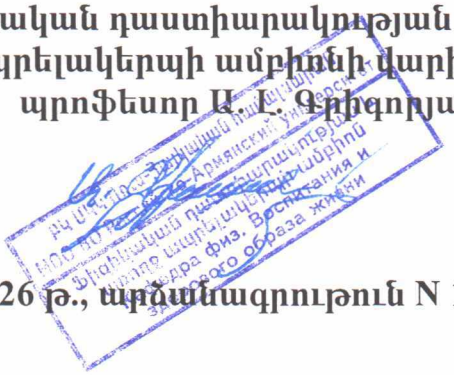
«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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՝ Մասնագիտացում

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

Դասընթացի անոտացիա

«Մասնագիտացում» դասընթացը նախատեսված է բակալավրի կրթական ծրագրի 3-րդ կուրսի ուսանողների համար և ուղղված է մասնագիտական մանկավարժի կարողությունների խորացմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզումների ոլորտում: Դասընթացը ներառում է ուսուցման և մարզման գործընթացի պլանավորման, կազմակերպման և գնահատման ժամանակակից մոտեցումները, դասավանդման նորարարական տեխնոլոգիաները, մարզչամանկավարժական գործունեության կազմակերպումը, ներառական կրթության սկզբունքները, մասնագիտական էթիկան, ինչպես նաև գիտամեթոդական աշխատանքի հիմունքները:

Դասընթացի նպատակը

Ձևավորել մասնագիտական մանկավարժական և մարզչական գործունեության իրականացման համար անհրաժեշտ տեսական գիտելիքներ, գործնական հմտություններ և մասնագիտական կարողունակություններ՝ ժամանակակից կրթական և մարզական պահանջներին համապատասխան:

Դասընթացի խնդիրները

- խորացնել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզումների կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքները,
- զարգացնել ուսումնական և մարզական գործընթացի պլանավորման կարողությունները,
- ձևավորել դասավանդման ժամանակակից մեթոդների կիրառման հմտություններ,
- զարգացնել կրթական գործընթացի գնահատման և վերլուծության կարողությունները,
- ուսումնասիրել մարզչամանկավարժական գործունեության կազմակերպման սկզբունքները,
- ձևավորել ներառական կրթության և անվտանգ ուսումնական միջավայրի կազմակերպման կարողություններ,
- զարգացնել մասնագիտական հաղորդակցման և առաջնորդության հմտություններ,
- ձևավորել գիտամեթոդական աշխատանքի կազմակերպման կարողություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզումների ուսուցման և դաստիարակության գործընթացը:

Առարկան՝ մասնագիտական մանկավարժի գործունեության կազմակերպման, կառավարման և կատարելագործման մանկավարժական, մեթոդական և կազմակերպչական հիմունքները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար անհրաժեշտ են ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մանկավարժության, հոգեբանության, անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և սպորտային մարզման հիմունքների վերաբերյալ գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձևավորվող ուսումնառության արդյունքները

Գիտելիքներ

Ուսանողը կիմանա՝

- մասնագիտական մանկավարժության ժամանակակից հայեցակարգերը,
- ուսումնական և մարզական գործընթացի պլանավորման սկզբունքները,
- դասավանդման ժամանակակից տեխնոլոգիաները,
- սովորողների գնահատման մեթոդները,
- ներառական կրթության հիմնական սկզբունքները,
- մասնագիտական էթիկայի և հաղորդակցման կանոնները,
- գիտամեթոդական աշխատանքի կազմակերպման հիմունքները:

Հմտություններ

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

Ուսանողը կկարողանա՝

- պլանավորել և կազմակերպել դասեր և մարզումներ,
- կիրառել ժամանակակից մանկավարժական տեխնոլոգիաներ,
- գնահատել սովորողների առաջադիմությունը,
- մշակել ուսումնական և մարզական ծրագրեր,
- կազմակերպել անվտանգ և ներառական ուսումնական միջավայր,
- իրականացնել ինքնուրույն մասնագիտական վերլուծություն:

Կարողունակություններ

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

- կրթական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպում,
- մասնագիտական որոշումների կայացում,
- թիմային աշխատանքի կազմակերպում,
- առաջնորդություն,
- մանկավարժական հաղորդակցում,
- մասնագիտական ինքնազարգացում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություններ,
- սեմինարներ,
- գործնական պարապմունքներ,
- միկրոդասավանդում,
- նախագծային աշխատանք,
- խմբային քննարկումներ,
- պրեզենտացիաներ,
- ինքնուրույն աշխատանք:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 12 ակադեմիական կրեդիտ (432 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 48 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 3-րդ 1-ին և 2-րդ կիսամյակներում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**432**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**96**

1.1.1.Դասախոսություններ	**48**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**48**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**336**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**27**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**309**
1.2.2.1.Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**200**
1.2.2.2.Էսսե և ռեֆերատներ	**109**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Քննություն, ստուգարք**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	**2=3+4**	**3**	**4**
Թեմա 1. Մասնագիտական մանկավարժության ժամանակակից հիմնախնդիրները	**12**	**6**	**6**
Թեմա 2. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզումների պլանավորում	**12**	**6**	**6**
Թեմա 3. Դասավանդման ժամանակակից տեխնոլոգիաներ և ակտիվ ուսուցման մեթոդներ	**12**	**6**	**6**
Թեմա 4. Սովորողների ուսումնառության գնահատման մեթոդները	**12**	**6**	**6**
Թեմա 5. Մարզչամանկավարժական գործունեության կազմակերպումը	**12**	**6**	**6**
Թեմա 6. Ներառական կրթություն և անվտանգ կրթական միջավայր	**12**	**6**	**6**
Թեմա 7. Մասնագիտական հաղորդակցում, առաջնորդություն և էթիկա	**12**	**6**	**6**
Թեմա 8. Գիտամեթոդական աշխատանք և մասնագիտական ինքնազարգացում	**12**	**6**	**6**

Ընդամենը	**96**	**48**	**48**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Մասնագիտական մանկավարժության ժամանակակից հիմնախնդիրները

Մասնագիտական մանկավարժության նպատակներն ու խնդիրները: Ժամանակակից կրթական հայեցակարգերը: Մանկավարժի մասնագիտական կարողունակությունները: Ուսուցման և դաստիարակության ժամանակակից մոտեցումները: Կրթության որակի ապահովման սկզբունքները: Մանկավարժական գործունեության իրավական հիմքերը: Մասնագիտական զարգացման ժամանակակից միտումները:

