. — СПб.: Питер.
3. Киселёв А. Г. (2019). Биомеханика человека. — М.: Советский спорт.
4. Зайцева Г. В., Кузнецова З. А. (2018). Биомеханика в физической культуре и спорте. — М.: Гардарики.
5. Львов Л. А. (2017). Биомеханика движений человека. — М.: Физкультура и спорт.

Լրացուցիչ գրականություն

1. Жолдак Л. И., Шапошникова Л. Г. (2016). Биомеханика двигательной деятельности. — Ростов н/Д: Феникс.
2. Ашмухаметов А. А. (2019). Спортивная биомеханика: теория и практика. — Казань: Центр инновационных технологий.
3. Гроссман Ю. А. (2020). Кинезиология и биомеханика в адаптивной физической культуре. — Екатеринбург: УрФУ.
4. Сергеева Н. Е. (2021). Биомеханика и двигательный анализ. — М.: Просвещение. Zatsiorsky V. M. (2002).
5. Kinetics of Human Motion. — Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Winter D. A. (2009). Biomechanics and Motor Control of Human Movement. — Wiley.
7. McGinnis P. M. (2013). Biomechanics of Sport and Exercise. — Human Kinetics.
8. Enoka R. M. (2008). Neuromechanics of Human Movement. — Human Kinetics.

«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՝ Ս. Ս. Հայրապետյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժություն

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

Դասընթացի անոտացիան

«Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժություն» դասընթացը ուսումնասիրում է ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում ուսուցման ու դաստիարակության մանկավարժական հիմունքները:

Դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրվում են ֆիզիկական կուլտուրայի մանկավարժության առարկան, ուսուցման և դաստիարակության գործընթացները, մարզիչ-մանկավարժի անձն ու մասնագիտական հմտությունները, ինչպես նաև մանկավարժական հաղորդակցման և վերահսկողության մեթոդները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մանկավարժական գործունեություն իրականացնելու գիտելիքներ և հմտություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժության առարկան ու խնդիրները,
- ուսումնասիրել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացների առանձնահատկությունները սպորտում,
- ձևավորել մարզիչ-մանկավարժի մասնագիտական հմտությունների վերաբերյալ պատկերացում,
- յուրացնել մանկավարժական հաղորդակցման, վերահսկողության և գնահատման մեթոդները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մանկավարժական գործընթացն է: Առարկան այդ ոլորտում ուսուցման և դաստիարակության մանկավարժական օրինաչափություններն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ընդհանուր 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 ՈՒՀԾ-ի վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները՝

1. կիմանա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժության առարկան ու հիմնական հասկացությունները,
2. կիմանա ուսուցման և դաստիարակության գործընթացների առանձնահատկությունները սպորտում,
3. կիմանա մարզիչ-մանկավարժի մասնագիտական հմտությունների կառուցվածքը,
4. կիմանա մանկավարժական վերահսկողության և գնահատման մեթոդները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա կազմակերպել և իրականացնել ուսումնամարզական գործընթաց,
2. կկարողանա կիրառել մանկավարժական հաղորդակցման և գնահատման մեթոդներ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել մանկավարժական իրավիճակները սպորտում,
2. կկարողանա ինքնուրույն ուսումնասիրել մասնագիտական գրականությունը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական-մանկավարժական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ և մասնագիտական էթիկայի պահպանմամբ կկազմակերպի ուսումնամարզական գործընթացը:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

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

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 2-րդ 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, այդ թվում՝	152
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	76
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	76
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. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժության առարկան և խնդիրները	8	4	4
Թեմա 2. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսուցման գործընթացի հիմունքները	10	4	6
Թեմա 3. Դաստիարակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մեջ	10	4	6
Թեմա 4. Մարզիչ-մանկավարժի անձը և մասնագիտական հմտությունները	10	4	6

Թեմա 5. Ուսուցման և դաստիարակության մեթոդները սպորտում	10	6	4
Թեմա 6. Մանկավարժական հաղորդակցում և կոնֆլիկտների կառավարում	8	6	2
Թեմա 7. Մանկավարժական վերահսկողություն և գնահատում	8	4	4
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժության առարկան և խնդիրները

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժության առարկան, խնդիրները և տեղը մանկավարժական գիտությունների համակարգում: Հիմնական հասկացությունները:

ԹԵՄԱ 2. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսուցման գործընթացի հիմունքները

Ուսուցման գործընթացի էությունը, սկզբունքները և փուլերը ֆիզիկական դաստիարակության մեջ: Շարժողական հմտությունների ուսուցման դիդակտիկ առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 3. Դաստիարակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մեջ

Դաստիարակության էությունը, խնդիրները և մեթոդները սպորտում: Բարոյական, կամային և ֆիզիկական դաստիարակության միասնությունը:

ԹԵՄԱ 4. Մարզիչ-մանկավարժի անձը և մասնագիտական հմտությունները

Մարզիչ-մանկավարժի մասնագիտական և անձնային որակները: Մանկավարժական վարպետության բաղադրիչները և դրանց ձևավորումը:

ԹԵՄԱ 5. Ուսուցման և դաստիարակության մեթոդները սպորտում

Ուսուցման և դաստիարակության մեթոդների դասակարգումը և կիրառումը ուսումնամարզական գործընթացում:

ԹԵՄԱ 6. Մանկավարժական հաղորդակցում և կոնֆլիկտների կառավարում

Մանկավարժական հաղորդակցման ոճերը և միջոցները: Կոնֆլիկտների կանխարգելումն ու լուծումը ուսումնամարզական գործընթացում:

ԹԵՄԱ 7. Մանկավարժական վերահսկողություն և գնահատում

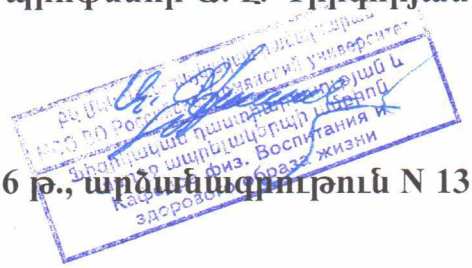
Մանկավարժական վերահսկողության տեսակները և գործառույթները: Ուսումնամարզական արդյունքների գ

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Հ. Ս. Barseghyan և ուրիշներ — Մանկավարժություն. Երևան.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2014.
3. Неверкович С. Д. — Педагогика физической культуры и спорта. Москва, Академия, 2010.
4. Подласый И. П. — Педагогика. Москва, Юрайт, 2019.

«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՝ Ս.Վ. Հովհաննիսյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ընդհանուր մանկավարժություն

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

Դասընթացի անոտացիան

Ընդհանուր մանկավարժություն դասընթացը բաղկացած է «Ընդհանուր մանկավարժության հիմունքներ», «Ուսուցման տեսություն (դիդակտիկա)», «Դաստիարակության տեսություն», «Դպրոցավարություն» բաժիններից: Դասընթացի շրջանակներում քննարկվում և լուսաբանվում են սովորողների ուսուցման և դաստիարակության արդյունավետ կազմակերպման մեթոդական և տեսական հիմունքներն ու մանկավարժության արդի հիմնահարցերը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է սովորողներին ծանոթացնել մանկավարժության տեսության էությանն ու համընդհանուր հիմնահարցերին, մասնավորաբար՝ կրթության, դաստիարակության և զարգացման օրինաչափություններին: Դասընթացի խնդիրներն են՝

- ներկայացնել մանկավարժության ընդհանուր հիմունքները, մանկավարժական գիտությունների համակարգը, գիտամանկավարժական հետազոտության մեթոդները,
- ներկայացնել անձի ձևավորման հիմնահարցերը, անձի ձևավորման հիմքում ընկած գործոնները,
- մեկնաբանել դաստիարակության նպատակներն ու խնդիրները, որոնք ձևավորվել են հասարակության զարգացման արդի փուլում,
- ուսանողներին ներկայացնել դաստիարակության տեսության էությունը, դաստիարակչական գործընթացի կազմակերպման հիմունքները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացն միտված է առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժություն սերտող ուսանողների ընդհանուր մասնագիտական գիտելիքների, կարողությունների և գործնական հմտությունների զարգացմանը: Դասընթացի օբյեկտը համընդհանուր մանկավարժությունն ու կրթությունն են, այսինքն՝ իրականության այն երևույթները, որոնք պայմանավորում են մարդ անհատի զարգացումը հասարակության նպատակաուղղված գործընթացում: Առարկան մանկավարժության կարևորագույն հասկացություններն են, այդ թվում՝ կրթության, դաստիարակության և անհատի զարգացումն ապահովող գործընթացները և դրանց առանձնահատկություններն ու օրինաչափությունները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Ուսանողները պետք է ունենան բազային գիտելիքներ հասարակագիտությունից, բնագիտությունից, փիլիսոփայությունից, հայոց պատմությունից, ինչպես նաև հայոց լեզու և գրականություն առարկաներից:

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

Գիտելիքները՝

- սահմանել մանկավարժության հիմնական հասկացությունները, կրթության գործընթացի օրինաչափություններն ու առանձնահատկությունները:

