«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

Հաստատում եմ՝
ԿԲևԴ ինստիտուտի տնօրեն
Չախարյան Ռ.Վ.

ԲԿ ՍԿԿ 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՝ Ալոյան Մ.Լ.

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բժշկակենսաբանական խնդիրները

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

Դասընթացի անոտացիան

«Ֆիզիկական դաստիարակության բժշկակենսաբանական հիմունքները» առարկան ուսումնասիրում է մարդու օրգանիզմի կենսաբանական և բժշկական առանձնահատկությունները ֆիզիկական ակտիվության, մարզման, ինչպես նաեվ առողջ ապրելակերպով պայմանավորված: Դասընթացն ուսումնասիրում է օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ արձագանքը ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություններին, ինչպես նաև ներկայացնում է բժշկական հսկողության, վնասվածքների կանխարգելման և առողջական վիճակի գնահատման մեթոդները: Այն համադրում է տեսական և գործնական գիտելիքներ, որոնք կարևոր են ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային գործունեության կազմակերպման համար:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Ստեղծել գիտահեն բազա ապագա մասնագետների համար՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում բժշկակենսաբանական սկզբունքները գրագետ կիրառելու համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

- Իմանալ մարդու օրգանիզմի կառուցվածքը և գործունեության հիմնական սկզբունքները:
- Վերլուծել ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունների ազդեցությունը օրգան համակարգերի վրա:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դիտարկել մարդու օրգանիզմը որպես միասնական համակարգ՝ ֆիզիկական դաստիարակության և մարզման պրոցեսում: Ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությունը օրգան համակարգերի վրա, նրանց բժշկական հսկողության և կանխարգելման մեթոդները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Ուսանողները պետք է ունենան նախնական գիտելիքներ ընդհանուր կենսաբանության, մարդու անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի հիմունքների եվ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

1. Իմացություն մարդու օրգանիզմի կենսաբանական և ֆիզիոլոգիական համակարգերի կառուցվածքի և գործառույթների վերաբերյալ:
2. ֆիզիկական բեռնվածությունների ազդեցության, մարզման տեսակների, հարմարվողական մեխանիզմների մասին գիտելիքներ:
3. Գիտենալ բժշկական հսկողության անհրաժեշտությունը ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ, բժշկական հակացուցումների և կանխարգելման սկզբունքները:

Հմտությունները՝

- *գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝*

1. Կարողանալ վերլուծել ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա:
2. Արագ արձագանքել ցուցանիշների շեղումներին մարզման պրոցեսում:

- *ընդհանրական իմացական հմտությունները՝*

1. Ձևավորել անհատական կամ խմբային ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրեր՝ հաշվի առնելով բժշկական ցուցումներ:
2. ֆիզիկական կարողությունների զարգացման ժամանակ առողջության պահպանման համակարգված մոտեցում:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

- *ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝*

1. Ձևավորել պատասխանատու վերաբերմունք սեփական առողջության, ֆիզիկական ակտիվության և անվտանգ վարքագծի նկատմամբ:
2. Ցուցաբերել ինքնուրույնություն՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում գիտելիքների կիրառման և առողջ ապրելակերպի ձևավորման հարցում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

Դասավանդումն իրականացվում է համադրելով տեսական և գործնական (վիրտուալ) բաղադրիչները, նպաստելով ուսանողների գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համակողմանի զարգացմանը:

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 ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	Ընդամենը, ակադ. ժամեր
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	144
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	32
1.1.1.Դասախոսություններ	16
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	16
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	84
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	28 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
Ներածություն *Բժշկակենսաբանական մոտեցման դերը ֆիզիկական դաստիարակությունում:*	2	2	0
Բաժին 1. *Մարդու օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական համակարգերը*	4	2	2
Թեմա 1. *Արտանոթային համակարգի կառուցվածքը և ֆունկցիաները*	2	2	0

Թեմա 2. Շնչառական համակարգի պատասխան ռեակցիաները ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանը	2	2	0
Թեմա 3. *Մկանային համակարգի կառուցվածքը, ֆունկցիան և շարժման կենսամեխանիկան*	2	2	0
Թեմա 4. Նյարդային համակարգի դերակատարումը շարժման վերահսկման գործընթացում	2	0	2
Թեմա 5. Օրգանիզմի հարմարվողականություն և հոմեոստազ	2	0	2
Թեմա 6. Ֆիզիկական ակտիվությունը և նրա ազդեցությունը մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա	4	2	2
Թեմա 7. Նյութափոխանակության և էներգիայի մատակարարման առանձնահատկությունները	2	0	2
Թեմա 8. Հոգնածության և վերականգնման առաջատար մեխանիզմներ	2	2	0
Բաժին 2. Ֆիզիկական կուլտուրան՝ առողջ ապրելակերպի հիմք	2	0	2
Թեմա 9. Ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենիկ սկզբունքները	4	2	2
Թեմա 10. Ճիշտ սնուցման հիմունքները	2	0	2
Ընդամենը	32	16	16

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Ներածություն: Բժշկա կենսաբանական մոտեցման դերը ֆիզիկական դաստիարակությունում:

Քննարկվում է, թե ինչպես են օրգանիզմի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները, ինչպես նաև առողջական վիճակի վերահսկումն ու հսկողությունը ազդում վարժությունների ընտրության, ինտենսիվության և արդյունավետության վրա: Ներկայացվում են բժշկական ցուցումների և

հակացուցումների, հիվանդությունների կանխարգելման և վերականգնման հարցերում ֆիզիկական ակտիվության դերը:

Բաժին 1. Մարդու օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական համակարգերը

Թեմա 1. Սրտանոթային համակարգի կառուցվածքը և ֆունկցիաները:

Ներկայացվում է սրտանոթային համակարգի հիմնական կառուցվածքային բաղադրիչները՝ սիրտը, զարկերակները, երակները և մազանոթները: Քննարկվում են սրտի աշխատանքը, արյան շրջանառության շրջանները (մեծ և փոքր շրջաններ), արյան հոսքի կարգավորման մեխանիզմները և դրանց նշանակությունը ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության պայմաններում: Ներկայացվում է սրտանոթային համակարգի ադապտացիոն արձագանքը մարզման ընթացքում:

Թեմա 2. ***Շնչառական համակարգի պատասխան ռեակցիան ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանը:***

ՈՒսումնասիրվում է շնչառական համակարգի ֆունկցիաները և դրանց փոփոխությունները ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ: Ներկայացվում են շնչառության հաճախության, ծավալի, թթվածնի օգտագործման և ածխաթթու գազի արտազատման փոփոխությունները մարզման ընթացքում: Վերլուծվում են հյուսվածքային շնչառության, գազափոխանակության և շնչառական համակարգի ադապտացիոն վիճակները՝ տարբեր ինտենսիվության ժամանակ:

Թեմա 3. **Մկանային համակարգի կառուցվածքը, ֆունկցիան և շարժման կենսամեխանիկան:**

Ներկայացվում է մկանային համակարգի կառուցվածքը, կմախքային մկանները, մկանաթելերը, շղթայական կառուցվածքը և նյարդամկանային միավորները: Քննարկվում են մկանային կծկման ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, մկանային աշխատանքների տեսակները (իզոտոնիկ, իզոմետրիկ) և դրանց դերը շարժման իրականացման գործընթացում: Բացատրվում է շարժման կենսամեխանիկան՝ ուժի, հենարանի, շարժման առանցքի և կոորդինացիայի տեսանկյունից, ինչպես նաև մկանային համակարգի ադապտացիան ֆիզիկական բեռնվածությանը:

Թեմա 4. Նյարդային համակարգի դերակատարումը շարժման վերահսկման գործընթացում:

Ներկայացվում է նյարդային համակարգի կենտրոնական և պերիֆերիկ հատվածների դերը շարժումների կազմակերպման և վերահսկման գործում: Քննարկվում են շարժիչ նեյրոնները, ռեֆլեքսային աղեղները, կամավոր և ավտոմատ շարժումների նեյրոֆիզիոլոգիական հիմքերը: Ներկայացվում է շարժման կառավարման մեխանիզմը՝ գլխուղեղի, ուղեղիկի և ողնուղեղի մասնակցությամբ, ինչպես նաև նյարդամկանային համակարգի հարմարվողական ռեակցիաները ֆիզիկական բեռնվածության պայմաններում:

Թեմա 5. **Օրգանիզմի** ***հարմարվողականություն և հոմեոստազ:***

ՈՒսումնասիրվում է օրգանիզմի հարմարվողական (ադապտացիոն) կարողությունները ֆիզիկական բեռնվածության պայմաններում և հոմեոստազի պահպանման մեխանիզմները: Բացատրվում է, թե ինչպես են նյարդային, ներզատական և վեգետատիվ համակարգերը միասնաբար կարգավորում ներքին միջավայրի

կայունությունը: Ներկայացվում է ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը օրգանիզմի ընդհանուր հարմարվողականության վրա՝ ներառյալ սթրեսի հաղթահարման, վերականգնման և դիմացկունության ձևավորման գործընթացները:

Թեմա 6. Ֆիզիկական ակտիվությունը և նրա ազդեցությունը մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա:

Ներկայացվում է ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի ձևաբանական (անատոմիական) կառուցվածքի և ֆունկցիոնալ համակարգերի վրա: Վերլուծվում են շարժման ազդեցությունը սրտանոթային, շնչառական, մկանային և նյարդային համակարգերի վրա, ինչպես նաև օրգանիզմի հարմարվողականության զարգացումը՝ մարզման ազդեցությամբ: Թեման ընդգծում է ֆիզիկական վարժությունների դերը կենսաբանական հասունացման, մարմնի կազմության և առողջական վիճակի բարելավման գործընթացում:

Թեմա 7. Նյութափոխանակության և էներգիայի մատակարարման առանձնահատկությունները:

Բացատրվում է նյութափոխանակության (մետաբոլիզմի) հիմնական գործընթացները և դրանց դերը էներգիայի մատակարարման մեջ՝ ֆիզիկական ակտիվության պայմաններում: Տրվում են էներգիայի ստացման ճանապարհները՝ աէրոբ և անաէրոբ , ԱՏՖ-ի սինթեզի հիմնական փուլերը, գլյուկոզայի, ճարպերի և սպիտակուցների մասնակցությունը էներգիայի ստացման, վարժությունների ժամանակ: Ներկայացվում են էներգետիկ համակարգերի ակտիվացման հաջորդականությունը տարբեր ինտենսիվության բեռնվածությունների դեպքում:

Թեմա 8. ***Հոգնածության և վերականգնման մեխանիզմներ:***

Քննարկվում են հոգնածության տեսակները մկանային, նյարդային և կենսաքիմիական: Տրվում են հոգնածության առաջացման հիմնական պատճառները՝ էներգետիկ պաշարների սպառում, մետաբոլիտների կուտակում, նյարդաբանական գերծանրաբեռնվածություն: Քննարկվում են վերականգնման փուլերը և մեխանիզմները՝ ակտիվ հանգիստ, քուն, սնուցում, մերսում, ինչպես նաև մարզման և վերականգնման հավասարակշռության դերը մարզական արդյունավետության բարձրացման մեջ:

Բաժին 2. Ֆիզիկական կուլտուրան՝ առողջ ապրելակերպի հիմք

Թեմա 9. ***Ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենիկ սկզբունքները:***

Պարզաբանվում է հիգիենայի նշանակալի դերը ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման մեջ: Ներկայացվում են հիգիենիկ պահանջները՝ ուսումնական սրահների օդափոխություն, ջերմաստիճան, լուսավորություն, հագուստի և կոշիկի համապատասխանություն, ինչպես նաև անձնական հիգիենայի պահպանում: Քննարկվում է մարզման ռեժիմի, սննդակարգի, քնի և հանգստի ճիշտ կազմակերպման կարևորությունը՝ օրգանիզմի առողջ զարգացման և բարձր արդյունքների ապահովման համար:

Թեմա 10. ***Ճիշտ սնուցման հիմունքները:***

Ներկայացվում է առողջ և հավասարակշռված սնուցման հիմնական սկզբունքները՝ համապատասխան ֆիզիկական ակտիվության պահանջներին: Քննարկվում է սննդանյութերի՝ սպիտակուցների, ճարպերի, ածխաջրերի, վիտամինների և

հանքանյութերի դերը օրգանիզմի էներգամատակարարման և վերականգնման գործընթացներում: Ներկայացվում են սննդակարգի կազմման հիմնական պայմանները մարզիկների, աշակերտների և տարբեր առողջական վիճակ ունեցող անձանց համար: Ընդգծվում է ջրային հավասարակշռության պահպանումը և մարզումներից առաջ, ընթացքում և հետո սնվելու առանձնահատկությունները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Стародубцев М.П. *Медико-биологические основы физической культуры: учебное пособие*. — Санкт-Петербург: СПбГУТ, 2021. — 139 с. — ISBN 978-5-89160-196-3.
2. Физиология человека: В 3-х томах / Под ред. А. Каменского, В.Дубынина и И.Сергеева, Юрайт, 2020 -818 с.
3. Խուդավերդյան Ա. Ա. Նորմալ ֆիզիոլոգիա: Դասագիրք: — Երևան: ԵՊԲՀ հրատարակչություն, 2019: — 640 էջ:
4. Пономарева И.А. *Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие*. — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2019. ISBN: 978-5-9275-3441-8.
5. Сучкова Л.А., Грачёва Н.В. *Медико-биологические основы физической культуры и спорта*. — Казань: Казанский федеральный университет, 2017.
6. Иваницкий М.Ф. *Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии)*. — М.: Спорт, 2016. ISBN: 978-5-9907240-5-1.
7. Учебное пособие: "Практикум по физиологии" Алоян М.Л. Изд-во РАУ 2010г.-177с.
8. Ղազարյան Ֆ.Գ. *Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի հիմունքները*: Երևան, 2012: 168 էջ:ISBN: 978-9939-53-298-1.
9. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս. *Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան*: Երևան, 2011: 116 էջ:

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Հ.Մ. Ավանեսյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Գիտական սեմինար

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«**Գիտական սեմինար**» դասընթացը նախատեսված է «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ» մագիստրոսական կրթական ծրագրի ուսանողների համար և հանդիսանում է մասնագիտական պատրաստման առանցքային բաղադրիչներից մեկը: Դասընթացն ուղղված է գիտահետազոտական գործունեության տեսամեթոդական հիմքերի յուրացմանը, գիտական մտածողության, քննադատական վերլուծության և հետազոտական մշակույթի ձևավորմանը:

Դասընթացի շրջանակներում ուսումնասիրվում են գիտական հետազոտության կազմակերպման սկզբունքները, գիտական խնդրի ձևակերպման, հետազոտության նպատակների և խնդիրների սահմանման, գրականության վերլուծության, հետազոտական մեթոդների ընտրության, տվյալների հավաքագրման, վիճակագրական մշակման և արդյունքների մեկնաբանման ժամանակակից մոտեցումները: Առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձվում ակադեմիական ազնվությանը, գիտական էթիկային, գիտական հաղորդակցությանը և մագիստրոսական թեզի պատրաստման գործընթացին:

Դասընթացը նպաստում է մագիստրանտների ինքնուրույն հետազոտական աշխատանքի կազմակերպմանը, գիտական արդյունքների ներկայացման և մասնագիտական խնդիրների գիտական հիմնավորմամբ լուծման կարողությունների զարգացմանը:

Դասընթացի նպատակը

Ձևավորել մագիստրանտների գիտահետազոտական գործունեության կազմակերպման, գիտական մտածողության, հետազոտության նախագծման, տվյալների գիտական վերլուծության և ակադեմիական հաղորդակցության համար անհրաժեշտ գիտելիքներ, հմտություններ և կարողունակություններ՝ մագիստրոսական թեզի արդյունավետ իրականացման և հետագա մասնագիտական գործունեության նպատակով:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները

- ձևավորել գիտական հետազոտության մեթոդաբանության և մեթոդների վերաբերյալ խորացված գիտելիքներ,
- զարգացնել գիտական հիմնախնդիրների ձևակերպման և հետազոտության նախագծման կարողությունները,
- զարգացնել գիտական տեղեկատվության որոնման, ընտրության և վերլուծության հմտությունները,

- ձևավորել գիտական տվյալների հավաքագրման, մշակման և մեկնաբանման կարողություններ,
- կատարելագործել ակադեմիական գրագրության և գիտական հրապարակումների պատրաստման հմտությունները,
- ձևավորել գիտական էթիկայի և ակադեմիական ազնվության սկզբունքների պահպանման մշակույթ,
- զարգացնել գիտական բանավեճի, զեկույցների ներկայացման և մասնագիտական հաղորդակցության հմտությունները,
- նախապատրաստել մագիստրոսական թեզի ինքնուրույն կատարմանը և պաշտպանությանը:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում գիտահետազոտական գործունեությունը:

Առարկան՝ գիտական հետազոտության կազմակերպման, իրականացման, տվյալների վերլուծության, գիտական արդյունքների ներկայացման և ակադեմիական հաղորդակցության մեթոդաբանական ու մեթոդական հիմունքները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի արդյունավետ յուրացման համար անհրաժեշտ են մանկավարժության, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի, սպորտային գիտությունների, հետազոտության հիմունքների, տեղեկատվական տեխնոլոգիաների և մասնագիտական օտար լեզվի վերաբերյալ բազային գիտելիքներ, ինչպես նաև ակադեմիական գրագրության նախնական հմտություններ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է անհրաժեշտ գիտելիքների, հմտությունների և կարողունակությունների ձևավորումը՝ համապատասխան Հայաստանի Հանրապետության բարձրագույն կրթության որակավորումների ազգային շրջանակի (ՈՒԾ) 7-րդ մակարդակի ուսումնառության վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները

1. Գիտական հետազոտության տեսամեթոդաբանական հիմունքները:
2. Գիտական հետազոտությունների կազմակերպման, նախագծման և իրականացման ժամանակակից մոտեցումները:
3. Գիտական տեղեկատվության որոնման, վերլուծության և համակարգման սկզբունքները:
4. Քանակական և որակական հետազոտության մեթոդները:
5. Վիճակագրական տվյալների մշակման և արդյունքների մեկնաբանման հիմունքները:
6. Ակադեմիական գրագրության, գիտական հրապարակումների և մագիստրոսական թեզի ձևավորման պահանջները:
7. Ակադեմիական ազնվության և գիտական էթիկայի միջազգային սկզբունքները:

Հմտությունները

Գիտելիքի կիրառման հմտությունները

1. Ձևակերպել գիտական խնդիր, նպատակ և հետազոտական վարկած:
2. Նախագծել և իրականացնել գիտական հետազոտություն:
3. Ընտրել և կիրառել համապատասխան հետազոտական մեթոդներ:
4. Իրականացնել գիտական գրականության համակարգված վերլուծություն:
5. Մշակել, վերլուծել և մեկնաբանել հետազոտական տվյալները:
6. Պատրաստել գիտական զեկույցներ, հոդվածներ և մագիստրոսական թեզ:

Ընդհանրական իմացական հմտությունները

1. Քննադատաբար գնահատել գիտական տեղեկատվությունը:
2. Վերլուծել, համադրել և գիտականորեն հիմնավորել մասնագիտական խնդիրների լուծումները:
3. Կիրառել տեղեկատվական և թվային տեխնոլոգիաներ հետազոտական գործունեության մեջ:
4. Արդյունավետ հաղորդակցվել գիտական և մասնագիտական միջավայրում:
5. Իրականացնել ինքնուրույն հետազոտական և վերլուծական աշխատանք:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)

Ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը

1. Ինքնուրույն կազմակերպել և իրականացնել գիտահետազոտական գործունեություն:

2. Պատասխանատվությամբ պահպանել ակադեմիական ազնվության և գիտական էթիկայի սկզբունքները:
3. Կայացնել գիտականորեն հիմնավորված մասնագիտական որոշումներ:
4. Պատասխանատվություն կրել հետազոտության արդյունքների հավաստիության և ներկայացման համար:
5. Իրականացնել շարունակական մասնագիտական և գիտական ինքնազարգացում:
6. Ղեկավարել և համակարգել գիտահետազոտական և կրթական նախագծեր՝ մասնագիտական գործունեության շրջանակներում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

Դասավանդման եղանակները

- գիտական սեմինարներ,
- թեմատիկ դասախոսություններ,
- գործնական պարապմունքներ,
- անհատական և խմբային խորհրդատվություններ,
- ինքնուրույն հետազոտական աշխատանք,
- գիտական նախագծերի իրականացում:

Դասավանդման մեթոդները

- գիտական հոդվածների և հետազոտությունների քննադատական վերլուծություն,
- սեմինարային քննարկումներ,
- գիտական զեկույցների և շնորհանդեսների ներկայացում,
- «կլոր սեղան» և գիտական բանավեճ,
- իրավիճակային խնդիրների (Case Study) վերլուծություն,
- նախագծային ուսուցում (Project-Based Learning),
- հետազոտական առաջադրանքների կատարում,
- պորտֆոլիոյի ձևավորում,
- գիտական զրախոսությունների պատրաստում,
- թվային տվյալների մշակման ծրագրերի (SPSS, Excel և այլն) կիրառմամբ գործնական աշխատանքներ,
- ինքնագնահատման և փոխադարձ գնահատման մեթոդներ:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

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

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**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, այդ թվում՝	**112**
1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝(նշել)	**88**
1.2.1.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**44**
1.2.1.2. Էսսե և ռեֆերատներ	**44**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**ստուգարք**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	**2=3+4**	**3**	**4**
Թեմա 1. Գիտական հետազոտության տեսամեթոդաբանական հիմունքները	**4**	**2**	**2**

Թեմա 2. Գիտական հիմնախնդրի ձևակերպումը և հետազոտության նախագծումը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Գիտական տեղեկատվության որոնում, ընտրություն և գրականության վերլուծություն	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում կիրառվող հետազոտության մեթոդները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 5. Գիտափորձի կազմակերպում, տվյալների հավաքագրում և վիճակագրական մշակում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 6. Գիտական աշխատանքի կառուցվածքը և ակադեմիական գրագրությունը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 7. Մագիստրոսական թեզի պատրաստում, ձևավորում և պաշտպանությանը նախապատրաստում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Գիտական հաղորդակցություն, ակադեմիական էթիկա և հետազոտության արդյունքների ներկայացում	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Գիտական հետազոտության տեսամեթոդաբանական հիմունքները

Գիտության էությունը, նպատակները և գործառույթները: Գիտական հետազոտության տեսակները և դասակարգումը: Գիտական ճանաչման մակարդակները: Գիտական հետազոտության մեթոդաբանության հիմնական սկզբունքները: Հետազոտական գործընթացի փուլերը: Գիտական նորույթի, արդիականության, օբյեկտի, առարկայի, նպատակի, խնդիրների և վարկածի ձևակերպումը: Գիտական հետազոտության պլանավորման սկզբունքները: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում գիտական հետազոտությունների առանձնահատկությունները:

Թեմա 2. Գիտական հիմնախնդրի ձևակերպումը և հետազոտության նախագծումը

Գիտական հիմնախնդրի ընտրության սկզբունքները: Հետազոտության նպատակի, խնդիրների և վարկածի սահմանումը: Հետազոտության օբյեկտի և առարկայի որոշումը: Հետազոտության ծրագրի և նախագծի կառուցվածքը: Փոփոխականների ընտրությունը:

Հետազոտության փուլերի պլանավորումը: Հետազոտության կազմակերպման գործնական օրինակներ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում:

Թեմա 3. Գիտական տեղեկատվության որոնում, ընտրություն և գրականության վերլուծություն

Գիտական տեղեկատվության հիմնական աղբյուրները: Էլեկտրոնային գրադարանների և գիտական տվյալների շտեմարանների (Scopus, Web of Science, Google Scholar և այլն) օգտագործումը: Գրականության որոնման ռազմավարությունները: Աղբյուրների գնահատման չափանիշները: Գրականության համակարգված և քննադատական վերլուծությունը: Գրականության ակնարկի պատրաստման սկզբունքները: Հղումների և գրականության ձևավորման միջազգային չափորոշիչները (APA, Vancouver և այլն):

Թեմա 4. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում կիրառվող հետազոտության մեթոդները

Տեսական, էմպիրիկ և փորձարարական հետազոտության մեթոդները: Մանկավարժական դիտարկում, հարցում, հարցազրույց, թեստավորում, փորձարարություն, համեմատական և մոդելավորման մեթոդներ: Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման մեթոդներ: Հետազոտական գործիքների ընտրություն և կիրառություն: Հետազոտության հուսալիության և վավերականության ապահովման սկզբունքները:

Թեմա 5. Գիտափորձի կազմակերպում, տվյալների հավաքագրում և վիճակագրական մշակում

Գիտափորձի պլանավորում և կազմակերպում: Ընտրանքի ձևավորման սկզբունքները: Տվյալների հավաքագրման մեթոդները: Քանակական և որակական տվյալների առանձնահատկությունները: Վիճակագրական տվյալների մշակում (նկարագրական վիճակագրություն, t-թեստ, ANOVA, կոռելացիոն վերլուծություն և այլն): SPSS, Microsoft Excel և այլ ծրագրերի կիրառումը: Հետազոտության արդյունքների ներկայացման և մեկնաբանման սկզբունքները:

Թեմա 6. Գիտական աշխատանքի կառուցվածքը և ակադեմիական գրագրությունը

Գիտական աշխատանքի կառուցվածքը: Ներածության, տեսական գլխի, հետազոտական գլխի, արդյունքների, եզրակացությունների և առաջարկությունների պատրաստման սկզբունքները: Ակադեմիական գրելու ոճը: Գիտական լեզվի

առանձնահատկությունները: Աղյուսակների, նկարների և գծապատկերների ձևավորումը: Հղումների և գրականության ցանկի կազմումը: Գիտական հոդվածների պատրաստման պահանջները:

Թեմա 7. Մագիստրոսական թեզի պատրաստում, ձևավորում և պաշտպանությանը նախապատրաստում

Մագիստրոսական թեզի կառուցվածքը և բովանդակային պահանջները: Թեզի ձևավորման տեխնիկական կանոնները: Հետազոտության արդյունքների գիտական հիմնավորումը: Պաշտպանության ներկայացման պատրաստում: Զեկույցի կառուցվածքը: Շնորհանդեսի պատրաստման սկզբունքները: Հարցերին պատասխանելու և գիտական քննարկման մշակույթը: Պաշտպանության գնահատման չափանիշները:

Թեմա 8. Գիտական հաղորդակցություն, ակադեմիական էթիկա և հետազոտության արդյունքների ներկայացում

Գիտական հաղորդակցության տեսակները: Գիտաժողովների, սեմինարների և գիտական քննարկումների կազմակերպումը: Գիտական զեկույցների և հրապարակումների պատրաստումը: Ակադեմիական ազնվության սկզբունքները: Հեղինակային իրավունքը և գրագողության կանխարգելումը: Գիտական համագործակցությունը և միջազգային հետազոտական ցանցերը: Հետազոտության արդյունքների տարածման ժամանակակից ձևերը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

Հիմնական գրականություն

1. Գրիգորյան Ա. Լ. **Գիտական հետազոտության մեթոդաբանություն ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում**: Երևան, 2024:

2. Նալչաջյան Ա. Ա. **Գիտական հետազոտության մեթոդաբանություն**: Երևան, 2018:

3. Հարությունյան Ա. Ա. **Մանկավարժական հետազոտությունների մեթոդաբանություն**: Երևան, 2020:

4. Новиков А. М., Новиков Д. А. **Методология научного исследования**. Москва: Либроком, 2021.

5. Краевский В. В. **Методология педагогического исследования**. Москва: Академия, 2020.

6. Борытко Н. М. **Методология и методы психолого-педагогических исследований**. Москва: Академия, 2021.

7. Creswell J. W., Creswell J. D. **Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches.** 6th ed. SAGE Publications, 2023.

8. Thomas J. R., Nelson J. K., Silverman S. J. **Research Methods in Physical Activity.** 8th ed. Human Kinetics, 2022.

9. American Psychological Association. **Publication Manual of the American Psychological Association (APA),** 7th Edition. APA, 2020.

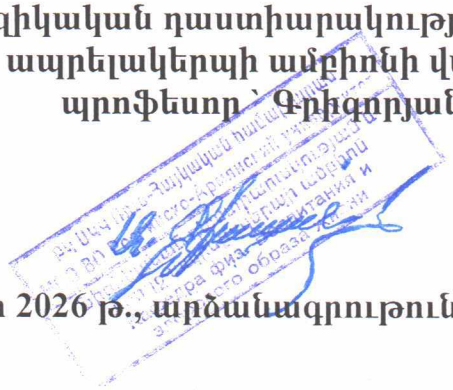
10. Field A. **Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics.** 6th Edition. SAGE Publications, 2024.