Թեմա 2. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզումների պլանավորում

Ուսումնական գործընթացի պլանավորման սկզբունքները: Երկարաժամկետ և կարճաժամկետ պլանավորում: Դասի և մարզման կառուցվածքը: Ուսումնական ծրագրերի մշակումը: Ծանրաբեռնվածության պլանավորումը: Ուսումնական փաստաթղթերի վարումը: Գործնական պլանավորման օրինակներ:

Թեմա 3. Դասավանդման ժամանակակից տեխնոլոգիաներ և ակտիվ ուսուցման մեթոդներ

Ինտերակտիվ ուսուցման մեթոդներ: Թվային տեխնոլոգիաների կիրառումը կրթության մեջ: Նախագծային և համագործակցային ուսուցում: Խնդրահարույց ուսուցման մեթոդներ: Միկրոդասավանդում: Կրթական նորարարություններ: Ուսուցման արդյունավետության գնահատում:

Թեմա 4. Սովորողների ուսումնառության գնահատման մեթոդները

Գնահատման սկզբունքները: Ձևավորող և ամփոփիչ գնահատում: Գնահատման չափանիշների մշակումը: Գործնական կարողությունների գնահատում: Թեստային գնահատման առանձնահատկությունները: Հետադարձ կապի կազմակերպում: Ուսումնառության արդյունքների վերլուծություն:

Թեմա 5. Մարզչամանկավարժական գործունեության կազմակերպումը

Մարզչի մասնագիտական գործառույթները: Ուսումնական և մարզական գործընթացի կառավարումը: Մարզական միջոցառումների կազմակերպումը: Անվտանգության ապահովումը: Սովորողների մոտիվացիայի ձևավորումը: Ծնողների և գործընկերների հետ համագործակցությունը: Մասնագիտական պատասխանատվությունը:

Թեմա 6. Ներառական կրթություն և անվտանգ կրթական միջավայր

Ներառական կրթության սկզբունքները: Անհատական մոտեցման կիրառումը: Կրթական միջավայրի մատչելիությունը: Անվտանգության կանոնների պահպանումը: Առողջապահական պահանջների ապահովումը: Խտրականության կանխարգելումը: Հոգեբանական բարենպաստ միջավայրի ստեղծումը:

Թեմա 7. Մասնագիտական հաղորդակցում, առաջնորդություն և էթիկա

Մանկավարժական հաղորդակցման մշակույթը: Առաջնորդության ոճերը կրթության և սպորտի ոլորտում: Հաղորդակցման արդյունավետ մեթոդները: Հակամարտությունների կառավարումը: Մասնագիտական էթիկայի սկզբունքները: Թիմային աշխատանքի կազմակերպումը: Մասնագիտական հեղինակության ձևավորումը:

Թեմա 8. Գիտամեթոդական աշխատանք և մասնագիտական ինքնազարգացում

Գիտամեթոդական գործունեության կազմակերպումը: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը: Հետազոտական աշխատանքի հիմունքները: Նորարարական փորձի ներդրումը: Ինքնակրթության և շարունակական մասնագիտական զարգացման մեթոդները: Գիտաժողովների և վերապատրաստումների նշանակությունը: Մասնագիտական պորտֆոլիոյի ձևավորումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. **Խաչատրյան Ս. Գ.** *Մանկավարժություն*: Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն, 2020:
2. **Հարությունյան Ա. Ա.** *Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա*: Երևան: Հեղինակային հրատարակություն, 2019:
3. **Նալչաջյան Ա. Ա.** *Մանկավարժական հոգեբանություն*: Երևան: Զանգակ, 2017:
4. **Подласый И. П.** *Педагогика.* Москва: Юрайт, 2022.
5. **Сластенин В. А.** *Педагогика.* Москва: Академия, 2021.
6. **Харламов И. Ф.** *Педагогика.* Минск: Высшая школа, 2020.
7. **Kirk, D.** *Physical Education Futures.* Routledge, 2019.
8. **Lumpkin, A.** *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies.* McGraw-Hill, 2020.
9. **Bailey, R.** *Teaching Physical Education.* Routledge, 2021.
10. **Հայաստանի Հանրապետության «Կրթության մասին» օրենք** և **«Բարձրագույն կրթության և գիտության մասին» օրենք**:

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ընդհանուր և սպորտային հիգիենա

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

Դասընթացի անոտացիան

Ուսումնական ծրագիրը համապարփակ դասընթաց է, որը նվիրված է առողջության պահպանմանը, ֆիզիկական ակտիվության ճիշտ կազմակերպմանը, օրգանիզմի կոփմանը և սպորտային վնասվածքների կանխարգելմանը:

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

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

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

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

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացը ներառում է մարդու առողջության պահպանման, ֆիզիկական ակտիվության ճիշտ կազմակերպման, մարզական գործունեության ընթացքում հիգիենիկ պահանջների պահպանման, սնուցման, կոփման և տարբեր տարիքային խմբերի ֆիզիկական դաստիարակության գիտական հիմունքները:Մեկ միասնական գիտական համակարգում ընդհանրացնել ուսանողների կողմից նախորդ դասընթացներում ձեռք բերված տարիքային անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի և մարդու օրգանիզմի կենսագործունեության առանձնահատկությունների վերաբերյալ գիտելիքները՝ դրանց կիրառմամբ ապահովելով

առողջության պահպանման և ֆիզիկական գործունեության հիգիենիկ սկզբունքների ըմբռնումը:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Անատոմիա, կենսաբանության կամ հանրային առողջության բազային գիտելիքներ: Առաջնային բժշկական գիտելիքներ և հմտություններ: Մաթեմատիկական և վիճակագրական բազային գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

- Սպորտային հիգիենան կանոններին, որն կօգնի է մարզիկներին պահպանել առողջությունը և կանխել վնասվածքները:
- Անձնական մաքրության, սպորտային հագուստի ու կոշիկի ճիշտ ընտրության կանոնների պահպանում, ինչպես նաև մարզումների օպտիմալ ռեժիմի, սնուցման ու ջրային հաշվեկշռի վերահսկում:
- Շարադրել և դասակարգել էկոլոգիայի և բնության պահպանության ռիսկերի մակարդակը և դրանց լուծման հնարավոր միջոցները:
- Էկոլոգիայի և հանրային առողջության հիմնարար սկզբունքներ: Բնապահպանական գործոնների ազդեցությունը մարդու առողջության վրա:
- Բնության պահպանության ռազմավարություններ և դրանց կիրառման եղանակները:

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

Գիտելիքները՝

1. Ուսանողները կստանան գիտելիքներ հիգիենայի զարգացման պատմության մասին:
2. Կներկայացվեն բնության պահպանության հիմնական փուլերը և ուղղությունները, որոնք ընդգծում են էկոլոգիական մտածողության զարգացումը:
3. Բացատրել մարդ-բնություն փոխհարաբերության հետևանքների մասին, վերլուծել դրանց ազդեցությունը էկոլոգիական համակարգերի վրա, էկոլոգիայի և հանրային առողջության հիմնարար կապը:
4. Բնապահպանական գործոնների ազդեցությունը մարդու առողջության վրա:
5. Ուսանողները կսովորեն վերլուծել և ներկայացնել էկոլոգիական հիմնախնդիրների տեսական հիմունքները:

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

Հմտությունները՝

- ***գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝***

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

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

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

- ***ընդհանրական իմացական հմտությունները՝***

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

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

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

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

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- ***ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝***

1. Ինքնուրույն աշխատանք և պատասխանատվություն բնապահպանական խնդիրների լուծման գործում:

2. Արդյունավետ հաղորդակցման կարողություն տարբեր լսարանների հետ:

3. Բնապահպանական նախագծերի կառավարում և իրականացում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

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

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16

նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 3-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարողությունն, այդ թվում՝	**72**
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	**16**
1.2.Ինքնուրույն աշխատանք	**40**
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. Մարզական կառույցներին ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Մարզիկի անձնական հիգիենա	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Մարզական հագուստի և կոշիկի հիգիենա	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա	**4**	**2**	**2**
Թեմա 5. Մարզիկի սնման հիգիենան	**6**	**2**	**4**
Թեմա 6. Կոփման հիգիենա	**4**	**2**	**2**

Թեմա 7. Ֆիզիկական կուլտուրայի հիգիենան միջին և տարեց տարիքում	**6**	**4**	**2**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Մարզական կառույցներին ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ :

Թեման ուղղված են մարզիկների և սպորտով զբաղվողների առողջության պահպանմանը, վնասվածքների կանխարգելմանը և անվտանգ մարզումային միջավայրի ապահովմանը: Ըստ սանիտարահիգիենիկ նորմերի՝ հիմնական պահանջները բաժանվում են հետևյալ խմբերի

Թեմա 2. Մարզիկի անձնական հիգիենա

Թեման անդրադառնում է մարզական բարձր արդյունքների հասնելու, օրգանիզմի արագ վերականգնման և վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման հիմքը: Այն ներառում է ամենօրյա խնամքի և ապրելակերպի հետևյալ հիմնական կանոնները՝ **Պարտադիր լոգանք:** Յուրաքանչյուր մարզումից անմիջապես հետո անհրաժեշտ է ընդունել տաք ցնցուղ, որպեսզի մաշկից հեռացվեն քրտինքը, ճարպը և փոշին:

Մաշկի պաշտպանություն: Քերծվածքները, հարուկները և կապտուկները պետք է անմիջապես մշակվեն հականեխիչներով (անտիսեպտիկներով)՝ վարակների ներթափանցումը կանխելու համար:

Թեմա 3. Մարզական հագուստի և կոշիկի հիգիենա

Թեման վերաբերում է մարզիկի մաշկի պաշտպանությանը, մարմնի ջերմակարգավորման ապահովմանը և վնասվածքների ու հիվանդությունների կանխարգելմանը: Մարզահագուստը պետք է օգնի մարմնին ազատվել ավելորդ ջերմությունից և քրտինքից՝ չսահմանափակելով շարժումները:

Թեմա 4. Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա

Թեման սահմանում է այն նորմերն ու կանոնները, որոնք ապահովում են աճող օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացումը, բարձրացնում են դիմադրողականությունը և կանխում գերհոգնածությունն ու հենաշարժողական համակարգի խնդիրները: Աճող օրգանիզմի

անատոմաֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական բեռնվածության հիգիենիկ նորմավորումը:

Թեմա 5. Մարզիկի սննդի հիգիենա

Մարզիկի ճիշտ սննդակարգը հանդիսանում է էներգիայի վերականգնման, մարզական արդյունքների աճի և տոկունության բարձրացման հիմնական գործոնը:
Էներգետիկ հավասարակշռություն: Սննդի օրական կալորիականությունը պետք է լիովին ծածկի մարզումների ժամանակ ծախսված էներգիան (կախված մարզաձևից՝ 3000-ից մինչև 6000+ կկալ):

Թեմա 6. Կոփման հիգիենա

Կոփումը բնական գործոնների (օդ, ջուր, արև) նպատակաուղղված օգտագործումն է՝ օրգանիզմի դիմադրողականությունը և արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմաններին հարմարվելու ունակությունը բարձրացնելու համար: Կոփման հիմնական սկզբունքները: Աստիճանականություն՝ջերմաստիճանի նվազեցումը և պրոցեդուրայի տևողության ավելացումը պետք է կատարվեն քայլ առ քայլ:

Թեմա 7. Ֆիզիկական կուլտուրայի հիգիենան միջին և տարեց տարիքում

Թեման անդրադառնում է տարիքին զուգընթաց օրգանիզմում տեղի ունեցող բնական ինվոլյուցիոն (հետադարձ) փոփոխություններին ըստ որի ՝ նվազում է մկանային զանգվածը, ոսկրերը դառնում են ավելի փխրուն (օստեոպորոզ), իսկ անոթները կորցնում են էլաստիկությունը: Ֆիզիկական ակտիվությունն այս տարիքում ուղղված է առողջության պահպանմանը և կյանքի որակի բարելավմանը:

Ընթացիկ առաջադիմության ստուգման գնահատման միջոցներ
Գնահատման միջոցի անվանումը՝ թեստ
Մեթոդական նյութեր. ներկայացված են հարցեր և/կամ տիպային առաջադրանքներ, գնահատման չափանիշներ:

Թեստավորման օրինակելի հարցեր

1. **Օրգանիզմի տարբեր օրգանների և համակարգերի ոչ միաժամանակյա հասունացումը կոչվում է.**
   ա) հարմոնիկություն (ներդաշնակություն)
   բ) հետերոխրոնություն **+**