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները***՝
  - վեր հանել մանկավարժության տեսությանը վերաբերող հիմնահարցերը,
  - համեմատել և համադրել մանկավարժության գիտության հասկացությունների համակարգը,
  - համեմատել կրթության, ուսուցման և զարգացման տարբեր մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները:
- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները***՝
  - ներկայացնել մանկավարժության կապն այլ գիտությունների հետ, մանկավարժության ճյուղերը,
  - ճանաչել երեխայի անձի ձևավորման դինամիկան՝ ըստ տարիքային առանձնահատկությունների,
  - ներկայացնել դաստիարակության բաղադրատարրերը,
  - մեկնաբանել դաստիարակության գործընթացի շարժիչ ուժերը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը***՝
  - վերլուծել անձի ձևավորման հիմնախնդիրն ըստ վճռորոշ գործոնների,
  - գնահատել ուսուցման գործընթացի բարեփոխման անհրաժեշտությունը կրթական համակարգում,

- արժևորել դաստիարակության դերը անձի ձևավորման և զարգացման գործընթացում,
- քննարկել դաստիարակության հայրենական և եվրոպական փորձը՝ կատարելով համեմատական վերլուծություն,
- վերլուծել դաստիարակության դերը սովորողների արժեհամակարգի ձևավորման և զարգացման գործում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների, շարժաասահիկների ուղեկցությամբ,
- գործնական աշխատանքներ՝ ուսուցման տարբեր միջոցների ու մեթոդների կիրառմամբ,
- ռեֆերատների ներկայացում շարժաասահիկներով:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Ընդհանուր մասնագիտական 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 2-րդ կուրսի 1-ին կիսամյակներում:

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, այդ թվում՝	**32**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**22**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**152**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**27**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**125**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**քննություն**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	Ընդամենը	Դասախոսություններ	Գործնական / սեմինար պարապմունքներ
1	**2=3+4**	**3**	**4**
Թեմա 1. Ներածություն. մանկավարժության ընդհանուր հիմունքները	**6**	**4**	**2**
Թեմա 2. Մանկավարժության մեթոդաբանությունն ու մանկավարժական միտքը	**6**	**4**	**2**
Թեմա 3. Մանկավարժական համընդհանուր հայացքներ և գաղափարներ	**6**	**2**	**4**
Թեմա 4. Անձի զարգացումը, ձևավորումը և դաստիարակումը	**6**	**2**	**4**
Թեմա 5. Դաստիարակություն և կրթական համակարգ	**6**	**2**	**4**
Թեմա 6. Ուսուցիչը և նրա ընդունակությունները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 7. Դիդակտիկա	**6**	**2**	**4**
Թեմա 8. Կրթության բովանդակությունը	**6**	**4**	**2**
Թեմա 9. Ուսուցման գործընթացի էությունը	**6**	**2**	**4**
Թեմա 10. Դաստիարակության հիմունքներ	**6**	**4**	**2**
Թեմա 11. Դաստիարակության ընդհանուր համակարգը	**4**	**4**	**0**
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ներածություն. մանկավարժության ընդհանուր հիմունքները

Մանկավարժության օբյեկտը, առարկան և խնդիրները: Մանկավարժական գիտությունների համակարգը: Մանկավարժության հիմնական հասկացությունները: Կրթությունը որպես մանկավարժական գործընթաց: Մանկավարժության կապը այլ գիտությունների հետ:

ԹԵՄԱ 2. Մանկավարժության մեթոդաբանությունն ու մանկավարժական միտքը

Մանկավարժության մեթոդաբանությունը և նրա մակարդակները: Մանակվարժական մտքի պատմական զարգացումը: Մանկավարժության փիլիսոփայական հիմքերը: Գիտամանկավարժական հետազոտությունների մեթոդների համակարգը:

ԹԵՄԱ 3. Մանկավարժական համընդհանուր հայացքներ և գաղափարներ

Յ. Կոմենսկին մանկավարժության գիտության հիմնադիր: Ջ. Լոկի և Ժ. Ժ. Ռուսոյի մանկավարժական հայացքները: Ժ. Հերբարթի մանկավարժական գաղափարները: Ա. Դիստերվեգի մանկավարժական հայացքները: Կ. Պեստալոցցին ուսուցման և դաստիարակության մասին: Կ. Բելինսկու դերը համաշխարհային մանկավարժության մեջ: Հայ մանկավարժներ՝ Խ. Աբովյանի և Ղ. Աղայանի գաղափարները աճող սերնդի համակողմանի դաստիարակության մասին:

ԹԵՄԱ 4. Անձի զարգացումը, ձևավորումը և դաստիարակումը

Ժառանգականության դերը մարդու զարգացման մեջ: Միջավայրի դերն անձի ձևավորման մեջ: Դաստիարակության դերը մարդու անձի ձևավորման մեջ: Անձի ձևավորումը որպես մանկավարժական հիմնախնդիր: Ուսուցման դերն անձի զարգացման մեջ: Մարդու սոցիալականացման էությունը և նրա փուլերը: Անձի ձևավորման գործոնները:

ԹԵՄԱ 5. Դաստիարակություն և կրթական համակարգ

Դաստիարակության նպատակի էությունը: Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման բովանդակությունը: Կրթության բովանդակությունը: Կրթական նոր հարացույցեր: Կրթության համակարգը Հայաստանի Հանրապետությունում:

ԹԵՄԱ 6. Ուսուցիչը և նրա ընդունակությունները

Ուսուցչի մասնագիտությունն ու դրա առանձնահատկությունները: Ուսուցչի անձը և մանկավարժական վարպետությունը: Ուսուցչին ներկայացվող մանկավարժական պահանջները: Ուսուցիչը և մանկավարժական կոլեկտիվը: Կազմակերպչական ընդունակություններ: Խոսքային ընդունակությունը: Անառարկելի հեղինակության հասնելու ընդունակությունը: Հաղորդակցական և ուշադրությունը բաշխելու ընդունակությունները: Մանկավարժական երևակայությունը:

ԹԵՄԱ 7. Դիդակտիկա

Դիտակտիկայի առարկան, հատուկ և հիմնական հասկացությունները: Դիտակտիկայի զարգացումը: Դիդակտիկայի կարևորագույն խնդիրները: Դիդակտիկայի տարբեր հայեցակարգերի ժամանակագրությունը:

ԹԵՄԱ 8. Կրթության բովանդակությունը

Կրթության բովանդակության գիտական հիմքերը և սկզբունքները: Կրթության բովանդակությունն արտահայտող փաստաթղթերը: Կրթության տեսակները Հայաստանի Հանրապետությունում և դրանց փոխկապակցվածությունը: «Ձևական» և «Նյութական» կրթության տեսությունները:

ԹԵՄԱ 9. Ուսուցման գործընթացի էությունը

Ուսուցում հասկացությունը և ուսուցման սկզբունքները: Ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը, ցիկլայնությունը, գործառույթները և օրինաչափությունները: Ուսուցման մեթոդները և դրանց դասակարգումը: Ինքնուրույն աշխատանքի մեթոդներ: Ուսուցման տեխնիկական միջոցները: Դասը որպես ուսուցման կազմակերպման հիմնական ձև: Ուսուցման գործընթացի կազմակերպման դիդակտիկական նոր համակարգերը:

ԹԵՄԱ 10. Դաստիարակության հիմունքներ

Դաստիարակության գործընթացի էությունը, դիալեկտիկան (շարժիչ ուժերն) ու առանձնահատկությունները: Դաստիարակության գործընթացի համակարգը և կառուցվածքը: Դաստիարակության բովանդակությունն ու օրինաչափությունները: Դաստիարակության սկզբունքները, գործնական կանոնները: Դաստիարակության մեթոդների համակարգը:

ԹԵՄԱ 11. Դաստիարակության ընդհանուր համակարգը

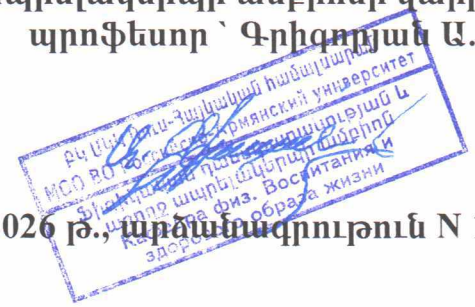
Հումանիստական դաստիարակության բնութագիրը, նպատակը, խնդիրը, միտումներն ու սկզբունքները: Քաղաքացիական դաստիարակություն: Իրավական դաստիարակություն: Հայրենասիրական դաստիարակություն: Դաստիարակության այլ ձևերը՝ մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական, ֆիզիկական, էկոլոգիական և տնտեսագիտական: Երեխաների դաստիարակությունն ընտանիքում: Ինքնադաստիարակություն: Վերադաստիարակություն:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Ամիրջանյան Յու. Ա., Սահակյան Ա. Ս., Մանկավարժություն, ուսումնական ձեռնարկ մանկավարժական բուհերի ուսանողների համար: Մանկավարժ հրատ., Եր., 2005, 456 էջ:
2. Ասատրյան և ուրիշներ, Կրթության համակարգի կառավարման հիմունքներ, Եր., 2003:
3. Մանուկյան Ս. Մանկավարժություն, Եր., 2000:
4. Մովսիսյան Ս. Ա., Դպրոցի կառավարման հիմունքներ, Եր., 1980:
5. Կրթության մասին ՀՀ օրենքը: Հանրակրթության պետական կրթակարգ, Եր.:ԿԱԻ, 2004, - 298 էջ:
6. Загрекова Л. В., Николина В. В. (ред.). Педагогика. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений педагогических специальностей и направлений. -Н.Новгород: НГПУ, 2011, 232 с.
7. Волынкин В. И. Педагогика в схемах и таблицах. Ростов/Дон, 2008, 283 с.
8. Аверченко, А. Т. Вопросы воспитания / А. Т. Аверченко; Художник А. М. Елисеев. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2012, 64 с.
9. Грей Д. Дети - с небес: Уроки воспитания. Как развивать в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе / Д. Грей. - М.: София, 2013, 384 с.