11. Cohen L., Manion L., Morrison K. **Research Methods in Education.** 9th Edition. Routledge, 2023.

12. European Code of Conduct for Research Integrity. **ALLEA.** Revised Edition, 2023.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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



«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Սպորտային գործընթացի պլանավորում և կազմակերպում

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիա

«Սպորտային գործընթացի պլանավորում և կազմակերպում» դասընթացը նախատեսված է ուսանողներին տրամադրելու տեսական գիտելիքներ և գործնական հմտություններ մարզական գործընթացի գիտականորեն հիմնավորված պլանավորման, կազմակերպման, կառավարման և գնահատման վերաբերյալ: Դասընթացի շրջանակներում ուսումնասիրվում են մարզման երկարաժամկետ, միջնաժամկետ և կարճաժամկետ պլանավորման սկզբունքները, մարզաբեռնվածության կառավարման ժամանակակից մեթոդները, մարզումների և մրցումների կազմակերպման առանձնահատկությունները, մարզական գործընթացի վերահսկման և գնահատման համակարգերը, ինչպես նաև մարզչամանկավարժական գործունեության կազմակերպչական և կառավարչական հիմունքները: Տեսական և գործնական ուսուցման համադրման արդյունքում ուսանողները ձեռք են բերում մարզական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման և կառավարման համար անհրաժեշտ մասնագիտական կարողություններ:

Դասընթացի նպատակը

Զևավորել ուսանողների տեսական գիտելիքները, գործնական հմտությունները և մասնագիտական կարողունակությունները սպորտային գործընթացի գիտականորեն հիմնավորված պլանավորման, կազմակերպման, կառավարման և գնահատման բնագավառում՝ ապահովելով ժամանակակից մարզչամանկավարժական գործունեության արդյունավետ իրականացումը:

Դասընթացի խնդիրները

- ուսումնասիրել սպորտային գործընթացի պլանավորման և կազմակերպման տեսական հիմունքները,
- ներկայացնել մարզման կառուցվածքի, պարբերացման և կառավարման ժամանակակից սկզբունքները,
- ձևավորել մարզաբեռնվածության պլանավորման և վերահսկման հմտություններ,
- զարգացնել մարզումների և մրցումների կազմակերպման ու կառավարման կարողություններ,
- ուսումնասիրել մարզական գործընթացի վերահսկման, գնահատման և վերլուծության ժամանակակից մեթոդները,
- ձևավորել մարզչամանկավարժական գործունեության կազմակերպչական և կառավարչական հմտություններ,

- զարգացնել ուսումնական և մարզական փաստաթղթերի մշակման ու վարման կարողություններ,
- ներկայացնել թվային տեխնոլոգիաների կիրառման հնարավորությունները մարզական գործընթացի պլանավորման և կառավարման մեջ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ մարզական պատրաստության և մարզումների կազմակերպման ու կառավարման գործընթացը:

Առարկան՝ սպորտային գործընթացի պլանավորման, կազմակերպման, կառավարման և արդյունավետության գնահատման տեսական, մանկավարժական և մեթոդական հիմունքները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

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

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները

- սպորտային գործընթացի պլանավորման և կազմակերպման տեսական հիմունքները,
- մարզման պարբերացման ժամանակակից համակարգերն ու մոդելները,
- մարզաբեռնվածության պլանավորման և կառավարման սկզբունքները,
- մարզումների և մրցումների կազմակերպման ժամանակակից մեթոդները,
- մարզական գործընթացի վերահսկման, գնահատման և վերլուծության մեթոդները,
- մարզչամանկավարժական գործունեության կազմակերպման սկզբունքները,
- մարզական փաստաթղթերի մշակման և վարման կարգը:

Հմտությունները

Գիտելիքի կիրառման հմտությունները

- մշակել տարեկան, կիսամյակային, ամսական և շաբաթական մարզման պլաններ,

- կազմակերպել և իրականացնել մարզումներ ու մրցումներ,
- պլանավորել և կառավարել մարզաբեռնվածությունը,
- իրականացնել մարզական գործընթացի ընթացիկ և ամփոփիչ վերահսկում,
- գնահատել մարզիկների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության մակարդակը,
- մշակել և վարել ուսումնական, մարզական և հաշվետվական փաստաթղթեր:

Ընդհանրական իմացական հմտությունները

- վերլուծել մարզական գործընթացի արդյունավետությունը,
- հիմնավորել մասնագիտական որոշումները՝ կիրառելով գիտական տվյալներ,
- նախագծել մարզման ծրագրեր՝ ըստ մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների,
- կազմակերպել արդյունավետ համագործակցություն մարզական թիմում,
- կիրառել ժամանակակից թվային տեխնոլոգիաներ մարզման կառավարման գործընթացում,
- իրականացնել շարունակական մասնագիտական ինքնազարգացում:

Կարողունակությունները (կոմպետենցիաները)

Ինքնուրույնություն և պատասխանատվություն

- ինքնուրույն պլանավորել, կազմակերպել և գնահատել մարզական գործընթացը՝ հաշվի առնելով մարզիկների անհատական առանձնահատկությունները և մարզման նպատակները,
- պատասխանատվություն կրել մարզումների և մրցումների կազմակերպման, անվտանգության ապահովման և մասնագիտական գործունեության արդյունքների համար,
- ընդունել հիմնավորված մասնագիտական որոշումներ ստանդարտ և փոփոխվող աշխատանքային իրավիճակներում,
- կիրառել ժամանակակից տեխնոլոգիաներ և նորարարական մեթոդներ մարզչական գործունեության ընթացքում,
- արդյունավետ համագործակցել մարզական կազմակերպությունների, մասնագետների և բազմամասնագիտական թիմերի հետ,
- ապահովել շարունակական մասնագիտական ինքնազարգացում և գործունեության կատարելագործում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություններ,
- սեմինարներ,
- գործնական պարապմունքներ,
- իրավիճակային խնդիրների (Case Study) վերլուծություն,
- նախագծային աշխատանքներ,
- խմբային քննարկումներ,
- պրեզենտացիաներ,
- ինքնուրույն և հետազոտական աշխատանք:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

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

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**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, այդ թվում՝	**40**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**20**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**20**
1.2.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**10**
1.2.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	**10**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**ստուգարք**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	Ընդամենը	Դասախոսու-թյուններ	Գործնական / սեմինար պարապմունքներ
1	**2=3+4**	**3**	**4**
Թեմա 1. Սպորտային գործընթացի տեսական հիմունքները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Մարզման պլանավորման և պարբերացման համակարգերը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Մարզաբեռնվածության պլանավորում և կառավարում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. Մարզումների կազմակերպման մեթոդաբանությունը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 5. Մրցումների պլանավորում և կազմակերպում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 6. Սպորտային գործընթացի վերահսկում և գնահատում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 7. Մարզչի կազմակերպչական գործունեությունը և փաստաթղթավարումը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Թվային տեխնոլոգիաների կիրառումը սպորտային գործընթացի կառավարման մեջ	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Սպորտային գործընթացի տեսական հիմունքները

Սպորտային գործընթացի էությունը և կառուցվածքը: Սպորտային պատրաստության նպատակներն ու խնդիրները: Սպորտային գործընթացի հիմնական սկզբունքները: Մարզման համակարգի բաղադրիչները: Մարզական գործընթացի փուլերը: Մարզական արդյունքի ձևավորման գործոնները: Սպորտային գործընթացի կառավարման ընդհանուր մոտեցումները:

Թեմա 2. Մարզման պլանավորման և պարբերացման համակարգերը

Մարզման պլանավորման սկզբունքները: Երկարաժամկետ, միջնաժամկետ և կարճաժամկետ պլանավորում: Մակրոցիկլ, մեզոցիկլ և միկրոցիկլ: Մարզման պարբերացման դասական և ժամանակակից մոդելները: Տարբեր մարզաձևերում պլանավորման առանձնահատկությունները: Մարզման օրացուցային պլանների կազմումը: Պլանավորման արդյունավետության գնահատումը:

Թեմա 3. Մարզաբեռնվածության պլանավորում և կառավարում

Մարզաբեռնվածության տեսակները: Ծավալի և ինտենսիվության հարաբերակցությունը: Բեռնվածության աստիճանական բարձրացման սկզբունքը: Վերականգնման պլանավորումը: Գերբեռնվածության կանխարգելումը: Անհատականացման սկզբունքը մարզաբեռնվածության կառավարման ընթացքում: Բեռնվածության վերահսկման ժամանակակից մեթոդները:

Թեմա 4. Մարզումների կազմակերպման մեթոդաբանությունը

Մարզման կառուցվածքը: Նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասերի կազմակերպումը: Խմբային և անհատական մարզումների կազմակերպումը: Ուսուցման և կատարելագործման մեթոդները: Անվտանգության կանոնների պահպանումը: Մարզումների արդյունավետության գնահատումը: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառումը մարզումների կազմակերպման մեջ:

Թեմա 5. Մրցումների պլանավորում և կազմակերպում

Մրցումների դասակարգումը: Մրցումների օրացուցային պլանավորումը: Կազմակերպչական աշխատանքների իրականացումը: Մարզիկների նախամրցումային պատրաստումը: Մրցումների կանոնակարգի մշակումը: Մրցավարական ապահովումը: Մրցումների արդյունքների վերլուծությունը:

Թեմա 6. Սպորտային գործընթացի վերահսկում և գնահատում

Մանկավարժական վերահսկման ձևերը: Ընթացիկ, փուլային և եզրափակիչ վերահսկումը: Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման մեթոդները: Ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատումը: Մարզման արդյունավետության վերլուծությունը: Վերահսկման

արդյունքների կիրառումը մարզման պլանավորման մեջ: Ժամանակակից գնահատման համակարգերը:

Թեմա 7. Մարզչի կազմակերպչական գործունեությունը և փաստաթղթավարումը

Մարզչի կազմակերպչական գործառույթները: Մարզական խմբի կառավարման սկզբունքները: Ուսումնական և մարզական փաստաթղթերի մշակումը: Հաշվետվությունների կազմումը: Ծնողների և մարզական կազմակերպությունների հետ համագործակցությունը: Մարզչի մասնագիտական պատասխանատվությունը: Մասնագիտական էթիկան:

Թեմա 8. Թվային տեխնոլոգիաների կիրառումը սպորտային գործընթացի կառավարման մեջ

Թվային տեխնոլոգիաների նշանակությունը սպորտում: Մարզումների պլանավորման ծրագրային ապահովումը: Թվային հարթակների կիրառումը մարզիկների մոնիթորինգի համար: Տվյալների հավաքագրում և վերլուծություն: Մարզման արդյունավետության գնահատման թվային գործիքներ: Տեսանյութերի վերլուծության կիրառումը մարզական գործընթացում: Նորարարական տեխնոլոգիաները սպորտային կառավարման համակարգում:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. **Պետրոսյան Ա. Ս.** *Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա*: Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն, 2020:
2. **Հարությունյան Ա. Ա.** *Սպորտային մարզման տեսություն*: Երևան: Հեղինակային հրատարակություն, 2019:
3. **Գրիգորյան Ս. Մ.** *Մարզման պլանավորում և կազմակերպում*: Երևան: Ասողիկ, 2021:
4. **Платонов В. Н.** *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* Киев: Олимпийская литература, 2015.
5. **Матвеев Л. П.** *Общая теория спорта и её прикладные аспекты.* Москва: Спорт, 2018.
6. **Верхошанский Ю. В.** *Программирование и организация тренировочного процесса.* Москва: Спорт, 2017.
7. **Bompa T. O., & Buzzichelli C.** *Periodization: Theory and Methodology of Training.* 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
8. **Issurin V. B.** *Building the Modern Athlete.* Ultimate Athlete Concepts, 2015.
9. **Haff G. G., & Triplett N. T.** *Essentials of Strength Training and Conditioning.* 4th ed. Human Kinetics, 2016.
10. **Zatsiorsky V. M., & Kraemer W. J.** *Science and Practice of Strength Training.* 3rd ed. Human Kinetics, 2021.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Օլիմպիական կրթության համակարգը

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«Օլիմպիական կրթության համակարգը» դասընթացի շրջանակներում ֆիզկուլտուրային և սպորտային ուղղվածությամբ բուհերի ուսանողների մասնագիտական պատրաստության գործընթացում ընդգրկվող օլիմպիական կրթության առանձնահատկությունները դիտարկվում են անձնային կողմնորոշված մոտեցման տեսակետից: Օլիմպիական կրթության մշակված բաղադրիչը բացահայտում է սոցիալ-մշակութային, այդ թվում՝ ֆիզիկական կուլտուրայի, օլիմպիական և պարաօլիմպիական սպորտի արժեքների կայացման և զարգացման գործընթացը: Դասընթացը բովանդակում է նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ապագա մասնագետների պատրաստության գործընթացում ներառվող օլիմպիական կրթության մշակութաբանական մոդելի առանցքային ուղղությունները: Ուսանողների օլիմպիական կրթության առաջարկվող մոդելը հիմնված է անձնային-կրթական տեխնոլոգիաների վրա:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է մագիստրանտների մոտ ձևավորել օլիմպիական կրթության տեսության և պրակտիկայի բնագավառի, ինչպես նաև օլիմպիական կրթության յուրացման և իրականացման վերաբերյալ համակարգված գիտելիքներ: Նշված նպատակի իրագործումը ենթադրում է լուծել ստորև նշված խնդիրները.

- որոշել օլիմպիական կրթության տեղն ու դերը միջազգային օլիմպիական շարժման և Հայաստանի կրթական համակարգում,
- ուսումնասիրել օլիմպիական կրթության ազգային համակարգի ձևավորման առանձնահատկությունները,
- ծանոթանալ օլիմպիական կրթության մեթոդիկաների հետ,
- երիտասարդությանը հաղորդակից դարձնել օլիմպիզմի գաղափարներին ու արժեքներին:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը՝ օլիմպիական կրթության համակարգի, իբրև մարդու ընդհանուր ֆիզկուլտուրային կրթության համար անհրաժեշտ մանկավարժական գործունեության պարտադիր բաղադրիչի հիմնահարցերն են: Ուսումնասիրության առարկան՝ մանկավարժական միջոցների օգտագործմամբ անձի վրա նպատակաուղղված ներգործության այնպիսի գործընթացն է, որն ընդգրկում է անձի սոցիալականացումն ու դրա կապն օլիմպիական գաղափարների հետ, կրթության հումանիզացման ապահովումն ու դրա

փոխադարձ կապն օլիմպիական շարժման հետ, օլիմպիական կրթության դաստիարակչական գործառույթի իրականացումը և ՀՀ օլիմպիական կրթության առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացը հաջող յուրացնելու համար, որպես հիմք, անհրաժեշտ է «ՖԿ և սպորտային մարզումներ» առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժության բակալավրի որակավորման աստիճան:

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

Գիտելիքները՝

- բացատրելու օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հիմքերը,
- մեկնաբանելու օլիմպիական կրթության տեսագործնական հիմքերը:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

- ներկայացնելու ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հիմնական և լրացուցիչ կրթական ծրագրերում օլիմպիական կրթության բաղադրիչի բովանդակությունը,
- կողմնորոշվելու սովորողների օլիմպիական կրթության ձևերի և մեթոդների տարրապատկերում:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

- մշակելու ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կրթական ծրագրերում ընդգրկվող օլիմպիական կրթության բաղադրիչը,
- անցկացնելու սովորողների օլիմպիական կրթության պարապմունքներ սպորտային և կրթական հաստատություններում:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

- իրականացնելու սովորողների օլիմպիական կրթություն և դաստիարակություն բնակչության տարբեր կատեգորիաների հետ,
- կիրառելու օլիմպիական կրթության տարբեր ձևերը կրթական և մարզական կազմակերպություններում,

– մշակելու օլիմպիական կրթության ծրագրեր:

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

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**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, այդ թվում՝	**40**
1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**40**
1.2.1.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**20**
1.2.1.2. 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. Օլիմպիզմի ավանդույթն ու օլիմպիական կրթության համակարգը	**6**	**2**	**4**
Թեմա 2. ՖԿՍ մասնագետի պատրաս-տության տեսամեթոդական հիմքերը	**6**	**4**	**2**
Թեմա 3. Օլիմպիական կրթությունը ՖԿՍ մասնագետի պատրաստության մեջ	**6**	**4**	**2**
Թեմա 4. Օլիմպիական կրթության ձևերն ու մեթոդները	**6**	**2**	**4**
Թեմա 5. Օլիմպիական կրթության ծրագրի ձևավորման հիմնավորումը	**8**	**4**	**4**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Օլիմպիզմի ավանդույթն ու օլիմպիական կրթության համակարգը

Օլիմպիզմի պատմափիլիսոփայական ավանդույթը: Պիեռ դը Կուբերտենի օլիմպիզմը: Օլիմպիական նշաններ և ծիսակարգեր: Օլիմպիական խաղերը: ՄՕԿ-ը և օլիմպիական ընտանիքը: Կրթությունն ու մշակույթը ժամանակակից օլիմպիական շարժման գաղափարախոսությունում և պրակտիկայում: Օլիմպիզմի հայեցակարգային սկզբունքները: Օլիմպիական կրթության համակարգի ձևավորման պատմությունը Հայաստանում: Օլիմպիական կրթության պետական-հասարակական մոդելը: ՀՀ օլիմպիական կրթության կազմակերպման մոտեցումները: ՀԱՕԿ ստեղծման պատմությունը, կառուցվածքն ու գործառույթները:

ԹԵՄԱ 2. ՖԿՍ մասնագետի պատրաստության տեսամեթոդական հիմքերը

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների պատրաստության ընդհանուր հումանիտար միտումները: Կրթության ժամանակակից հարացույցները: Անձնային կողմնորոշված ուսուցում հասկացությունը: Անձնային-կողմնորոշված տեխնոլոգիաների

առանձնահատկությունները: Անձնային կողմնորոշված մանկավարժության մոդելները: Անձնային կողմնորոշված կրթության հայեցակարգը:

ԹԵՄԱ 3. Օլիմպիական կրթությունը ՖԿՍ մասնագետի պատրաստության մեջ

Օլիմպիական կրթությունը Հայաստանի բուհական համակարգում: Օլիմպիական կրթության բովանդակությունն ու ուղղվածությունը հիմնված անձնային կողմնորոշված մանկավարժական տեխնոլոգիաների վրա: ՀՀ օլիմպիական կրթության համակարգը: Օլիմպիական կրթության ձևավորման գործընթացում անձնային կողմնորոշված տեխնոլոգիաներ կիրառելու ուսանողների պատրաստությունը: Ուսանողների՝ օլիմպիական կրթության ուղղությունների և սպորտային-պատմական իրադարձությունների հանդեպ դրսևորվող հետաքրքրությունները:

ԹԵՄԱ 4. Օլիմպիական կրթության ձևերն ու մեթոդները

Օլիմպիական կրթության հայեցակարգն ու օրինակելի ուսումնական ծրագրերը, ըստ ՄՕԿ-ի հանձնարարականների: Օլիմպիական կրթության ճանաչողական տեսական պարապմունքները: Օլիմպիական պատրաստության, կրթության հաղորդակցական բնույթի և ստեղծագործական պարապմունքների բովանդակության ու անցկացման առանձնահատկությունները: Օլիմպիական մրցույթների օրինակելի բովանդակությունը: Ազգաբնակչության տարբեր կատեգորիաների հետ տարբեր մարզաձևերից օլիմպիական ուղղվածությամբ ֆիզկուլտուրային-մարզական միջոցառումների կազմակերպման առանձնահատկություններն ու մեթոդիկան: Օլիմպիական կրթության պրոպագանդայի հիմնական ձևերն ու մեթոդները:

ԹԵՄԱ 5. Օլիմպիական կրթության ծրագրի ձևավորման հիմնավորումը

Անձնային-զարգացնող մանկավարժական տեխնոլոգիաների հիման վրա ուսանողների օլիմպիական կրթության ձևավորման ծրագրերի փորձարարական հիմնավորումը: Օլիմպիական կրթություն դասընթացի ծրագրային դրույթները: Օլիմպիական կրթության գործընթացում ուսանողների տարբեր կարողությունների ձևավորումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ապագա մասնագետների մանկավարժական ընդունակությունները: Ուսանողների ուսումնահիմնցական գործունեության համեմատական բնութագիրը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Օլիմպիական կրթության և դաստիարակության գործընթացը Հայաստանի բուհական համակարգում, Նյութեր հանրապետական գիտամեթոդական համաժողովի, Երևան, 2008:
2. Մնացականյան Գ. Վ., Հարությունյան Ա. Գ., Գալստյան Հ. Գ. Հատուկ մանկավարժությունը և հատուկ օլիմպիական դաստիարակությունը մտավոր զարգացման խանգարումներ ունեցող մարդկանց ինտեգրման գործընթացում, Երևան, 2011:
3. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных вузах. / В. С. Родиченко и др. 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2005, 126 с.
4. Дивинская Е. В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно ориентированного подхода. Монография - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012, 167 с.
5. Основы олимпийского образования: учеб. пособие / С. А. Морозов и др. - Кострома: ВА РХБЗ, 2016, 109 с.
6. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. 25-е изд. М.: Советский спорт, 2014, 224 с.
7. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие / авт. сост. О. В. Горбатых. 2-е изд., доп. - Ставрополь: СКФУ, 2014, 124 с.
8. Макаров А. А. Организационно-педагогические основы развития олимпийского образования в Республике Беларусь. – Новополоцк: ПГУ, 2008, 55 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., արձանագրութուն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

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

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային պատրաստվածության դիդակտիկա

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«ՖԴ և սպորտային պատրաստության դիդակտիկա» դասընթացն ընդգրկում է պարապողների ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության համակարգում ֆիզիկական վարժությունների կատարումը վարպետության բարձր մակարդակի հասցնելու նպատակով սպորտային շարժողական գործողությունների ուսուցման բովանդակությունը, սկզբունքներն ու օրինաչափությունները: Դասընթացի շրջանակներում ներկայացվում են զարգացնող ուսուցման տեսության վրա հիմնված դիդակտիկայի, գիտական իմացության փիլիսոփայական հիմնադրույթները, սպորտային պատրաստության քննադատական վերլուծությունը, դիտարկվում են ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետների տեսական պատրաստության հիմնախնդրի լուծման ուղիները: Բացի այդ՝ լուսաբանվում է նաև տեսական դասավանդման առարկան, այդ թվում՝ ֆիզիկական վարժությունների կատարմանն ի պատասխան մարդու օրգանիզմի կարճատև և երկարատև հարմարման գործընթացները նմանակող մաթեմատիկական մոդելները, մարզիկների պատրաստության պլաններն ու մարզման մեթոդները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է մագիստրանտներին ծանոթացնել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի տեսական և մեթոդական հիմքերին, ձևավորել նրանց մոտ մասնագիտական տեսական մտածողություն և զարգացնող ուսուցման տեսության կիրառման ընդունակություններ: Նշված նպատակի իրագործումը ենթադրում է լուծել ստորև նշված խնդիրները.

- դիտարկել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի առաջացման պատճառներն ու նախադրյալները, բացահայտել ընդհանուր դիդակտիկայի հետ դրա կապերը,
- պարզել զարգացնող ուսուցման բովանդակությունն ու իրականացման առանձնահատկությունները,
- սահմանել ուսուցման և դաստիարակության փոխադարձ կապերը:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի, իբրև ընդհանուր դիդակտիկայի մի ճյուղի

հիմնադրույթներն են, որոնցով ապահովվում է ֆիզիկական վարժություններով զարգացնող ուսուցման կիրառումը: Ուսումնասիրության առարկան՝ ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով պարապելու դեպքում շարժողական գործողությունների ուսուցման բովանդակությունն ու օրինաչափություններն են, ինչպես նաև դրանց կատարումը վարպետության բարձր մակարդակի հասցնելու կառուցակարգերը: Առարկան ընդգրկում է նաև զարգացնող ուսուցման կազմակրպական ձևերի և մեթոդների կիրառման, ուսուցման սկզբունքների իրականացման յուրահատուկ առանձնահատկությունները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացը հաջող յուրացնելու համար, որպես հիմք, անհրաժեշտ է «ՖԿ և սպորտային մարզումներ» առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժության բակալավրի որակավորման աստիճան:

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

Գիտելիքները՝

- մեկնաբանելու ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի տեսության և մեթոդիկայի կիրառական հիմքերը,
- պատկերացնելու շարժողական գործողությունների ուսուցման մեթոդիկայի և կազմակերպման սկզբունքների պահանջները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

- կողմնորոշվելու ուսուցման մաթեմատիկական մոդելների և մարզման մեթոդների ընտրության հարցերում:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

- բացահայտելու ցանկացած շարժողական գործողության ուսուցման սկզբունքների պահանջները և ցույց տալ դրանցից յուրաքանչյուրի իրագործման ուղիները,
- մասնագիտական տեսական մտածողության շնորհիվ ճշգրտելու զարգացնող ուսուցման հնարների և մեթոդների կատարելագործման, օբյեկտիվ իրականության իմացության գործընթացներն ու ուղիները:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

- ներդնել զարգացնող ուսուցման հիմքերը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության ժամանակակից համակարգում:

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 «Մասնագիտացման դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 6 ակադեմիական կրեդիտ (216 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 32 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին 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, այդ թվում՝	**32**
1.1.2.1. Քեյսեր	**12**
1.1.2.2. Ստուգողական աշխատանքներ	**20**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**152**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**40**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**112**
1.2.2.1.Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**72**
1.2.2.2.Էսսե և ռեֆերատներ	**40**
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. ՖԴ և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի առարկան	**6**	**4**	**2**
Թեմա 2. ՖԴ և սպորտի դիդակտիկան որպես կրթական գործընթաց	**10**	**4**	**6**
Թեմա 3. ՖԴ և սպորտային ուսուցման տեխնոլոգիաներն ու մեթոդները	**10**	**4**	**6**
Թեմա 4. Ուսուցման գործընթացը կրթատեղեկատվական միջավայրում	**10**	**4**	**6**
Թեմա 5. Ժամանակակից կրթության դիդակտիկական ուղղությունները	**10**	**4**	**6**
Թեմա 6. ՖԴՏ զարգացման մասնագիտատեսական մտածողության հիմքերը	**12**	**6**	**6**
Թեմա 7. Հարմարման գործընթացների մոդելավորումն ու կառավարումը	**14**	**6**	**8**
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. ՖԴ և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի առարկան

Դիդակտիկան որպես գիտություն: Դիդակտիկական իմացության կայացումն ու զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության

դիդակտիկայի գործառույթները, ընդհանուր դրույթներն ու հիմնական հասկացությունները: Դիդակտիկայի ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական, սոցիալ-մշակութային, նորմատիվային և տեղեկատվական հիմքերը: Ուսուցումը որպես դասավանդելու և սովորելու երկկողմանի միասնական գործընթաց: Գիտելիք, կարողություն, ունակություն, հմտություն հասկացությունները: Ուսումնամարզական պարապմունքը և դասը: Սպորտային մարզում և ֆիզիկական վարժություններ:

ԹԵՄԱ 2. ՖԴ և սպորտի դիդակտիկան որպես կրթական գործընթաց

Կրթական գործընթացի էությունը, տրամաբանությունը, շարժիչ ուժերն ու հատկությունները: Կրթական գործընթացի սկզբունքներն ու օրինաչափությունները: Ֆիզկուլտուրային և սպորտային կրթության նպատակներն ու բովանդակությունը որպես անձի ֆիզիկական դաստիարակության հիմք: Կոմպետենցիաների վրա հիմնված մոտեցումը որպես ժամանակակից կրթության ստանդարտների և բովանդակության կառուցման հիմք: ՖԿ և սպորտային կրթության տեսական հայեցակարգերը:

ԹԵՄԱ 3. ՖԴ և սպորտային ուսուցման տեխնոլոգիաներն ու մեթոդները

Ընդհանուր պատկերացում ուսուցման ձևերի ու մեթոդների մասին և դրանց դասակարգումը: Ուսուցման հեռանկարային տեխնոլոգիաները: Զարգացնող ուսուցման տեխնոլոգիան: Ուսուցման ժամանակակից մեթոդներն ու միջոցները: Ուսուցման մեթոդի էությունն ու ընտրությունը: Ուսուցման կազմակերպական ձևերը: Ուսուցման ձևերի դասակարգումը: Ֆիզկուլտուրայի դասը և սպորտային պարապմունքը որպես ուսուցման հիմնական ձև:

ԹԵՄԱ 4. Ուսուցման գործընթացը կրթատեղեկատվական միջավայրում

Կրթական-տեղեկատվական տարածք և կրթատեղեկատվական միջավայր հասկացությունները: Ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքները, ձևերն ու մեթոդները կրթական-տեղեկատվական միջավայրում: Էլեկտրոնային դասագրքերի կառուցման դիդակտիկական սկզբունքները, հեռավար և խառը ուսուցում: Կրթական կոմունիկացիաները նորարարական կրթական գործընթացում: Ուսուցման գործընթացի տեղեկատվայնացումը: Կրթական կոմունիկացիաների զարգացման սկզբունքները: Համակարգչային տեխնիկայի կիրառումը զարգացնող ուսուցման տեխնոլոգիայում:

ԹԵՄԱ 5. Ժամանակակից կրթության դիդակտիկական ուղղությունները

Ծրագրավորված ուսուցումն ու դրա հիմնական ձևերը: Մտավոր և շարժողական գործողությունների փուլային ձևավորման տեսությունը: Ուսումնական ծրագրեր: Ուսումնամարզական խնդիրների առաջադրման պայմանները: Դիտական-սոցիալական ուսուցման տեսությունն ու առանձնահատկությունները: Նախագծային ուսուցումն ու նախագծի կատարման արդյունավետության չափորոշիչները: Խնդրահարույց ուսուցումն ու խնդրահարույց իրավիճակների ստեղծման կանոնները: Հաղորդակցող և խնդրահարույց ուսուցման բնութագրերի համեմատականը:

ԹԵՄԱ 6. ՖԴՏ զարգացման մասնագիտատեսական մտածողության հիմքերը

Մասնագիտական տեսական մտածողության ձևավորումը: Իմացության տեսությունը որպես մասնագիտատեսական մտածողության ձևավորման մեթոդաբանական հիմք: Տեսական մտածողության նեյրոֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հիմքերը: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային պրակտիկան որպես սուբյեկտիվ աշխարհայացքի շտկման նպատակահարմար ուղի: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության արդի վիճակն ու զարգացման ուղիները: Մոդելավորումը գիտական հետազոտություններում: Վարժասարքերի կառավարման և կիրառման տեսական հիմքերը: Մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության զարգացման տեսական ուղղությունը: ՖԴ մասնագետների տեսական պատրաստության արդյունավետության հիմնավորումը:

ԹԵՄԱ 7. Օրգանիզմի հարմարման գործընթացի մոդելավորումն ու կառավարումը

Մարդու օրգանիզմի մոդելի նկարագիրը: Շտապ հարմարման գործընթացների նմանակման մոդելը: Կենտրոնական նյարդային համակարգի մոդելը: Մկանի մոդելը: Սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի մոդելներ: Երկարատև հարմարման գործընթացների մոդելավորումը: Օրգանիզմի օրգան-համակարգերի մոդելները: Հարմարման երկարատև գործընթացները նմանակող մարդու օրգանիզմի մոդելները: Մկանաթելերի հարմարումը կառավարող մեթոդները: Ֆիզիկական պատրաստության պլանավորումն ու մարզումային պարապմունքների կառուցման օրինաչափությունները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Կոմենսկի Յ. Ա. Մեծ դիդակտիկա. Երևան: Զանգակ, 2010:
2. Մանուկյան Ս. Պ. Նպատակահարույց ուսուցման տեսությունն ու պրակտիկան, Եր.: «Նաիրի», 1998, 260 էջ:
3. Теория и практика применения дидактики развивающего обучения в подготовке специалистов по физическому воспитанию: Труды сотрудников проблемной научно-исследовательской лаборатории / Научный руководитель В. Н. Селуянов. - М: Физкультура, образование и наука, 1996, 106 с.
4. Рыжов В. Н. Дидактика: учебное пособие. Москва: Юнити-Дана, 2015, 318 с.
5. Болдырев Н. И. Методика воспитательной работы в школе: Учеб. пособие для пед. ин-тов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1981, 223 с.
6. Кукушин В. С. Теория и методика воспитания: учеб. пособие для студентов пед. вузов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006, 506 с.
7. Ситаров В. А. Теория обучения. Теория и практика: учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт, 2016, 447 с.
8. Аннушкин Ю. В., Подлиняев О. Л. Дидактика: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018, 165 с.
9. Осмоловская И. М. Дидактика: учебное пособие. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2021, 232 с.
10. Ситаров В. А. Дидактика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В. А. Сластенина. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004, 368 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., արձանագրութուն N13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Է. Ա. Հակոբյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Բարձրագույն կրթության կազմակերպման հիմունքներ

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ

Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 Մասնագիտական մանկավարժություն

Առարկայական նկարագիր.

Բարձրագույն կրթության կազմակերպման հիմունքներ

1. Ընդհանուր տեղեկություններ

Թեմա	Տեղեկություն
Դասընթացի անվանումը	Բարձրագույն կրթության կազմակերպման հիմունքներ
Կրթական ծրագիր	011401.09.7 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ
Մասնագիտություն	011401.00.7 Մասնագիտական մանկավարժություն
Կրթական աստիճան / որակավորում	մագիստրոս
Ուսուցման ձևը	առկա
Կիսամյակ	4
Կրեդիտներ (ECTS)	3
Ընդհանուր աշխատածավալը	90 ժամ
Լսարանային ժամեր	32 (դասախոսություն՝ 16, գործնական պարապմունք՝ 16)
Ինքնուրույն աշխատանք	58 ժամ
Ամփոփիչ ստուգման ձևը	ստուգարք
Դասավանդման լեզուն	հայերեն
Դասախոս	Հակոբյան Էսթեր Աշոտի տ.գ.թ.
Կապ	ester.hakobyan@rau.am
Նախապայմաններ	մանկավարժության և հոգեբանության հիմունքներ (բակալավրիատի մակարդակ)

2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Նպատակը՝ մագիստրանտների մոտ ձևավորել բարձրագույն կրթության մասին ամբողջական պատկերացում՝ որպես սոցիալական ինստիտուտի, դրա պատմական զարգացման, ժամանակակից մոդելների և կազմակերպման մեխանիզմների մասին, ինչպես

նաև բուհում կրթական գործընթացի նախագծման և որակի ապահովման գործնական կարողություններ:

Խնդիրները

1. ներկայացնել բարձրագույն կրթության հիմնական հասկացությունները՝ առաքելություն, ինքնավարություն, ակադեմիական ազատություն, որակավորումների շրջանակ,
2. բացահայտել համալսարանի պատմական մոդելները (միջնադարյան, գումբոլդթյան, ֆրանսիական, ամերիկյան, խորհրդային) և դրանց ազդեցությունը ժամանակակից համակարգերի վրա,
3. վերլուծել Հայաստանում բարձրագույն կրթության ձևավորման փուլերը՝ միջնադարյան համալսարաններից մինչև ներկա բարեփոխումներ,
4. ծանոթացնել ՀՀ բարձրագույն կրթության համակարգի կառուցվածքին, իրավական հիմքերին, կառավարման ու ֆինանսավորման սկզբունքներին,
5. բացատրել Բոլոնյան գործընթացի գործիքները (ցիկլեր, ECTS, որակի ապահովում) և դրանց կիրառումը,
6. ձևավորել կրթական ծրագրի և դասընթացի նախագծման կարողություններ՝ վերջնարդյունքներ, մեթոդներ, գնահատում,
7. ներկայացնել համալսարանների ժամանակակից մոդելներն ու զարգացման միտումները՝ հաշվի առնելով նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի բարձրագույն կրթության առանձնահատկությունները:

3. Կրթական վերջնարդյունքներ

Դասընթացի հաջող ավարտից հետո ուսանողը կկարողանա՝

Ա. Մասնագիտական գիտելիք և ըմբռնում

- ՎՎ1. բացատրել բարձրագույն կրթության հիմնական հասկացությունները և գործառույթները՝ համալսարանի առաքելության, ինքնավարության և ակադեմիական ազատության համատեքստում:
- ՎՎ2. համեմատել համալսարանի պատմական մոդելները և գնահատել դրանց ազդեցությունը Հայաստանի և այլ երկրների բարձրագույն կրթության համակարգերի վրա:
- ՎՎ3. նկարագրել ՀՀ բարձրագույն կրթության համակարգի կառուցվածքը, գործող օրենսդրությունը և բուհի կառավարման մարմինների լիազորությունները:

Բ. Գործնական մասնագիտական կարողություններ

- ՎՎ4. վերլուծել բարձրագույն կրթության գործող փաստաթղթերը (օրենք, բուհի կանոնադրություն, հավատարմագրման զեկույց):

- ՎՎ5. ձևակերպել դասընթացի կրթական վերջնարդյունքներ և համապատասխանեցնել դրանք ուսուցման մեթոդներին ու գնահատմանը:
- ՎՎ6. մշակել առարկայական նկարագրի նախագիծ՝ իր մասնագիտական ոլորտի դասընթացի համար:

Գ. Ընդհանրական (փոխանցելի) կարողություններ

- ՎՎ7. քննադատաբար գնահատել աղբյուրները, հիմնավորել դիրքորոշումը բանավեճում և ներկայացնել արդյունքները բանավոր և գրավոր:
- ՎՎ8. աշխատել խմբում և պահպանել ակադեմիական ազնվության սկզբունքները, այդ թվում՝ արհեստական բանականության օգտագործման դեպքում:

4. Թեմատիկ պլան

№	Թեմա	Դասախոսություն (ժ)	Գործնական (ժ)	Ինքնուրույն (ժ)	Վերջնարդյունքներ
1	Բարձրագույն կրթությունը որպես սոցիալական ինստիտուտ. հիմնական հասկացություններ	2	2	7	ՎՎ1, ՎՎ7
2	Համալսարանների ծագումը և դասական մոդելները	2	2	7	ՎՎ1, ՎՎ2
3	Բարձրագույն կրթությունը Ռուսական կայսրությունում, ԽՍՀՄ-ում և ժամանակակից Ռուսաստանում	2	2	7	ՎՎ2

№	Թեմա	Դասախոսություն (ժ)	Գործնական (ժ)	Ինքնուրույն (ժ)	Վերջնարդյունքներ
4	Բարձրագույն կրթության ավանդույթները Հայաստանում. Գլաձորից մինչև Խորհրդային Հայաստան	2	2	7	ՎՎ2, ՎՎ7
5	Անկախ Հայաստանի բարձրագույն կրթության համակարգը	2	2	7	ՎՎ3, ՎՎ4
6	Բոլոնյան գործընթացը և Եվրոպական բարձրագույն կրթության տարածքը	2	2	7	ՎՎ2, ՎՎ4
7	Կրթական գործընթացի կազմակերպումը բուհում և որակի ապահովումը	2	2	8	ՎՎ4, ՎՎ5, ՎՎ6, ՎՎ8
8	Համալսարանների ժամանակակից մոդելները և զարգացման միտումները	2	2	8	ՎՎ2, ՎՎ6, ՎՎ7
	Ընդամենը	**16**	**16**	**58**	