գ) հուսալիություն
դ) հոմեոստազ

2. **Մարմնի երկարությունն ամենազգալիորեն փոխվում է.**
ա) ծերության շրջանում
բ) սեռական հասունացման շրջանում
գ) 5-7 տարեկան հասակում +
դ) կյանքի առաջին տարում

(Նշում. թեև կյանքի առաջին տարում տոկոսային աճն ամենամեծն է, այստեղ նշված է բնագրի ճիշտ տարբերակը):

3. **Ակսելերացիա (արագացում) ասելով հասկանում ենք.**
ա) օրգանիզմի զարգացման տեմպերի դանդաղում
բ) զարգացման միջին մակարդակ՝ նախորդ սերնդի համեմատ
գ) զարգացման տեմպերի արագացում՝ նախորդ սերնդի համեմատ +
դ) համակողմանի զարգացում

4. **Թոքերի կենսական տարողության (ԹԿՏ) չափումն իրականացվում է.**
ա) բարոմետրով
բ) սպիրտաչափով (спиртометр)
5. գ) սպիրոմետրով (շնչաչափ) +
դ) տոնոմետրով (ճնշաչափ)

6. **Մարդու կյանքի ընթացքում օրգանիզմի պայմանական բաժանումը տարիքային փուլերի կոչվում է.**
ա) տարիքային աստիճանավորում (գրադացիա)
բ) տարիքի կենսաբանական դասակարգում
գ) տարիքային պարբերացում (պերիոդիզացիա) +
դ) տարիքի անձնագրավորում

Թեստավորման արդյունքների գնահատման չափանիշներ

Յուրացման մակարդակը	**Չափանիշները**	**Միավորներ**
Առավելագույն մակարդակ	Թեստի բոլոր առաջադրանքները կատարված են ճիշտ (թեստը ստուգված/հանձնված է)	2
Միջին մակարդակ	Ճիշտ է կատարված առաջադրանքների կեսից ավելին (թեստը ստուգված/հանձնված է)	1
Նվազագույն մակարդակ	Ճիշտ է կատարված առաջադրանքների կեսից պակասը (թեստը ստուգված/հանձնված չէ)	0

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.

1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3976-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497802 (дата обращения: 25.08.2022).

2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494027 (дата обращения: 25.08.2022).

3. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489156 (дата обращения: 25.08.2022).

4. Лапшина, М. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / М. В. Лапшина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно библиотечная система.

5. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5 9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489565 (дата обращения: 25.08.2022).

«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՝ Խաչատրյան Ա.Ռ.

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա

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

Դասընթացի անոտացիան

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա դասընթացը բովանդակում է մարդու ֆիզիկական դաստիարակության, իբրև բազմակողմանի մանկավարժական գործընթացի էությունը, որն ուղղված է մարդ անհատի ակտիվ ճանաչողական, դաստիարակչական և ֆիզկուլտուրային առողջարարական գործունեության կազմակերպմանն ու կառավարմանը: Դասընթացի շրջանակներում դիտարկվում են նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի, ինչպես նաև երիտասարդների և մեծահասակների ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքներն ու մեթոդները, մարդու այս կամ այն ֆիզիկական ընդունակությունների և հնարավորությունների զարգացման նպատակով կիրառվող վարժությունների բնութագրերը: Քննարկվող մեթոդիկաները հենվում են գիտական հիմքի վրա և վաղուց ի վեր ապացուցել են ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակաուղղված օգտագործման առկա տարբերակների արդյունավետությունը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական դաստիարակության տեսական հիմքերին, այդ գործընթացի կառավարման ընդհանուր օրինաչափություններին, ինչպես նաև գործնականում սովորեցնել նրանց ձեռք բերվող հիմնական դրույթներն իրականացնելու տարբեր կրթական հաստատություններում և մարզական կազմակերպություններում: Դասընթացի խնդիրներն են՝

- բացահայտել ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական գործոնը՝ ֆիզիկական վարժությունների համակարգը, ուսուցման մեթոդները, միջոցները, սկզբունքները,
- մատնանշել ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերի ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդական առանձնահատկությունները և հիմնական ուղղությունները,
- ձևավորել կենսական կարևորություն ունեցող շարժողական տարբեր ունակություններ և հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացն միտված է առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժություն սերտող ուսանողների ընդհանուր մասնագիտական գիտելիքների, կարողությունների և գործնական հմտությունների զարգացմանը: Դասընթացի օբյեկտը մարդու ֆիզիկական դաստիարակության, իբրև մանկավարժական գործընթացի ընդհանուր օրինաչափություններն են: Դասընթացի ուսումնասիրության առարկան հանդիսանում է

մարդու ֆիզիկական զարգացումն ու դաստիարակությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի ընդհանուր օրինաչափությունները, ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակության և կառուցվածքի ուսումնասիրումը մարդու օնտոգենեզի ընթացքում:

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:

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

Գիտելիքները՝

նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր հիմունքները, համակարգը, նպատակը, խնդիրները, սկզբունքները և միջոցները,

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

- մեկնաբանել ֆիզիկական վարժությունների դասակարգումը, բնութագրել դրանց կատարման տեխնիկան,
- բացատրել ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը, պարապմունքների կառուցման ձևերը, պլանավորումը և հսկումը,
- վերլուծել մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկաների, և օրգանիզմի ֆիզիկական բեռնվածության և հանգստի առկա կամ առաջարկվող հարաբերակցության արդյունավետությունը:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

- արժևորել անձի ձևավորման մեխանիզմները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, նախադպրոցական հաստատություններում և Ազգային դպրոցում,
- ներկայացնել նախազորակոչային և զորակոչային տարիքի դպրոցականների և մեծահասակ բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության հիմնահարցերը:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- համեմատել մարզական պարապմունքների տարբեր համակարգերի արդյունավետությունը,
- դասակարգել ֆիզիկական վարժությունները,
- կառուցել արդյունավետ ուսուցման գործընթաց
- որոշել մարդու օրգանիզմի գործառական վիճակն ու ընտրել նրա ֆիզիկական և հոգեշարժողական ընդունակությունների զարգացման առավել նպատակահարմար տեխնիկան, մեթոդն ու մեթոդիկան,
- գործնականում գնահատել պարապողի մարզավիճակն ու մարզվածության աստիճանը:

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»՝ 8 ակադեմիական կրեդիտ (288 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 48 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 3-րդ կուրսի 1-ին և 2-րդ կիսամյակներում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**288**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**96**
1.1.1. Դասախոսություններ	**48**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**48**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**192**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**27**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ	**89**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**քննություն**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	Ընդամենը	Դասախոսու-թյուններ	Գործնական / սեմինար պարապմունքներ
1	**2=3+4**	**3**	**4**
ԹԵՄԱ 1. Ներածություն. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա որպես գիտություն և գիտակարգ	**6**	**3**	**3**
ԹԵՄԱ 2. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը	**6**	**3**	**3**
ԹԵՄԱ 3. Անձի ձևավորումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում	**6**	**3**	**3**
ԹԵՄԱ 4. Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն ու մեթոդները	**6**	**3**	**3**
ԹԵՄԱ 5. Ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքները	**6**	**3**	**3**
Թեմա 6. Շարժողական գործողությունների ուսուցում	**6**	**3**	**3**
Թեմա 7. Ֆիզիկական որակների զարգացման տեսագործնական հիմքերը	**6**	**3**	**3**
ԹԵՄԱ 8. Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպում	**8**	**4**	**2**
ԹԵՄԱ 9. Նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը	**8**	**4**	**4**
ԹԵՄԱ 10. Ուսանող երիտասարդների և աշխատող բնակչության ֆիզիկական դաստիարակությունը	**8**	**4**	**4**
ԹԵՄԱ 11. Տարեցների ֆիզիկական դաստիարակությունը	**8**	**4**	**4**
ԹԵՄԱ 12. Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորում և փաստաթղթավորում	**8**	**4**	**4**
ԹԵՄԱ 13. Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատում և վերահսկում	**8**	**4**	**4**
ԹԵՄԱ 14. Ժամանակակից մոտեցումները ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման գործընթացում	**8**	**4**	**4**
Ընդամենը	**96**	**48**	**48**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ներածություն. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա որպես գիտություն և գիտակարգ

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ընդհանուր բնութագիրը, ուսումնասիրության առարկան և խնդիրները: Ֆիզիկական դաստիարակության առաջացման պատմական նախադրյալները, հիմնական հասկացություններն ու զարգացման ուղղությունները:

ԹԵՄԱ 2. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի նպատակները, խնդիրները, կառուցվածքը, տեսամեթոդական և կազմակերպական հիմքերը: Ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալական նշանակությունը և պետական քաղաքականության հիմնական ուղղությունները:

ԹԵՄԱ 3. Անձի ձևավորումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Ֆիզիկական դաստիարակության դերը անձի համակողմանի զարգացման գործում: Ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակության փոխկապակցվածությունը: Մանկավարժի դաստիարակչական գործունեության առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 4. Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն ու մեթոդները

Ֆիզիկական վարժությունները, բնության առողջարար ուժերը և հիգիենիկ գործոնները որպես ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներ: Ուսուցման և մարզման մեթոդները, խաղային և մրցակցային մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 5. Ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքները

Ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր և հատուկ սկզբունքները, դրանց կիրառման առանձնահատկությունները: Բեռնվածության, հաջորդականության, մատչելիության, գիտակցվածության, ակտիվության և անհատականացման սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 6. Շարժողական գործողությունների ուսուցում

Շարժողական ունակությունների և հմտությունների ձևավորման օրինաչափությունները: Ուսուցման փուլերը, շարժողական գործողությունների յուրացման մեթոդները և տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացը:

ԹԵՄԱ 7. Ֆիզիկական որակների զարգացումը

Ֆիզիկական որակների՝ ուժի, արագության, դիմացկունության, ճկունության և կոորդինացիայի զարգացման տեսամեթոդական հիմքերը: Դրանց զարգացման միջոցները, մեթոդները և գնահատման հիմնական սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 8. Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպում

Ֆիզիկական դաստիարակության դասի կառուցվածքը, կազմակերպման ձևերը, պլանավորման և վերահսկման սկզբունքները: Դասի պլան-կոնսպեկտի կազմումը և ուսումնական գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 9. Նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը

Տարբեր տարիքային խմբերի ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, ֆիզիկական դաստիարակության նպատակները, խնդիրները, միջոցներն ու մեթոդները: Առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 10. Ուսանող երիտասարդների և աշխատող բնակչության ֆիզիկական դաստիարակությունը

Բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպումը: Ուսանողների և աշխատող բնակչության ֆիզիկական ակտիվության, առողջության պահպանման և մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 11. Տարեցների ֆիզիկական դաստիարակությունը

Միջին և տարեց տարիքի անձանց ֆիզիկական դաստիարակության նպատակները, խնդիրները և կազմակերպման առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական ակտիվության դերը առողջության պահպանման և կյանքի որակի բարձրացման գործում:

ԹԵՄԱ 12. Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորում և փաստաթղթավորում

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի պլանավորման հիմնական փաստաթղթերը: Տարեկան, կիսամյակային և թեմատիկ պլանների, ինչպես նաև դասի պլան-կոնսպեկտի կազմման սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 13. Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատում և վերահսկում

Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության գնահատման մեթոդները, թեստավորման կազմակերպումը, արդյունքների վերլուծությունն ու գնահատումը: Մանկավարժական վերահսկման ձևերն ու միջոցները:

ԹԵՄԱ 14. Ժամանակակից մոտեցումները ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման գործընթացում

Առողջարարական, ներառական և ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները: Անվտանգության կանոնները, վնասվածքների կանխարգելումը, ինչպես նաև ժամանակակից տեղեկատվական և թվային տեխնոլոգիաների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման գործընթացում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա. **Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն**: Երևան, 2003:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ. **Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա**: Մեթոդական ձեռնարկ: Երևան, 2003:
3. Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Ղազարյան Ֆ. Գ. **Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները**: Երևան, 1987:
4. Հակոբյան Ե. Ս. **Մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի հիմունքները**: Երևան, 2011:
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. **Теория и методика физического воспитания и спорта**. 2-е изд. М.: Академия, 2003.
6. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М., 1976.
7. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. М., 1990.
8. Лях В. И. **Теория и методика физического воспитания**. М.: Спорт, 2021.
9. Евсеев С. П. **Теория и организация адаптивной физической культуры**. М.: Спорт, 2016.
10. Bompa T., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training**. Human Kinetics, 2019.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության
միջպետական կրթական կազմակերպություն

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

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ Ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոն

Հեղինակ՝ Ս. Ս. Հայրապետյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Սպորտային տերմինաբանություն

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

Դասընթացի անոտացիան

«Սպորտային տերմինաբանություն» դասընթացը ուսումնասիրում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի մասնագիտական տերմինաբանության համակարգը:

Դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրվում են տերմինների ծագումը, ֆիզիկական վարժությունների ու շարժումների և առանձին մարզաձևերի տերմինաբանությունը, ինչպես նաև անգլերեն սպորտային տերմինաբանության հիմունքները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագիտական տերմինաբանության ճշգրիտ իմացություն և կիրառման հմտություն:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել սպորտային տերմինաբանության ընդհանուր հիմունքները և տերմինների ծագումը,
- ուսումնասիրել ֆիզիկական վարժությունների և շարժումների տերմինաբանությունը,
- ուսումնասիրել առանձին մարզաձևերի տերմինաբանությունը,
- ձևավորել անգլերեն սպորտային տերմինաբանության կիրառման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագիտական լեզուն է: Առարկան սպորտային տերմինաբանության համակարգն ու կիրառման կանոններն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և օտար լեզվի 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 սպորտային տերմինաբանության հիմունքները և տերմինների ծագումը,
2. կիմանա ֆիզիկական վարժությունների և շարժումների տերմինաբանությունը,
3. կիմանա առանձին մարզաձևերի տերմինաբանությունը,
4. կիմանա անգլերեն սպորտային տերմինաբանության հիմունքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա ճշգրիտ կիրառել սպորտային տերմինաբանությունը մասնագիտական գործունեության մեջ,
2. կկարողանա օգտագործել անգլերեն սպորտային տերմինները:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել և համակարգել մասնագիտական տերմինները,
2. կկարողանա ինքնուրույն աշխատել տերմինաբանական բառարանների հետ:

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»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 3-րդ կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	32
1.1.1. Դասախոսություններ	16
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	40
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	20
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	20
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. Սպորտային տերմինաբանության ներածություն	4	2	2
Թեմա 2. Տերմինների ծագումը (լատիներեն, հունարեն, փոխառություններ)	6	2	4
Թեմա 3. Ֆիզիկական վարժությունների և շարժումների տերմինաբանություն	6	2	4
Թեմա 4. Մարզաձևերի տերմինաբանությունը	6	4	2
Թեմա 5. Անգլերեն սպորտային տերմինաբանությունը	6	4	2
Թեմա 6. Տերմինների ստանդարտացումը և կիրառումը	4	2	2
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Սպորտային տերմինաբանության ներածություն

Տերմինաբանության առարկան և խնդիրները: Սպորտային տերմինի հասկացությունը, տերմինի հատկանիշները և պահանջները:

ԹԵՄԱ 2. Տերմինների ծագումը (լատիներեն, հունարեն, փոխառություններ)

Սպորտային տերմինների ծագումնաբանությունը: Լատիներեն և հունարեն արմատները, միջազգային փոխառությունները:

ԹԵՄԱ 3. Ֆիզիկական վարժությունների և շարժումների տերմինաբանություն

Ֆիզիկական վարժությունների, մարմնի դիրքերի և շարժումների տերմինաբանությունը: Վարժությունների նկարագրման կանոնները:

ԹԵՄԱ 4. Մարզաձևերի տերմինաբանությունը

Առանձին մարզաձևերի (խաղային, ցիկլիկ, մարտարվեստներ) մասնագիտական տերմինաբանությունը:

ԹԵՄԱ 5. Անգլերեն սպորտային տերմինաբանությունը

Անգլերեն սպորտային տերմինաբանության հիմունքները: Միջազգային մրցումների և կանոնների տերմինաբանությունը:

ԹԵՄԱ 6. Տերմինների ստանդարտացումը և կիրառումը

Տերմինների ստանդարտացման սկզբունքները: Տերմինաբանական բառարանների կազմումը և կիրառումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Այրապետյան U. U. — Սպորտային տերմինաբանություն. Երևան.
2. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. — Москва, СпортАкадемПресс, 2001.
3. Հ. Թ. Առաքելյան և ուրիշներ — Լատիներեն լեզու և բժշկական տերմինաբանություն. Երևան, Զանգակ-97, 2005.
4. English for Physical Education and Sport. Ուսումնական ձեռնարկ. Երևան.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Բ. Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մարդու ընդհանուր և սպորտայի հոգեբանություն

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

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 «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 3-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՝	**96**
1.1.1.Դասախոսություններ	**64**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**32**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**120**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**27**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**66**
1.2.2.1.Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**36**
1.2.2.2.Էսսե և ռեֆերատներ	**30**
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. Սպորտային հոգեբանության ժամանակակից հիմնախնդիրները	**12**	**8**	**4**
Թեմա 2. Մարզիկի անձի հոգեբանական ախտորոշում և գնահատում	**12**	**8**	**4**
Թեմա 3. Հոգեբանական պատրաստվածության պլանավորում և կառավարում	**12**	**8**	**4**
Թեմա 4. Մրցումային գործունեության հոգեբանական ապահովում	**12**	**8**	**4**
Թեմա 5. Հոգեբանական վերականգնում և սթրեսի կառավարում	**12**	**8**	**4**

Թեմա 6. Թիմի հոգեբանություն, առաջնորդություն և հաղորդակցում	**12**	**8**	**4**
Թեմա 7. Հոգեբանական խորհրդատվություն և մարզչի հոգեբանական կոմպետենցիաները	**12**	**8**	**4**
Թեմա 8. Սպորտային հոգեբանության կիրառական մեթոդներ և դեպքերի վերլուծություն	**12**	**8**	**4**
Ընդամենը	**96**	**64**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Սպորտային հոգեբանության ժամանակակից հիմնախնդիրները

Սպորտային հոգեբանության զարգացման արդի ուղղությունները: Հոգեբանական գործոնների ազդեցությունը բարձր սպորտային արդյունքների վրա: Մարզական գործունեության հոգեբանական կառուցվածքը: Սպորտային մոտիվացիայի ժամանակակից տեսությունները: Հոգեբանական աջակցությունը բարձրակարգ մարզիկներին: Սպորտային հոգեբանության գիտահետազոտական ուղղությունները: Մասնագիտական էթիկան սպորտային հոգեբանության մեջ: Հոգեբանական ծառայությունների կազմակերպումը սպորտում:

Թեմա 2. Մարզիկի անձի հոգեբանական ախտորոշում և գնահատում

Մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների գնահատումը: Հոգեբանական թեստավորման մեթոդները: Մոտիվացիայի, անհանգստության և ինքնավստահության գնահատում: Անձնային առանձնահատկությունների ուսումնասիրություն: Հոգեբանական պրոֆիլի կազմում: Ախտորոշման արդյունքների մեկնաբանում: Հոգեբանական գնահատման կիրառումը մարզական ընտրության ընթացքում: Գործնական դեպքերի վերլուծություն:

Թեմա 3. Հոգեբանական պատրաստվածության պլանավորում և կառավարում

Հոգեբանական պատրաստվածության փուլերը: Երկարաժամկետ և կարճաժամկետ պլանավորում: Նպատակադրման մեթոդները: Ինքնակարգավորման տեխնոլոգիաներ:

Վիզուալիզացիայի կիրառումը: Կենտրոնացման զարգացում: Մոտիվացիայի կառավարում: Հոգեբանական ծրագրերի արդյունավետության գնահատում:

Թեմա 4. Մրցումային գործունեության հոգեբանական ապահովում

Մրցումային գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Նախամրցումային վիճակների կառավարումը: Հուզական լարվածության հաղթահարման մեթոդները: Հոգեբանական պատրաստման ծրագրեր: Մրցման ընթացքում ուշադրության կառավարումը: Հաղթանակի և պարտության հոգեբանությունը: Հետմրցումային վերլուծություն: Հոգեբանական աջակցություն մրցումների ընթացքում:

Թեմա 5. Հոգեբանական վերականգնում և սթրեսի կառավարում

Սպորտային սթրեսի աղբյուրները: Այրման (Burnout) համախտանիշը: Հոգեբանական վերականգնման մեթոդները: Ռելաքսացիոն տեխնիկաներ: Շնչառական վարժություններ: Հոգեբանական ռեսուրսների վերականգնում: Սթրեսակայունության զարգացում: Վերականգնման ծրագրերի մշակում:

Թեմա 6. Թիմի հոգեբանություն, առաջնորդություն և հաղորդակցում

Թիմային հոգեբանական կլիման: Առաջնորդության ոճերը: Մարզչի կառավարման հոգեբանությունը: Թիմային մոտիվացիայի ձևավորում: Արդյունավետ հաղորդակցման տեխնոլոգիաներ: Հակամարտությունների կառավարում: Թիմային համախմբվածության զարգացում: Սպորտային թիմի արդյունավետ գործունեության հոգեբանական պայմանները:

Թեմա 7. Հոգեբանական խորհրդատվություն և մարզչի հոգեբանական կոմպետենցիաները

Հոգեբանական խորհրդատվության հիմունքները: Մարզչի հաղորդակցական հմտությունները: Մարզիկի հոգեբանական աջակցությունը: Էթիկական սկզբունքները: Խնդրահարույց իրավիճակների կառավարումը: Արդյունավետ հետադարձ կապի տրամադրումը: Ծնողների և մարզչի համագործակցությունը: Մասնագիտական ինքնազարգացումը:

Թեմա 8. Սպորտային հոգեբանության կիրառական մեթոդներ և դեպքերի վերլուծություն

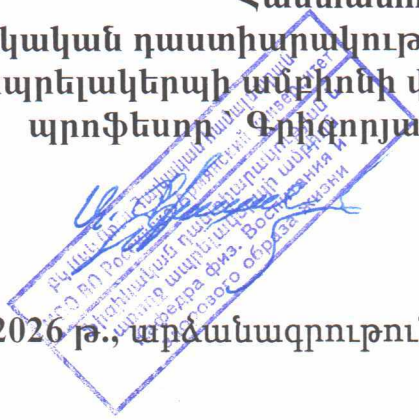
Հոգեբանական դեպքերի վերլուծություն: Հոգեբանական թեստերի գործնական կիրառում: Մարզիկների հոգեբանական բնութագրի կազմում: Հոգեբանական միջամտության ծրագրերի մշակում: Թիմային իրավիճակների վերլուծություն: Գործնական խորհրդատվության մոդելավորում: Գիտահետազոտական աշխատանքների քննարկում: Սպորտային հոգեբանության կիրառումը տարբեր մարզաձևերում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. **Ալավերդյան Ա. Ս.** *Ընդհանուր հոգեբանություն*: Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն, 2018:
2. **Ավանեսյան Գ. Հ.** *Սպորտի մանկավարժություն և հոգեբանություն*: Երևան: Հեղինակային հրատարակություն, 2020:
3. **Մանուկյան Ս. Գ.** *Մնձի հոգեբանություն*: Երևան: Ասողիկ, 2016:
4. **Родионов А. В.** *Психология физического воспитания и спорта.* Москва: Академический Проект, 2016.
5. **Бабушкин Г. Д.** *Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.* Омск: СибГУФК, 2018.
6. **Ильин Е. П.** *Психология индивидуальных различий.* Санкт-Петербург: Питер, 2019.
7. **Moran, A. P.** *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction.* 2nd ed. London: Routledge, 2012.
8. **Horn, T. S. (Ed.).** *Advances in Sport and Exercise Psychology.* 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
9. **Murphy, S. M. (Ed.).** *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology.* Oxford: Oxford University Press, 2012.
10. **Tod, D.** *Sport Psychology: The Basics.* London: Routledge, 2014.

«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՝ Լ. Ս. Ստեփանյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Մարդու ընդհանուր և սպորտային ֆիզիոլոգիա (II մաս)

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

Դասընթացի անոտացիան

«Մարդու ընդհանուր և սպորտային ֆիզիոլոգիա» դասընթացի II մասը (3-րդ կուրս) նվիրված է սպորտային (exercise) ֆիզիոլոգիային՝ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն օրգանիզմի արձագանքի և հարմարման օրինաչափություններին:

Դասընթացը կառուցված է ամերիկյան exercise physiology ծրագրերի հիմնարար մոդելով՝ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն օրգանիզմի սուր արձագանքների (acute responses) և քրոնիկ ադապտացիայի (chronic adaptations) տրամաբանությամբ: Ուսումնասիրվում են մկանային աշխատանքի կենսաէներգետիկան և էներգետիկ համակարգերը, մկանաթելերի տիպերը, սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի արձագանքը, VO_2max-ը, հոգնածությունն ու վերականգնումը, մարզման ֆիզիոլոգիական սկզբունքները և ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատումը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի II մասի նպատակն է ուսանողների մոտ ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն օրգանիզմի սուր արձագանքների և քրոնիկ ադապտացիայի ֆիզիոլոգիական օրինաչափությունների վերաբերյալ՝ ուսումնամարզական և առողջարար գործընթացը գիտականորեն կառավարելու համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն օրգանիզմի սուր արձագանքներն ու քրոնիկ ադապտացիան,
- ուսումնասիրել մկանային աշխատանքի կենսաէներգետիկան, էներգետիկ համակարգերը և մկանաթելերի տիպերը,
- ուսումնասիրել ֆիզիկական որակների ֆիզիոլոգիական հիմունքները, հոգնածությունն ու վերականգնումը և մարզման ֆիզիոլոգիական սկզբունքները,
- ձևավորել մարզիկների ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատման և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության դոզավորման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն կատարող մարդու օրգանիզմն է: Առարկան ֆիզիկական աշխատանքին օրգանիզմի սուր արձագանքի և քրոնիկ հարմարման ֆիզիոլոգիական օրինաչափություններն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի II մասի յուրացումը հիմնվում է I մասում (ընդհանուր ֆիզիոլոգիա) ձեռք բերած գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

1. կիմանա ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն սիրտանոթային, շնչառական և մկանային համակարգերի սուր արձագանքներն ու քրոնիկ ադապտացիան,
2. կիմանա մկանային աշխատանքի կենսաէներգետիկան, էներգետիկ համակարգերը (ֆոսֆագենային, գլիկոլիտիկ, օքսիդատիվ) և մկանաթելերի տիպերը,
3. կիմանա ֆիզիկական որակների ֆիզիոլոգիական հիմունքները և մարզման, հոգնածության ու վերականգնման ֆիզիոլոգիան,
4. կիմանա ֆունկցիոնալ վիճակի և աշխատունակության (այդ թվում՝ VO_2max) գնահատման հիմունքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա անցկացնել ֆունկցիոնալ թեստավորում, գնահատել աշխատունակությունը և մեկնաբանել արդյունքները,
2. կկարողանա ֆիզիոլոգիական չափանիշներով դոզավորել ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը և կազմել ապացուցահեն մարզական/առողջարար ծրագրեր:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել ծանրաբեռնվածությանն օրգանիզմի հարմարման դինամիկան,
2. կկարողանա քննադատաբար ուսումնասիրել միջազգային գիտական աղբյուրները և կիրառել ապացուցահեն մոտեցում:

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»՝ 4 ակադեմիական կրեդիտ (144 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 3-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	16
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	112
1.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	35
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	35
1.2.3. Քննություններին նախապատրաստում	42
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. Սպորտային ֆիզիոլոգիայի ներածություն. սուր արձագանքներ և քրոնիկ ադապտացիա	4	2	2
Թեմա 2. Մկանային աշխատանքի կենսաէներգետիկան և էներգետիկ համակարգերը	6	2	4
Թեմա 3. Մկանաթելերի տիպերը և նյարդամկանային ադապտացիան	4	2	2
Թեմա 4. Սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի արձագանքն ու ադապտացիան, VO_2max	6	4	2
Թեմա 5. Ֆիզիկական որակների ֆիզիոլոգիական հիմունքները (ուժ, արագություն, դիմացկունություն)	4	2	2
Թեմա 6. Հոգնածություն, վերականգնում և մարզման ֆիզիոլոգիական սկզբունքները	4	2	2
Թեմա 7. Ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատումը և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության դոզավորումը	4	2	2
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Սպորտային ֆիզիոլոգիայի ներածություն. սուր արձագանքներ և քրոնիկ ադապտացիա

Սպորտային (exercise) ֆիզիոլոգիայի առարկան և խնդիրները: Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն օրգանիզմի սուր արձագանքի (acute response) և քրոնիկ ադապտացիայի (chronic adaptation) հասկացությունները՝ որպես առարկայի կենտրոնական մոդել: Շտապ և երկարաժամկետ ադապտացիա:

ԹԵՄԱ 2. Մկանային աշխատանքի կենսաէներգետիկան և էներգետիկ համակարգերը

Էներգիայի աղբյուրները մկանային աշխատանքի ընթացքում: Ֆոսֆագենային, անաէրոբ գլիկոլիտիկ և աէրոբ օքսիդատիվ էներգաապահովման համակարգերը, դրանց փոխազդեցությունը: Թթվածնային պարտք, լակտատային շեմ:

ԹԵՄԱ 3. Մկանաթելերի տիպերը և նյարդամկանային ադապտացիան

Մկանաթելերի տիպերը (I, IIa, IIx) և դրանց ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները: Նյարդամկանային ադապտացիան ուժային և դիմացկունության մարզումների ընթացքում:

ԹԵՄԱ 4. Սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի արձագանքն ու ադապտացիան, VO_2max

Սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի սուր արձագանքը ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանը: Առավելագույն թթվածնի սպառումը (VO_2max) որպես աէրոբ աշխատունակության ցուցանիշ: Մարզման հետևանքով առաջացող քրոնիկ ադապտացիան:

ԹԵՄԱ 5. Ֆիզիկական որակների ֆիզիոլոգիական հիմունքները (ուժ, արագություն, դիմացկունություն)

Ուժի, արագության, դիմացկունության, ճկունության և ճարպկության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները և զարգացման հիմունքները:

ԹԵՄԱ 6. Հոգնածություն, վերականգնում և մարզման ֆիզիոլոգիական սկզբունքները

Հոգնածության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները և տեսակները: Վերականգնման գործընթացները, սուպերկոմպենսացիա: Մարզման ֆիզիոլոգիական սկզբունքները (ծանրաբեռնվածություն, հատուկություն, հակադարձելիություն):

ԹԵՄԱ 7. Ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատումը և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության դոզավորումը

Ֆունկցիոնալ վիճակի և աշխատունակության գնահատման ֆիզիոլոգիական թեստերը: Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության դոզավորման և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության հսկողության սկզբունքները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. — Physiology of Sport and Exercise. 8th ed., Human Kinetics, 2022.
2. McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L. — Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. 8th ed., LWW, 2015.
3. Powers S. K., Howley E. T. — Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. McGraw-Hill, 2018.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. — Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва, Спорт, 2018.