«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. Մարտիրոսյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մարմնամարզություն , ռիթմիկ մարմնամարզություն, ֆիթնես

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

Դասընթացի անոտացիան

Ռիթմիկ մարմնամարզություն դասընթացը մշակված է բակալավրի որակավորման աստիճանի համար կազմված ուսումնական պլանի հիման վրա: Դասընթացի շրջանակներում դիտարկվում են ռիթմիկ մարմնամարզության պարապմունքների, վարժությունների բովանդակությունն ու բնութագրերը, դասի կառուցվածքն ու բովանդակությունը, տարբերտարիքի երեխաների պարապմունքների մեթոդական առանձնահատկություններն ու ուսուցանող մանկավարժի մասնագիտական պատրաստությանը ներկայացվող հիմնական պահանջները, ինչպես նաև ներկայացվում է պարապող երեխաների վիճակի բժշկական և մանկավարժական վերահսկողության պահանջները: Դասընթացը բովանդակում է նաև ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների համալիրներ կազմելու և ուսուցանելու մեթոդական հանձնարարականներ:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ծանոթացնել ուսանողներին ռիթմիկ մարմնամարզության ծրագրային դրույթներին և վարժությունների համալիրներին, ինչպես նաև դրանց անցկացման մեթոդիկային, մինչը հնարավորություն կընձեռի ապագա մասնագետին սույն տեղեկույթը լայնորեն օգտագործել իր մասնագիտական գործունեությունում, մասնավորաբար՝ մանկապարտեզի, դպրոցի, մարզական խմբակների պարապմունքներ անցկացնելիս: Իբրև ուսումնական գիտակարգ դասընթացը լուծում է հետևյալ խնդիրները՝

- ձևավորել ռիթմիկ մարմնամարզության ծրագրի և հասանելի վարժությունների համալիրներիվերաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ,
- ծանոթացնել ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների իրացման մեթոդիկային, մշակել դրանց անցկացման մեթոդական հանձնարարականներ,
- հաղորդել անհրաժեշտ գիտելիքներ տարբեր տարիքի երեխաների մարմնակրթության և մարմնամարզության առանձնահատկությունների վերաբերյալ,
- նպաստել ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրների անցկացման տեխնիկայի յուրացմանը:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը մարմնամարզության և ռիթմիկ մարմնամարզության, իբրև ֆիզիկական գործունեության առավել հանրաճանաչ ձևի

տեսամեթոդական հիմնահարցերն են: Առարկան՝ ռիթմիկ մարմնամարզության բովանդակությունն ու դրա իրացման մեթոդաբանությունն է, մասնավորաբար՝ ռիթմիկ մարմնամարզության միջոցներն ու մեթոդները, հիմնական շարժումներն ու ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, որոնք թույլատրելի են ինչպես դպրոցական, այնպես էլ նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար, ինչպես նաև պարապմունքների երաժշտական ուղեկցումն ու երաժշտության ազդեցությունը պարապողների վրա:

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, կարողանան ընտրել և չափավորել ուսումնական և երաժշտական նյութը:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

- մեկնաբանել ռիթմիկ մարմնամարզության, ֆիթնեսի պարապմունքների բովանդակությունը, հիմնական միջոցները, սկզբունքները, ձևերը և կառուցվածքը,

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները***՝
- ներկայացնել ռիթմիկ մարմնամարզության, ֆիթնեսի վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման հիմքերը, տեսամեթոդական հիմնադրույթները,
- ներկայացնելռիթմիկ մարմնամարզության դասի կառավարման, բժշկական և մանկավարժական վերահսկողության պահանջներ:
- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները***՝

- պատկերացնել ռիթմիկ մարմնամարզական, մարմնամարզության և ֆիթնեսի դասի կառուցվածքը և բովանդակությունը, տարբեր տարիքի երեխաների հետ պարապմունքներ անցկացնելու առանձնահատկությունները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը***՝

- գործնականում ուսուցանել ռիթմիկ մարմնամարզության առավել հասանելի և արդյունավետ վարժությունների տեխնիկան,
- կիրառել ռիթմիկ մարմնամարզական, մարմնամարզական միջոցներն ու վարժությունները երեխաների ու դեռահասների զարգացման ինչպես առողջարարական, այնպես էլ կրթական և դաստիարակչական ուղղություններով,
- կազմել ռիթմիկ մարմնամարզության դասի պլան-համառոտագիրը, ապահովել երեխաների անվտանգությունը մարզումների ժամանակ,
- ռիթմիկ մարմնամարզության և ֆիթնեսի միջոցներով և համալիրներով անցկացնել անհատական և խմբային մարզումներ,
- կազմել տարբեր տարիքի և սեռի երեխաների համար նպատակահարմար վարժությունների համալիրներ,
- ընտրել և չափավորել տարբեր տարիքի երեխաների տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան ուսումնական և երաժշտական նյութը:

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»՝ 5 ակադեմիական կրեդիտ (180 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 28 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	Ընդամենը, ակադ. ժամեր
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարողությունն, այդ թվում՝	**180**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.1.Դասախոսություններ	**4**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ	**28**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**148**
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. 1.Ռիթմիկ մարմնամարզության բնութագիրը, նպատակը, խնդիրները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Ռիթմիկ մարմնամարզության դասն ու մանկավարժի պատրաստությունը	**8**	**2**	**6**
Թեմա 3. Ռիթմիկ մարմնամարզության պարապմունքի մեթոդիկան	**6**	**0**	**6**
Թեմա 4. Ռիթմիկ մարմնամարզության համալրների կազմումն ու ուսուցումը	**6**	**0**	**6**
Թեմա 5. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրները	**8**	**0**	**8**
Ընդամենը	**32**	**4**	**28**

ԹԵՄԱ 1. Մարմնամարզության, ռիթմիկ մարմնամարզության, ֆիթնեսի բնութագիրը, նպատակը, խնդիրները

Ռիթմիկ մարմնամարզության տեղը ֆիզիկական կուլտուրայի համակարգում: Ռիթմիկ մարմնամարզությունը որպես ուսանողի ֆիզիկական որակների դաստիարակման միջոց:

Ռիթմիկ մարմնամարզությունը որպես ֆիզիկական դաստիարակության առավել հանրաճանաչձև: Ռիթմիկ մարմնամարզության խնդիրները, միջոցները և մեթոդական առանձնահատկությունները: Ռիթմիկ մարմնամարզության ձևավորման և զարգացման փուլերը:

ԹԵՄԱ 2. Ռիթմիկ մարմնամարզության դասն ու մանկավարժի պատրաստությունը

Ռիթմիկ մարմնամարզություն, ֆիթնեսի ուսուցանող մանկավարժի պատրաստությանը ներկայացվող հիմնական պահանջները և դրա իրացման ուղիները: Ռիթմիկ մարմնամարզության դասի կառուցվածքը, բաղադրիչ մասերն ու բովանդակությունը: Ռիթմիկ մարմնամարզության, ֆիթնեսի պարապմունքների ձևերը նախադպրոցական և դպրոցական հաստատություններում: Մարմնամարզության, ռիթմիկ մարմնամարզության, ֆիթնեսի վարժությունների բովանդակությունը:

ԹԵՄԱ 3.Ռիթմիկ մարմնամարզության պարապմունքի մեթոդիկան

Տարբեր տարիքի երեխաների հետ մարմնամարզության, ռիթմիկ մարմնամարզության, ֆիթնեսի պարապմունքներ անցկացնելու մեթոդական առանձնահատկությունները: Վարժությունների բնույթը, ուղղվածությունը, քանակը, հերթականությունը, ինտենսիվությունը: Պարապողների կառավարումը, հանդերձանքը, պարապմունքի մեթոդներն ու երաժշտական ուղեկցումը: Ռիթմիկ մարմնամարզության պարապմունքների հակացուցումները, բժշկական և մանկավարժական վերահսկողությունը:

ԹԵՄԱ 4.Ռիթմիկ մարմնամարզության համալրների կազմումն ուսուցումը

Ռիթմիկ մարմնամարզության համալրների կազմման մեթոդիկան և մեթոդական հանձնարարականները: Հասարակության լայն խմբերին առավել հասանելի մարմնամարզական վարժություններն ու դրանց ընտրության հիմնավորումը: Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների համալիրների ուսուցման փուլերն ու ուսուցանման տեխնիկան:

ԹԵՄԱ 5. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրները

Մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ՝ նախադպրոցական, կրտսեր, միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների համար: Մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ դասի նախապատրաստական մասի համար: Մարմնամարզական

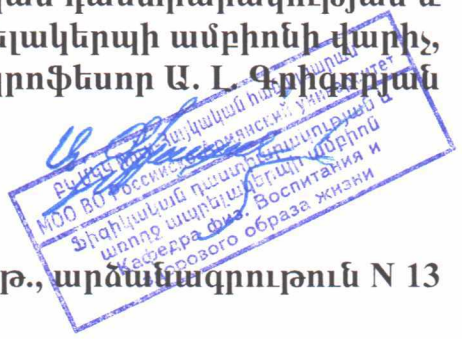
վարժությունների համալիրներ դասի 3 մասերի համար (ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ)։

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Խիզանցյան Ռ.Մ., Սելումյան Ն.Վ. Սպորտային մարմնամարզություն, Մաս 1, ուս. ձեռնարկ, Երևան, 2015:
2. Խիզանցյան Ռ.Մ., Սելումյան Ն.Վ. Սպորտային մարմնամարզություն, Մաս 2, ուս. ձեռնարկ, Երևան, 2016:
3. Ազարյան Ռ.Ն., Խիզանցյան Ռ.Մ. Մարմնամարզություն, դասագիրք, Երևան, 2006:
4. Շահինյան Հ.Հ.Մարմնամարզության գաղտնիքներ, գրքույկ մարզիչների և մարզիկների համար, Երևան, 2003:
5. Սարգսյան Հ.Է., Խիզանցյան Ռ.Մ. Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ, ուսումնական ձեռնարկ, Վանաձոր, 2011:
6. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика, учебник длястудентов ин-тов физ.культ., М.: ФиС,1979.
7. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания, учебник для институтов физическойкультуры, Изд. 3-е, М.: ФиС,1987, 336 с.
8. Лебедихина Т. М.Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб.пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017, 112 с.
9. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание», 2001,104 с.
10. Саначева Л. Н., Миронова Г. Л., Липская Н. Г., Грошева Л. Ф. Ритмическая гимнастика как средство воспитания двигательных качеств студентов: Методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей и направлений. Екатеринбург, 2008.
11. Колесникова Н. Н. Ритмическая гимнастика в детских образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие. Пинск: ПолесГУ, 2016, 30 с.

«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՝ Ք.Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Գենդերային գիտելիքների հիմունքներ

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

Դասընթացի անոտացիան

«Գենդերային գիտելիքների հիմունքներ» դասընթացը նպատակ ունի ուսանողներին ծանոթացնել գենդերի տեսական և գործնական հիմունքներին, գենդերային հավասարության, մարդու իրավունքների, խտրականության կանխարգելման, ներառականության և հավասար հնարավորությունների ապահովման սկզբունքներին: Դասընթացը ներկայացնում է գենդերային հարաբերությունների զարգացման պատմությունը, միջազգային և ազգային իրավական կարգավորումները, գենդերային քաղաքականության հիմնական ուղղությունները, ինչպես նաև գենդերային մոտեցումների կիրառման առանձնահատկությունները կրթության, աշխատանքի, առողջապահության, սպորտի և հանրային կյանքի տարբեր ոլորտներում:

Դասընթացի նպատակը

Ձևավորել ուսանողների գիտելիքները գենդերային հարաբերությունների, գենդերային հավասարության և մարդու իրավունքների վերաբերյալ, զարգացնել գենդերազգայուն մտածողություն և մասնագիտական գործունեության ընթացքում հավասարության սկզբունքների կիրառման կարողություններ:

Դասընթացի խնդիրները

- ներկայացնել գենդեր հասկացության տեսական հիմքերը,
- տարբերակել կենսաբանական սեռ և սոցիալական գենդեր հասկացությունները,
- ուսումնասիրել գենդերային անհավասարության պատճառներն ու դրսևորումները,
- ներկայացնել միջազգային և ՀՀ օրենսդրական կարգավորումները,
- զարգացնել գենդերային վերլուծության հմտություններ,
- ձևավորել խտրականության կանխարգելման և ներառական միջավայրի ստեղծման կարողություններ,
- զարգացնել մասնագիտական էթիկայի և հավասար հնարավորությունների սկզբունքների կիրառման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ հասարակությունում ձևավորված գենդերային հարաբերություններն ու սոցիալական գործընթացները:

Առարկան՝ գենդերային հավասարության սկզբունքները, գենդերային քաղաքականությունը, մարդու իրավունքները և դրանց կիրառումը մասնագիտական գործունեության տարբեր ոլորտներում:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար պահանջվում են հասարակագիտության, սոցիոլոգիայի, իրավունքի և մարդու իրավունքների վերաբերյալ տարրական գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

- գենդեր, սեռ, գենդերային դերեր և կարծրատիպեր հասկացությունները,
- գենդերային հավասարության հիմնական սկզբունքները,
- մարդու իրավունքների և հավասար հնարավորությունների հիմունքները,
- գենդերային խտրականության տեսակները,
- գենդերային քաղաքականության հիմնական ուղղությունները,
- միջազգային և ՀՀ իրավական փաստաթղթերը,
- գենդերային մոտեցումների կիրառման առանձնահատկությունները կրթության, աշխատանքի, առողջապահության և սպորտի ոլորտներում:

Հմտությունները

Գիտելիքի կիրառման հմտություններ

- իրականացնել գենդերային իրավիճակների վերլուծություն,
- գնահատել հավասար հնարավորությունների ապահովման մակարդակը,
- բացահայտել խտրականության դրսևորումները,
- կիրառել գենդերազգայուն մոտեցումներ մասնագիտական գործունեության ընթացքում,
- մշակել հավասար հնարավորությունների ապահովման առաջարկություններ:

Ընդհանրական իմացական հմտություններ

- քննադատական մտածողություն,
- վերլուծական կարողություններ,
- հաղորդակցման հմտություններ,
- թիմային աշխատանքի կարողություն,
- խնդիրների լուծման հմտություններ:

Կարողունակություններ (Կոմպետենցիաներ) Ինքնուրույնություն և պատասխանատվություն

Ուսանողը կկարողանա՝

- պահպանել մասնագիտական էթիկայի նորմերը,
- հարգել մարդու իրավունքներն ու բազմազանությունը,
- խթանել ներառական և անվտանգ միջավայր,
- ընդունել հիմնավորված որոշումներ,
- դրսևորել սոցիալական պատասխանատվություն:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն,
- սեմինար,
- քննարկումներ,
- դեպքերի վերլուծություն,
- խմբային աշխատանք,
- բանավեճ,
- ներկայացումներ,
- ինքնուրույն աշխատանք,

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 22 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	Ընդամենը, ակադ. ժամեր
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.1.Դասախոսություններ	**10**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**22**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**10**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**112**
1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**80**
1.2.1.1.Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**48**
1.2.1.2.Էսսե և ռեֆերատներ	**32**
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. Գենդերի տեսության հիմունքներ	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Սեռ և գենդեր. տարբերություններ	**4**	**0**	**4**
Թեմա 3. Գենդերային դերեր և կարծրատիպեր	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. Գենդերային հավասարություն և մարդու իրավունքներ	**4**	**0**	**4**
Թեմա 5. Գենդերային խտրականություն և բռնության կանխարգելում	**4**	**2**	**2**

Թեմա 6. Միջազգային և ՀՀ իրավական կարգավորումներ	**4**	**0**	**4**
Թեմա 7. Գենդերային քաղաքականություն և կայուն զարգացում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Գենդերը կրթության, աշխատանքի, առողջապահության և սպորտի ոլորտներում	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**32**	**10**	**22**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Գենդերի տեսության հիմունքներ;

Գենդեր հասկացության ծագումը և պատմական զարգացումը: Գենդերային տեսությունների հիմնական ուղղությունները: Սեռ և գենդեր հասկացությունների տարբերակումը: Գենդերային սոցիալականացման տեսություններ: Գենդերային վերլուծության հիմնական մեթոդները: Գենդերային մոտեցումների դերը ժամանակակից հասարակությունում**:**

Թեմա 2. Սեռ և գենդեր. Տարբերություններ Կենսաբանական սեռի բնութագիրը:

Սոցիալական գենդերի էությունը: Գենդերային ինքնություն և ինքնադրսևորում: Գենդերային բազմազանության հիմնարար հասկացություններ: Կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական գործոնների ազդեցությունը: Սեռի և գենդերի տարբերությունների նշանակությունը հասարակական հարաբերություններում:

Թեմա 3. Գենդերային դերեր և կարծրատիպեր;

Գենդերային դերերի ձևավորման գործընթացը: Ընտանիքի և կրթության ազդեցությունը գենդերային դերերի ձևավորման վրա: Գենդերային կարծրատիպերի առաջացման պատճառները: Զանգվածային լրատվամիջոցների և սոցիալական ցանցերի ազդեցությունը: Գենդերային կարծրատիպերի ազդեցությունը կրթության և աշխատանքի վրա: Կարծրատիպերի հաղթահարման արդյունավետ մեխանիզմները:

Թեմա 4. Գենդերային հավասարություն և մարդու իրավունքներ;

Գենդերային հավասարության հիմնարար սկզբունքները: Մարդու իրավունքների համընդհանուր սկզբունքները: Հավասար իրավունքներ և հավասար հնարավորություններ: Ներառականության և բազմազանության սկզբունքները: Գենդերային հավասարության ապահովումը կրթության և աշխատանքի ոլորտներում: Գենդերային հավասարության նշանակությունը կայուն զարգացման համար:

Թեմա 5. Գենդերային խտրականություն և բռնության կանխարգելում;

Գենդերային խտրականության տեսակներն ու ձևերը: Խտրականության սոցիալական և իրավական հետևանքները: Գենդերային բռնության տեսակները: Բռնության կանխարգելման ազգային և միջազգային մոտեցումները: Տուժած անձանց պաշտպանության և աջակցության մեխանիզմները: Հանրային իրազեկման և կրթության դերը խտրականության կանխարգելման գործում**:**

Թեմա 6. Միջազգային և ՀՀ իրավական կարգավորումներ;

ՄԱԿ-ի հիմնական փաստաթղթերը գենդերային հավասարության ոլորտում: Եվրոպայի խորհրդի և Եվրոպական միության իրավական մոտեցումները: Հայաստանի Հանրապետության Սահմանադրության և օրենքների հիմնական դրույթները: Գենդերային հավասարության ապահովման պետական քաղաքականությունը Հայաստանում: Մարդու իրավունքների պաշտպանության ազգային և միջազգային մեխանիզմները: Իրավական նորմերի կիրառման գործնական օրինակներ:

Թեմա 7. Գենդերային քաղաքականություն և կայուն զարգացում;

Գենդերային քաղաքականության նպատակներն ու սկզբունքները: Գենդերային ռազմավարությունների մշակումը և իրականացումը: Գենդերային բյուջետավորման հիմնարար սկզբունքները: Գենդերային հավասարությունը որպես ՄԱԿ-ի Կայուն զարգացման նպատակ: Գենդերային քաղաքականության ազդեցությունը սոցիալ-տնտեսական զարգացման վրա: Գենդերային քաղաքականության իրականացման միջազգային փորձը:

Թեմա 8. Գենդերը կրթության, աշխատանքի, առողջապահության և սպորտի ոլորտներում;

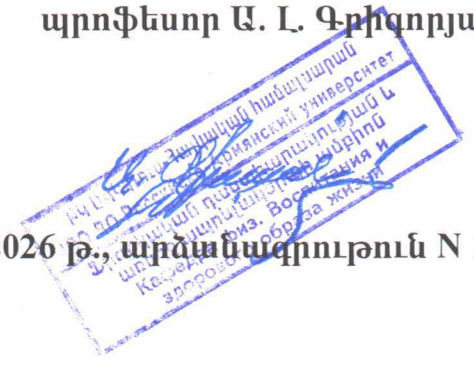
Գենդերային հավասարությունը կրթական համակարգում: Հավասար հնարավորությունները աշխատանքի և զբաղվածության ոլորտում: Գենդերազգայուն մոտեցումները առողջապահական ծառայություններում: Գենդերային հավասարության ապահովումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում: Գենդերային ներառականությունը կառավարման և առաջնորդության համակարգերում: Լավագույն միջազգային փորձի կիրառումը մասնագիտական գործունեության մեջ:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը «**Կանանց և տղամարդկանց հավասար իրավունքների և հավասար հնարավորությունների ապահովման մասին**»: Երևան, 2013:
2. Հայաստանի Հանրապետության Սահմանադրություն: Երևան, 2015 (փոփոխություններով և լրացումներով):
3. **United Nations.** *Universal Declaration of Human Rights.* New York: United Nations, 1948.
4. **Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW).* United Nations, 1979.
5. **Council of Europe.** *Gender Equality Strategy 2024–2029.* Strasbourg: Council of Europe, 2024.
6. **UN Women.** *Gender Equality Glossary.* New York: UN Women, 2020.
7. **UNESCO.** *Global Education Monitoring Report: Gender Report.* Paris: UNESCO Publishing, 2023.
8. **Connell, R. W.** *Gender: In World Perspective.* 3rd ed. Cambridge: Polity Press, 2015.
9. **Lorber, J.** *Paradoxes of Gender.* New Haven: Yale University Press, 1994.
10. **World Health Organization (WHO).** *Gender and Health.* Geneva: World Health Organization, 2023.

«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՝ Բ.Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մարդու ընդհանուր և սպորտային հոգեբանություն

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

Դասընթացի անոտացիան

«Մարդու ընդհանուր և սպորտային հոգեբանություն» դասընթացը նպատակ ունի ուսանողներին տրամադրել գիտելիքներ մարդու հոգեկան գործընթացների, անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների և սպորտային գործունեության ընթացքում հոգեբանական գործոնների ազդեցության վերաբերյալ: Դասընթացում ուսումնասիրվում են հոգեբանության տեսական հիմունքները, ճանաչողական գործընթացները, անձի կառուցվածքը, մոտիվացիան, հույզերն ու կամքը, ինչպես նաև մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածության, մրցումային սթրեսի, թիմային փոխհարաբերությունների և մարզչի հոգեբանական գործունեության առանձնահատկությունները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողներին տրամադրել ընդհանուր և սպորտային հոգեբանության հիմնարար գիտելիքներ, ձևավորել հոգեբանական երևույթների վերլուծության, մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածության կազմակերպման և մասնագիտական գործունեության ընթացքում հոգեբանական գիտելիքների կիրառման կարողություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

ներկայացնել հոգեբանության գիտության տեսական հիմունքները,

- ուսումնասիրել մարդու հոգեկան գործընթացները և անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները,
- բացահայտել շարժառիթների, հույզերի և կամային գործընթացների նշանակությունը,
- ներկայացնել սպորտային հոգեբանության հիմնական ուղղությունները,
- ուսումնասիրել մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածության մեթոդները,
- ձևավորել մրցումային սթրեսի կառավարման և հոգեբանական աջակցության հմտություններ,
- զարգացնել մարզչի և մարզիկի արդյունավետ հաղորդակցման կարողությունները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ մարդու հոգեկան գործունեությունը և վարքագիծը:

Առարկան՝ մարդու հոգեկան գործընթացների, անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների և սպորտային գործունեության ընթացքում դրսևորվող հոգեբանական օրինաչափությունների ուսումնասիրությունը:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար անհրաժեշտ են կենսաբանության, մանկավարժության, մարդու անատոմիայի և ֆիզիոլոգիայի վերաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

- ընդհանուր հոգեբանության հիմնական հասկացություններն ու տեսությունները,
- հոգեկան գործընթացների և անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները,
- մոտիվացիայի, հույզերի և կամային գործընթացների առանձնահատկությունները,
- սպորտային հոգեբանության հիմնական ուղղությունները,
- մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածության սկզբունքները,
- մրցումային սթրեսի և հուզական լարվածության կառավարման մեթոդները,
- մարզչի և մարզիկի հաղորդակցության հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտություններ***

– գնահատել մարզիկի հոգեբանական վիճակը,
– կիրառել մոտիվացիայի բարձրացման մեթոդներ,
– մշակել հոգեբանական պատրաստվածության միջոցառումներ,
– կիրառել մրցումային սթրեսի կառավարման մեթոդներ,
– կազմակերպել արդյունավետ հաղորդակցում մարզչի և մարզիկի միջև:

- ***Ընդհանրական իմացական հմտություններ***

– քննադատական մտածողություն,
– վերլուծական մտածողություն,
– հաղորդակցման հմտություններ,
– թիմային աշխատանքի կազմակերպում,

– ինքնուրույն որոշումների կայացում:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը***՝

Ուսանողը կկարողանա՝

– գնահատել հոգեբանական իրավիճակները,
– պահպանել մասնագիտական էթիկայի նորմերը,
– աջակցել մարզիկի հոգեբանական զարգացմանը,
– ապահովել առողջ հոգեբանական միջավայր,

– պատասխանատվությամբ կիրառել հոգեբանական գիտելիքները մասնագիտական գործունեության ընթացքում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն,
- սեմինար,
- գործնական պարապմունք,
- իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն,
- հոգեբանական թեստերի կիրառում,
- խմբային քննարկումներ,
- ինքնուրույն աշխատանք,

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 32 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 1-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը,**

1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարություն, այդ թվում՝	**72**
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՝	**8**
1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**4**
1.2.1.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**2**
1.2.1.2. Էսսե և ռեֆերատներ	**2**
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. Մարդու ընդհանուր հոգեբանության տեսական հիմունքները	**8**	**4**	**4**
Թեմա 2. Հոգեկան ճանաչողական գործընթացներ	**8**	**4**	**4**
Թեմա 3. Անձի հոգեբանություն և անհատական տարբերություններ	**8**	**4**	**4**
Թեմա 4. Մոտիվացիա, հույզեր և կամային գործընթացներ	**8**	**4**	**4**
Թեմա 5. Սպորտային հոգեբանության տեսական հիմունքները	**8**	**4**	**4**
Թեմա 6. Մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածությունը	**8**	**4**	**4**
Թեմա 7. Մրցումային սթրես, անհանգստություն և հոգեկան ինքնակարգավորում	**8**	**4**	**4**
Թեմա 8. Մարզչի, մարզիկի և թիմի հոգեբանական փոխհարաբերությունները	**8**	**4**	**4**

Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Մարդու ընդհանուր հոգեբանության տեսական հիմունքները

Հոգեբանությունը որպես գիտություն, նրա առարկան, նպատակներն ու խնդիրները: Հոգեբանության զարգացման պատմական փուլերը և հիմնական դպրոցները: Հոգեկան երևույթների դասակարգումը: Գիտակցության և վարքագծի փոխհարաբերությունները: Հոգեբանական հետազոտության հիմնական մեթոդները: Հոգեբանության կապը բժշկության, մանկավարժության, սոցիոլոգիայի և սպորտային գիտությունների հետ: Հոգեբանական գիտելիքների կիրառումը մասնագիտական գործունեության մեջ: Ժամանակակից հոգեբանության զարգացման հիմնական ուղղությունները:

Թեմա 2. Հոգեկան ճանաչողական գործընթացներ

Զգացողության և ընկալման հոգեբանական առանձնահատկությունները: Ուշադրության տեսակները, հատկությունները և զարգացման մեթոդները: Հիշողության տեսակները և հիշողության զարգացման օրինաչափությունները: Մտածողության ձևերը, տեսակները և զարգացման առանձնահատկությունները: Երևակայության նշանակությունը ստեղծագործական գործունեության մեջ: Խոսքը որպես ճանաչողական գործընթաց և հաղորդակցման միջոց: Ճանաչողական գործընթացների փոխկապակցվածությունը: Ճանաչողական գործընթացների զարգացումը ուսուցման և մարզման ընթացքում:

Թեմա 3. Անձի հոգեբանություն և անհատական տարբերություններ

Անձ հասկացությունը և անձի կառուցվածքը: Խառնվածքի տեսակները և դրանց առանձնահատկությունները: Բնավորության ձևավորումը և հիմնական գծերը: Ընդունակություններ, կարողություններ և տաղանդ: Անձի զարգացման կենսաբանական և սոցիալական գործոնները: Ինքնագիտակցությունը, ինքնագնահատականը և ինքնակարգավորումը: Անհատական հոգեբանական տարբերությունները: Անձի հոգեբանական զարգացման հիմնական փուլերը:

Թեմա 4. Մոտիվացիա, հույզեր և կամային գործընթացներ

Մոտիվացիայի էությունը և հիմնական տեսությունները: Պահանջմունքները, շարժառիթները և հետաքրքրությունները: Հույզերի և զգացմունքների տեսակները: Սթրեսի և հուզական լարվածության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Կամային գործընթացների էությունը և կառուցվածքը: Նպատակադրման և որոշումների կայացման հոգեբանական մեխանիզմները: Մոտիվացիայի ազդեցությունը ուսումնական և մարզական

գործունեության արդյունավետության վրա: Հուզական ինքնակարգավորման և ինքնավերահսկման մեթոդները:

Թեմա 5. Սպորտային հոգեբանության տեսական հիմունքները

Սպորտային հոգեբանության առարկան, նպատակները և խնդիրները: Սպորտային գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Մարզական մոտիվացիայի տեսությունները և դրանց կիրառումը: Հոգեբանական գործոնների ազդեցությունը մարզական արդյունքների վրա: Մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները: Հոգեբանական պատրաստվածության հիմնական սկզբունքները: Սպորտային հոգեբանության հետազոտության մեթոդները: Սպորտային հոգեբանության կիրառական նշանակությունը մարզական գործունեության կազմակերպման մեջ:

Թեմա 6. Մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածությունը

Հոգեբանական պատրաստվածության էությունը և բաղադրիչները: Մրցումային պատրաստվածության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Նպատակադրման և մոտիվացիայի ձևավորման մեթոդները: Ինքնավստահության զարգացման հոգեբանական միջոցները: Ուշադրության կենտրոնացման և վերահսկման մեթոդները: Հոգեբանական պատրաստման ժամանակակից տեխնոլոգիաները: Հոգեբանական վերականգնման միջոցները մարզումներից և մրցումներից հետո: Հոգեբանի և մարզչի համագործակցությունը մարզիկի հոգեբանական պատրաստման գործընթացում:

Թեմա 7. Մրցումային սթրես, անհանգստություն և հոգեկան ինքնակարգավորում

Մրցումային սթրեսի առաջացման պատճառներն ու առանձնահատկությունները: Անհանգստության տեսակները և դրանց ազդեցությունը մարզական գործունեության վրա: Սթրեսի ազդեցությունը մարզական արդյունքների և արդյունավետության վրա: Հոգեկան ինքնակարգավորման հիմնական մեթոդները: Շնչառական, թուլացման և մեդիտացիոն տեխնիկաները: Ուշադրության, հույզերի և վարքագծի վերահսկման մեթոդները: Մրցումից առաջ և հետո հոգեբանական աջակցության կազմակերպումը: Սթրեսակայունության և հոգեբանական դիմադրողականության զարգացման միջոցները:

Թեմա 8. Մարզչի, մարզիկի և թիմի հոգեբանական փոխհարաբերությունները

Մարզիչ–մարզիկ փոխհարաբերությունների հոգեբանական հիմքերը: Թիմային փոխգործակցության առանձնահատկությունները: Հաղորդակցման արդյունավետ մեթոդները: Առաջնորդության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Թիմային համախմբվածության ձևավորումը: Հակամարտությունների կանխարգելում և կառավարում: Հոգեբանական բարենպաստ միջավայրի ստեղծումը թիմում: Մարզչի մասնագիտական էթիկան և հոգեբանական մշակույթը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. **Նալչաջյան Ա. Ա.** *Հոգեբանության հիմունքներ*: Երևան: Զանգակ, 2006:
2. **Սարգսյան Վ. Ս.** *Սպորտային հոգեբանություն*: Երևան: Հեղինակային հրատարակություն, 2018:
3. **Հարությունյան Լ. Ա.** *Ընդհանուր հոգեբանություն*: Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն, 2014:
4. **Немов Р. С.** *Психология. В 3 книгах.* Москва: Юрайт, 2021.
5. **Ильин Е. П.** *Психология спорта.* Санкт-Петербург: Питер, 2019.
6. **Столяренко Л. Д.** *Основы психологии.* Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.
7. **Weinberg, R. S., & Gould, D.** *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 8th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023.
8. **Cox, R. H.** *Sport Psychology: Concepts and Applications.* 8th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2017.
9. **Gill, D. L.** *Psychological Dynamics of Sport and Exercise.* 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
10. **American Psychological Association (APA).** *Publication Manual of the American Psychological Association.* 7th ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2020.

«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. Սեդրակյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիոլոգիա

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

Դասընթացի անոտացիան

Սույն դասընթացը բովանդակում է «ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիա» գիտության մեթոդաբանական հիմքերը. նպատակը և խնդիրները, կառուցվածքն ու գործառույթները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի՝ իբրև ինքնուրույն սոցիալական ինստիտուտի զարգացման հիմնախնդիրները, այդ թվում՝ սոցիոլոգիական հետազոտության ձևերը, ֆկ և սպորտի սոցիոլոգիայի դրսևորումներն ու ֆկ և սպորտի դերը ժամանակակից սոցիումի համակարգում, ֆկ և սպորտի մասնագետների պատրաստման սոցիալական պահանջները և պետական պատվերները: Դասընթացի շրջանակում վեր են հանվում ժամանակակից սոցիոլոգիական գիտության տեսակետները, որոնց համաձայն՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ նոր հայեցակարգերն ու մոտեցումները դիտարկվում են որպես առանցքային սոցիալական երևույթներ: Ներկայացվում է նաև կիրառական սոցիոլոգիայի մեթոդաբանության և կոնկրետ սոցիոլոգիական հետազոտության ալգորիթմը, որն օգտակար կիրառություն կգտնի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային մարզումների ուղղվածությամբ մարզիչ-մանկավարժների մասնագիտական իրացման գործընթացում:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է սովորողներին հաղորդել խորքային գիտելիքներ և ձևավորել ամբողջական պատկերացում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալական էության, դրանց առաջացման և զարգացման, ժամանակակից հասարակությունում դրանց ունեցած դերի, նշանակության, գործառույթների, ինչպես նաև մշակութային, քաղաքական, տնտեսական և այլ երևույթների հետ ունեցած կապի մասին: Դասընթացի շրջանակներում լուծվող հիմնական խնդիրներն են՝

- ձևավորել ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտին կողմնորոշված կոնկրետ սոցիոլոգիական հետազոտություններ կազմակերպելու և անցկացնելու հմտություններ,
- ձևավորել սոցիոլոգիական հետազոտություններից ստացված արդյունքները մանկավարժի մասնագիտական գործունեությունում օգտագործելու կարողություններ,
- ձևավորել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման միտումների ու օրինաչափությունների դուրս բերման կարողություններ,
- ծանոթացնել տվյալ բնագավառի աշխատանքների կատարելագործման կանխատեսումներ անելու ու կառավարչական որոշումների կայացման կառուցակարգերին,

- ձևավորել ազգաբնակչության կենսակերպի մեջ ֆիզկուլտուրային-սպորտային գործունեությունը ինտեգրելու ունակություններ
- փոխանցել ուսանողներին ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանդեպ ազգաբնակչության տարբեր սոցիալ-դեմոգրաֆիական խմբերի վերաբերմունքի մասին այնպիսի սոցիոլոգիական տեղեկատվություն, որը ապագա մասնագետներին կօժանդակի ավելի լավ հասկանալու և բացատրելու մարդկանց վարքը սոցիալական կյանքի տվյալ ոլորտում:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացն միտված է առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժություն սերտող ուսանողների ընդհանուր մասնագիտական գիտելիքների, կարողությունների և գործնական հմտությունների զարգացմանը: Դասընթացի օբյեկտը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, իբրև հասարակական երևույթների սոցիալական բնույթն է: Դասընթացի առարկան՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առաջացման, զարգացման և գործառութավորման օրենքները, արդեն ձևավորված և ժամանակակից հասարակությունում գոյություն ունեցող ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի համակարգն ու օրինաչափություններն են, ինչպես նաև ՖԿ և սպորտի՝ հասարակության մշակութային կյանքի և հասարակական այլ երևույթների հետ ունեցած փոխադարձ կապերը:

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

Գիտելիքները՝

- սահմանել սոցիոլոգիա գիտության և դրա կիրառական ուղղության՝ ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիայի հիմնարար հասկացությունները, բնութագրել սպորտի և դրա տարատեսակների սոցիալական հասկացումը:

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները***՝
  - վերլուծել ՖԿ-ի և սպորտի սոցիալ-մշակութային ներուժի, սոցիոլոգիական խնդիրների ուսումնասիրումը պայմանավորող սոցիալական հակասությունները,

- հասկանալ մարզիկի անձի ձևավորման սոցիալական տեսակետները, մարզական կարիերայի կայացման, զարգացման և ավարտի առանձնահատկությունները,
- բացահայտել տնտեսական համակարգերի կենսագործունեությունը:

- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները***՝
  - մեկնաբանել հասարակության և մարզաշխարհի սոցիալական կառուցվածքն ու ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալական գործառույթները,
  - մեկնաբանել ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում դրևսրովող սոցիալականի և կենսաբանականի հարաբերակցության հիմնախնդիրը,
  - արժևորել հասարակության՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացումը պայմանավորող շարժիչ ուժերը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը***՝
  - կազմել ՖԿ և սպորտի բնագավառի կոնկրետ սոցիոլոգիական հետազոտության ծրագիր,
  - կազմել սոցիոլոգիական հարցման հարցաթերթ,
  - կատարել փաստաթղթերի սոցիոլոգիական վերլուծություն. որակական վերլուծություն, կոնտենտ վերլուծություն,
  - կատարել սոցիոլոգիական հետազոտություն միկրոմակարդակում (դասարան, խումբ, թիմ, դպրոց, մարզադպրոց և այլն),
  - վերլուծել սոցիոլոգիական հետազոտության արդյունքներրը և մշակել գործնական հանձնարարականներ,
  - ընդունել շուկայական տնտեսության պայմաններում և տարբեր տնտեսական իրավիճակներում արդյունավետ հիմնավորված որոշումներ:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

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

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 14

ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարություն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.1.Դասախոսություններ	**18**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**14**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**14**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**112**
1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**84**
1.2.1.1.Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**46**
1.2.1.2.Էսսե և ռեֆերատներ	**38**
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. Ներածություն. ՖԿՍ սոցիոլոգիան որպես ուսումնական առարկա	**2**	**2**	**0**
Թեմա 2. ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիայի տեղը գիտությունների համակարգում	**2**	**2**	**0**
Թեմա 3. ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիական հայեցակարգը	**2**	**2**	**0**
Թեմա 4. ՖԿ և սպորտի սոցիալ-մշակութային բովանդակությունը	**2**	**0**	**2**

Թեմա 5. ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիական բնութագրերը	**2**	**2**	**0**
Թեմա 6. Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիոլոգիական հիմնահարցերը	**2**	**0**	**2**
Թեմա 7. ՖԿ պատմական բնույթը հասարակության զարգացման համատեքստում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Սպորտային գործունեության սոցիոլոգիական հիմնախնդիրները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 9. Սոցիալական հարմարում և սպորտային կարիերա	**4**	**2**	**2**
Թեմա 10. ՖԿՍ ոլորտի սոցիոլոգիական հետազոտության մեթոդաբանությունը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 11. Սոցիոլոգիական տեղեկատվության վերլուծություն	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**32**	**18**	**14**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ներածություն. ՖԿՍ սոցիոլոգիան որպես ուսումնական առարկա

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսումնասիրության առարկան, լայն և նեղ բնութագրերն ու կառուցվածքը: ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիայի գիտական ճանաչողության օբյեկտները և մեթոդաբանությունը: ՖԿ և սպորտի ելակետային դրույթներն ու հասկացությունները: Հետազոտության հիմնախնդիրն ու առանցքային ուղղությունները:

ԹԵՄԱ 2. ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիայի տեղը գիտությունների համակարգում

ՖԿՍ սոցիոլոգիայի տեղը սպորտային գիտությունների համակարգում: Տարբերակման և միավորման գործընթացները ՖԿՍ գիտական ճանաչողության համակարգում: ՖԿՍ սոցիոլոգիայի տեղը սոցիոլոգիայի կառուցվածքում: ՖԿՍ սոցիոլոգիայի զարգացման պատմական տեսակետները:

ԹԵՄԱ 3. ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիական հայեցակարգը

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտ ժամանակակից հանրույթի համակարգում: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես սոցիալական ինստիտուտ: ՖԿ սոցիալական գործառույթները: Սպորտի յուրահատուկ գործառույթները: ՖԿ և սպորտը հասարակության

կենսակերպում և մարդու ապրելակերպում: ՖԿՍ տեղն ու դերը հասարակության սոցիալական ինստիտուտներում:

ԹԵՄԱ 4. ՖԿ և սպորտի սոցիալ-մշակութային բովանդակությունը

Հասարակության և անձի կողմից ՖԿՍ սոցիալ-մշակութային բովանդակության յուրացման ուղիները: ՖԿՍ արժեքային ներուժը որպես անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման հիմք: ՖԿՍ արժեքների յուրացման մանկավարժական համակարգը և դրա նորարարական բաղադրիչները: ՖԿՍ արժեքները պրոպագանդելու ՁԼՄ-ների գործունեության հիմնական ուղղությունները: ՁԼՄ-ների դերը օլիմպիական սպորտի կարևորության գնահատման հարցում:

ԹԵՄԱ 5. ՖԿ և սպորտի սոցիոլոգիական բնութագրերը

ՖԿՍ սոցիոլոգիական բնութագրերի տարբերություններն ու միավորման ուղիները: ՖԿ և սպորտի առաջացման պատմական և մշակութաբանական նախադրյալները: ՖԿ և սպորտի սոցիալական բնույթը: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես ինքնուրույն սոցիալական երևույթներ. գործառական տարբերությունները և մեթոդաբանական անհամապատասխանությունները: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի փոխհարաբերությունների վեկտորների փոփոխումը և դրանց միավորումը:

ԹԵՄԱ 6. Ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիոլոգիական հիմնահարցերը

Սոցիալականի և կենսաբանականի հիմնահարցը անձի ֆիզիկական կուլտուրայի մեջ: Մարդու բնական և սոցիալական էության մասին: ՖԿ զարգացման կենսասոցիալական հիմնախնդիրների մեթոդաբանական վերլուծությունը: Ժամանակակից հասարակության ՖԿ շարժիչ ուժերի համակարգը: Ֆիզիկական կուլտուրան որպես հասարակության մշակույթի մաս և դրա տեղը կուլտուրական երևույթների համակարգում:

ԹԵՄԱ 7. ՖԿ պատմական բնույթը հասարակության զարգացման համատեքստում

ՖԿ պատմական բնույթը և դրա փոփոխությունները հասարակական զարգացման տարբեր փուլերում: Ժամանակակից հասարակության ՖԿ զարգացմանը նպաստող սոցիալական գործոնները: Ֆիզիկական կուլտուրայի և մարմնի կուլտուրական արժեքների հանդեպ արդի սերնդի դրսևորած վերաբերմունքի սոցիոլոգիական վերլուծություն:

ԹԵՄԱ 8. Սպորտային գործունեության սոցիոլոգիական հիմնախնդիրները

Բարձրագույն նվաճումների սպորտի և ժամանակակից օլիմպիական շարժման սոցիոլոգիական հիմնախնդիրները: Ժամանակակից օլիմպիական շարժման և մեծ սպորտի տարբերիչ բնութագրերը: Բարձրագույն նվաճումների սպորտի զարգացման ճգնաժամային իրադրությունը որոշող սոցիալական հակասությունները: Օլիմպիական շարժման զարգացման և մեծ սպորտի հումանիստական հիմնահարցերը: Բարձր նվաճումների սպորտը 21-րդ դարում. զրգացման սոցիոլոգիական կանխատեսում:

ԹԵՄԱ 9. Սոցիալական հարմարում և սպորտային կարիերա

Սպորտային կարիերա հասկացությունը: Սպորտային կարիերայի ավարտից հետո մարզիկների սոցիալական հարմարման հիմնախնդիրները: Մարզական կարիերայի տարբերիչ գծերը: Սպորտային կարիերայի ճգնաժամերը պայմանավորող հիմնական հակասությունները: Մարզուհիների սոցիալական հարմարման յուրահատկությունները: Սպորտը և անձի սոցիալականացումը: Անձ հասկացությունը սոցիոլոգիայում: Սպորտի սոցիալական դերը հասարակության զարգացման և անձի սոցիալականացման համատեքստում: Մարզիկի սոցիալականացումն ու սոցիալական պատասխանատվությունը:

ԹԵՄԱ 10. ՖԿՍ ոլորտի սոցիոլոգիական հետազոտության մեթոդաբանությունը

ՖԿ և սպորտի ոլորտի կոնկրետ սոցիոլոգիական հետազոտությունը, մեթոդները, գործիքակազմը և ընթացակարգը: Կոնկրետ սոցիոլոգիական հետազոտության մեթոդաբանությունը: Սոցիոլոգիական վերլուծության մեթոդաբանական հիմքերը: Սոցիոլոգիական հետազոտության մեթոդներն ու դրանց բնութագրերը. դիտում, փաստաթղթային վերլուծություն, հարցում, սոցիալական գիտափորձ:

ԹԵՄԱ 11. Սոցիոլոգիական տեղեկատվության վերլուծություն

ՖԿ և սպորտի հիմնախնդիրների լուծումների նախագծումը, սոցիոլոգիական տեղեկատվության կանխատեսման և վերլուծության մեթոդները, կազմակերպումը, ծրագիրն ու իրագործումը: Կոնկրետ սոցիոլոգիական հետազոտության տարատեսակներն ու դրա անցկացման հիմնական փուլերը: Սոցիոլոգիական հետազոտական ծրագիր հասկացությունն ու դրա գործոոյթները: Ծրագրի մեթոդաբանական և մեթոդական մասերը: Հետազոտական ծրագրին ներկայացվող ընդհանուր պահանջները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Կյուրեղյան Է. Ա. Կիրառական սոցիոլոգիա: Ուսումնական ձեռնարկ., Ե., Ճարտարագետ, 2006:
2. Պողոսյան Գ. Ա. Ինֆորմացիայի հավաքման մեթոդները սոցիոլոգիայում, Եր., 1987:
3. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / В. И. Морозов, Минск: БГОИФК, 1989, 63 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001, 240 с.
5. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2010, 272 с.
6. Кривцун-Левшина Л. Н., Котляров И. В. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. Минск, 2009, 270 с.
7. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта: Учебник, М.: Флинта: Наука, 2004, 400 с.

«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 ամբիոն

Հեղինակ՝ Լ. Ս. Ստեփանյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մարդու ընդհանուր և սպորտային ֆիզիոլոգիա (I մաս)

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

Դասընթացի անոտացիան

«Մարդու ընդհանուր և սպորտային ֆիզիոլոգիա» դասընթացը դասավանդվում է որպես ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների պատրաստության հիմնարար բնագիտական դասընթաց և ուսումնասիրվում է երկու ուսումնական տարիներում: I մասը (2-րդ կուրս) նվիրված է մարդու օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիոլոգիային՝ որպես սպորտային (exercise) ֆիզիոլոգիայի յուրացման հիմք:

Դասընթացի կառուցվածքը համահունչ է առաջատար ամերիկյան կինեզիոլոգիայի ծրագրերի (exercise science / exercise physiology) լավագույն փորձին, որտեղ ֆիզիոլոգիան դասավանդվում է հոմեոստազի և կարգավորման տրամաբանությամբ՝ բջջային, հյուսվածքային, օրգանի և համակարգային մակարդակներում: I մասում ուսումնասիրվում են գրգռվող հյուսվածքների, նյարդամկանային, արյան, սիրտանոթային, շնչառական և ներզատական համակարգերի ֆիզիոլոգիան և կենսաէներգետիկայի հիմունքները՝ որպես ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն օրգանիզմի արձագանքի ըմբռնման հիմք:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի I մասի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել համակարգված գիտելիքներ մարդու օրգանիզմի հիմնական ֆիզիոլոգիական համակարգերի գործառության և հոմեոստազի կարգավորման վերաբերյալ՝ որպես սպորտային ֆիզիոլոգիայի յուրացման հիմք:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել հոմեոստազը և ֆիզիոլոգիական կարգավորման մեխանիզմները տարբեր մակարդակներում (բջիջ, հյուսվածք, օրգան, համակարգ),
- ուսումնասիրել գրգռվող հյուսվածքների, նյարդային և մկանային համակարգի ֆիզիոլոգիան,
- ուսումնասիրել արյան, սիրտանոթային, շնչառական և ներզատական համակարգերի ֆիզիոլոգիան և կենսաէներգետիկայի հիմունքները,
- ձևավորել ֆիզիոլոգիական չափումների և հետազոտահեն (լաբորատոր) աշխատանքի սկզբնական հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը մարդու օրգանիզմն է՝ որպես ֆիզիոլոգիական համակարգերի ամբողջություն: Առարկան օրգանիզմի հիմնական համակարգերի գործառության և հոմեոստազի կարգավորման ֆիզիոլոգիական օրինաչափություններն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է անատոմիայի, կենսաբանության և քիմիայի 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 հոմեոստազի հասկացությունը և կարգավորման մեխանիզմները բջջային, հյուսվածքային, օրգանի և համակարգային մակարդակներում,

2. կիմանա գրգռվող հյուսվածքների, նյարդային և մկանային համակարգի ֆիզիոլոգիան,
3. կիմանա արյան, սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆիզիոլոգիան,
4. կիմանա կենսաէներգետիկայի, նյութափոխանակության և ներզատական համակարգի ֆիզիոլոգիայի հիմունքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա հետազոտահեն մոտեցմամբ իրականացնել ֆիզիոլոգիական պարզ չափումներ ու թեստեր (վարկած, չափում, տվյալների մեկնաբանում),
2. կկարողանա գնահատել ֆիզիոլոգիական համակարգերի ֆունկցիոնալ ցուցանիշները հանգստի վիճակում:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել օրգանիզմի համակարգերի ինտեգրված գործառությունն ու փոխկապվածությունը,
2. կկարողանա ինքնուրույն ուսումնասիրել մասնագիտական և գիտական գրականությունը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

1. կկարողանա ինքնուրույն կայացնել մասնագիտական-մանկավարժական որոշումներ և գնահատել կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը,
2. պատասխանատվությամբ և մասնագիտական էթիկայի պահպանմամբ կկազմակերպի ուսումնամարզական և առողջարար գործընթացը:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություն՝ լուսապատկերների (պրեզենտացիաների) ուղեկցությամբ,
- գործնական և լաբորատոր պարապմունքներ՝ հետազոտահեն (inquiry-based) մոտեցմամբ (վարկածի ձևակերպում, չափում, տվյալների մեկնաբանում),
- ինտերակտիվ քննարկումներ և իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն,
- ինքնուրույն աշխատանք՝ էսսեների և ռեֆերատների պատրաստմամբ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 5 ակադեմիական կրեդիտ (180 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 2-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**180**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	32
1.1.1. Դասախոսություններ	16
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	148

1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	74
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	74
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Քննություն**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	Ընդամենը	Դասախոսություններ	Գործնական / սեմինար պարապմունքներ
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Ֆիզիոլոգիայի ներածություն, հոմեոստազ և կարգավորման մեխանիզմները	4	2	2
Թեմա 2. Գրգռվող հյուսվածքների և նյարդային համակարգի ֆիզիոլոգիա	6	2	4
Թեմա 3. Մկանների ֆիզիոլոգիա և կենսաէներգետիկայի հիմունքներ	6	4	2
Թեմա 4. Արյան ֆիզիոլոգիա	4	2	2
Թեմա 5. Սիրտանոթային համակարգի ֆիզիոլոգիա	4	2	2
Թեմա 6. Շնչառության ֆիզիոլոգիա	4	2	2
Թեմա 7. Մարսողություն, նյութափոխանակություն և ներզատական համակարգ	4	2	2
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ֆիզիոլոգիայի ներածություն, հոմեոստազ և կարգավորման մեխանիզմները

Ֆիզիոլոգիայի առարկան, մեթոդները և տեղը բնագիտության համակարգում: Հոմեոստազի հասկացությունը և կարգավորման մեխանիզմները (նյարդային և հումորալ) բջջային, հյուսվածքային, օրգանի և համակարգային մակարդակներում: Հետադարձ կապի սկզբունքը:

ԹԵՄԱ 2. Գրգռվող հյուսվածքների և նյարդային համակարգի ֆիզիոլոգիա

Գրգռվող հյուսվածքների հատկությունները, հանգստի և գործողության պոտենցիալները: Նեյրոնի կառուցվածքը և գործառույթը, սինապսներ, ռեֆլեկտոր աղեղ: Կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգի ֆիզիոլոգիա:

ԹԵՄԱ 3. Մկանների ֆիզիոլոգիա և կենսաէներգետիկայի հիմունքներ

Մկանային կծկման մեխանիզմները և ռեժիմները: Կենսաէներգետիկայի հիմունքները՝ ATP-ի վերասինթեզի ուղիները (ֆոսֆագենային, գլիկոլիտիկ, օքսիդատիվ): Մկանային աշխատանք, ուժ և հոգնածության ֆիզիոլոգիական հիմքերը:

ԹԵՄԱ 4. Արյան ֆիզիոլոգիա

Արյան կազմը և գործառույթները: Ձևավոր տարրերը, հեմոգլոբին, թթվածնի փոխադրում, արյան մակարդում, արյան խմբեր:

ԹԵՄԱ 5. Սիրտանոթային համակարգի ֆիզիոլոգիա

Սրտի աշխատանքի ֆիզիոլոգիան, սրտի ցիկլը: Արյան ճնշում, զարկերակ, արյան շրջանառության կարգավորումը:

ԹԵՄԱ 6. Շնչառության ֆիզիոլոգիա

Արտաքին և ներքին շնչառություն, գազափոխանակություն: Շնչառության կարգավորումը, թոքերի կենսական տարողություն:

ԹԵՄԱ 7. Մարսողություն, նյութափոխանակություն և ներզատական համակարգ

Մարսողության ֆիզիոլոգիան: Սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրերի նյութափոխանակությունը, էներգետիկ փոխանակություն: Ներզատական գեղձերի դերը ֆունկցիաների կարգավորման մեջ:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. — Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва, Спорт, 2018.
2. Guyton A. C., Hall J. E. — Textbook of Medical Physiology. 14th ed., Elsevier, 2020.
3. Смирнов В. М., Дубровский В. И. — Физиология физического воспитания и спорта. Москва, ВЛАДОС, 2002.
4. Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. — Physiology of Sport and Exercise. 8th ed., Human Kinetics, 2022.