5. Թեմաների և գործնական պարապմունքների բովանդակությունը

Թեմա 1. Բարձրագույն կրթությունը որպես սոցիալական ինստիտուտ. հիմնական հասկացություններ

Դասախոսություն. Կրթություն և բարձրագույն կրթություն հասկացությունները: Ֆորմալ, ոչ ֆորմալ և անֆորմալ կրթություն: Բարձրագույն կրթության գործառույթները: Ընդգրկվածության փուլերը (Մ. Թրոու) և կարգավորման «եռանկյունի» (Բ. Կլարկ): Համալսարան, բուհ, առաքելություն: Ինքնավարություն և ակադեմիական ազատություն: ISCED-ի մակարդակներ և որակավորումների շրջանակներ:

Գործնական. Հասկացութային քարտեզի կազմում, երկու բուհի առաքելության համեմատություն, դիսկուսիա՝ «Բարձրագույն կրթությունը՝ հանրային բարի՞ք, թե՞ անհատական ներդրում»:

Թեմա 2. Համալսարանների ծագումը և դասական մոդելները

Դասախոսություն. Միջնադարյան համալսարանները՝ Բոլոնիա, Փարիզ, Օքսֆորդ, Քեմբրիջ: Անգլիական «ջենթլմենների գործարաններ» և համալսարանական սպորտի ավանդույթը: Վ. ֆոն Գումբոլդթի դասական համալսարանը և Բեռլինի համալսարանը: Ֆրանսիական (նապոլեոնյան) և ամերիկյան մոդելները: Համալսարանի առաքելության էվոլյուցիա:

Գործնական. Չորս մոդելի համեմատական աղյուսակ (ով է որոշում ուսուցման բովանդակությունը, ով է նշանակում պրոֆեսորներին, ում է ծառայում համալսարանը): Դիսկուսիա Շլայերմախերի «ուսման ազատության» մասին:

Թեմա 3. Բարձրագույն կրթությունը Ռուսական կայսրությունում, ԽՍՀՄ-ում և ժամանակակից Ռուսաստանում

Դասախոսություն. Ակադեմիական համալսարան (1725) և Մոսկվայի համալսարան (1755): Կայսերական համալսարաններ և ինքնավարության սահմանները: Խորհրդային մոդելը՝ երկրորդականներ, ոլորտային ինստիտուտներ, գիտության և դասավանդման բաժանում, բաշխում: Հետխորհրդային բարեփոխումներ և 2022 թ.-ի փոփոխություններ:

Գործնական. Խմբային աշխատանք՝ խորհրդային մոդելի որ հատկանիշներն են պահպանվել ժամանակակից հայկական բուհերում (փաստեր և գնահատական):

Թեմա 4. Բարձրագույն կրթության ավանդույթները Հայաստանում. Գլաձորից մինչև Խորհրդային Հայաստան

Դասախոսություն. Գլաձորի և Տաթևի համալսարանները: Հայկական կրթական կենտրոնները XVIII–XIX դարերում (Մխիթարյաններ, Լազարյան ճեմարան, Ներսիսյան դպրոց, Գևորգյան ճեմարան): Երևանի համալսարանի հիմնադրումը (1919): Բուհերի ցանցը Խորհրդային Հայաստանում:

Գործնական. Մինի-զեկուցումներ կրթական կենտրոնների և անձանց մասին: Աղբյուրների քննադատական վերլուծություն (օրինակ՝ Տաթևի համալսարանի թվագրման հարցը):

Թեմա 5. Անկախ Հայաստանի բարձրագույն կրթության համակարգը

Դասախոսություն. Անցումային շրջանը (1991–2005): Իրավական հիմքերը՝ 1999, 2004 և 2025 թթ. օրենքներ: Համակարգի կառուցվածքը, լիցենզավորում և հավատարմագրում: Կառավարում և ֆինանսավորում: «Ակադեմիական քաղաք» և բուհերի խոշորացում:

Գործնական. «Բարձրագույն կրթության և գիտության մասին» օրենքի և բուհի կանոնադրության վերլուծություն, դեբատներ «Ակադեմիական քաղաքի» մասին:

Թեմա 6. Բոլոնյան գործընթացը և Եվրոպական բարձրագույն կրթության տարածքը

Դասախոսություն. Համալսարանների մեծ խարտիա (1988), Լիսաբոնյան կոնվենցիա (1997), Բոլոնյան հռչակագիր (1999): Գործընթացի նպատակները՝ ցիկլեր, ECTS, դիպլոմի հավելված, մոբիլություն, որակի ապահովում: ԵԲԿՏ-ի ստեղծումը (2010) և Հայաստանի մասնակցությունը (2005): Գործընթացի ձեռքբերումներն ու քննադատությունը:

Գործնական. Կրեդիտների հաշվարկ և դիպլոմի հավելվածի վերլուծություն, դիսկուսիա Բոլոնյան գործընթացի շահերի և րիսկերի մասին: **Ընթացիկ ստուգում 1**:

Թեմա 7. Կրթական գործընթացի կազմակերպումը բուհում և որակի ապահովումը

Դասախոսություն. Կրթական ծրագիր, ուսումնական պլան, առարկայական նկարագիր: Կրթական վերջնարդյունքներ (Դաբլինյան նկարագիրներ, Բլումի տաքսոնոմիա): Ուսանողակենտրոն ուսուցում, կոնստրուկտիվ համապատասխանեցում, գնահատում: Ակադեմիական ազնվություն: ESG 2015, ՈԱԱԿ-ի հավատարմագրում:

Գործնական. Աշխատանոց՝ խմբերով դասընթացի վերջնարդյունքների ձևակերպում և համապատասխանեցման աղյուսակի կազմում, փոխադարձ գնահատում: **Ընթացիկ ստուգում 2**:

Թեմա 8. Համալսարանների ժամանակակից մոդելները և զարգացման միտումները

Դասախոսություն. Մոդելներ՝ դասական, «Նորարարության գործարան», առցանց, «երրորդ սերնդի», հարթակ-համալսարան, կորպորատիվ: Գիտելիքի և թվային տնտեսություն: Միտումներ՝ արհեստական բանականություն, միկրոորակավորումներ, համալսարանական դաշինքներ, վարկանիշներ, «երրորդ առաքելություն»:

Գործնական. Դեբատներ՝ «Հնացե՞լ է Գումբոլդթյան մոդելը», ամփոփիչ նախագծերի ներկայացում, ստուգարք:

6. Դասավանդման մեթոդներ և ինքնուրույն աշխատանք

Դասավանդման և ուսումնառության մեթոդներ՝ խնդրային դասախոսություն, դիսկուսիա, դեպքերի վերլուծություն, փաստաթղթերի վերլուծություն, խմբային աշխատանք, դեբատներ, մինի-զեկուցումներ, աշխատանոց, նախագծային ուսուցում, «շրջված դասարան»:

Ինքնուրույն աշխատանք (58 ժամ)

Աշխատանքի տեսակ	Ժամեր
Դասախոսությունների և գրականության ուսումնասիրություն	20
Գործնական պարապմունքների նախապատրաստում (մինի-զեկուցում, փաստաթղթերի վերլուծություն)	18
Ընթացիկ ստուգումների նախապատրաստում	6
Ամփոփիչ նախագիծ	14
Ընդամենը	**58**

Ամփոփիչ նախագիծ (ընտրությամբ).

1. առարկայական նկարագրի նախագիծ՝ իր մասնագիտական ոլորտի դասընթացի համար (նպատակ, 4–6 վերջնարդյունք, թեմատիկ պլան, մեթոդներ, գնահատում),
2. երկու բուհի (հայկական և արտասահմանյան) համեմատական վերլուծություն՝ ըստ առաքելության, կառավարման, կրթական ծրագրերի և որակի ապահովման (5–7 էջ),
3. վերլուծական էսե բարձրագույն կրթության արդիական հարցի շուրջ (օրինակ՝ «Ակադեմիական քաղաք», բուհերի խոշորացում, արհեստական բանականությունը բուհում):

7. Գնահատման համակարգ

Դասընթացն ավարտվում է **ստուգարքով**: Գնահատումը կուտակային է՝ առավելագույնը 100 միավոր: Ստուգարքը շնորհվում է 50 և ավելի միավոր հավաքելու դեպքում՝ հաճախումների բուհական պահանջները կատարելու պայմանով:

Գնահատման բաղադրիչ	Ժամկետ	Միավոր	Ստուգվող վերջնարդյունքներ
Գործնական պարապմունքներին ակտիվ մասնակցություն (դիսկուսիա, մինի-զեկուցում, դեբատ)	ողջ կիսամյակը	20	ՎՎ1, ՎՎ2, ՎՎ7
Ընթացիկ ստուգում 1՝ փաստաթղթի վերլուծություն (օրենք, կանոնադրություն, դիպլոմի հավելված)	թեմա 6	20	ՎՎ3, ՎՎ4
Ընթացիկ ստուգում 2՝ վերջնարդյունքների և համապատասխանեցման աղյուսակի մշակում	թեմա 7	20	ՎՎ5
Ամփոփիչ նախագիծ և դրա ներկայացում	թեմա 8	40	ՎՎ6, ՎՎ7, ՎՎ8
Ընդամենը		**100**	

Ամփոփիչ նախագծի գնահատման չափանիշները (40 միավոր)

Չափանիշ	Միավոր
Բովանդակության ճշգրտություն և դասընթացի հասկացությունների օգտագործում	10
Վերլուծության խորություն և հիմնավորվածություն	10
Գործնական կիրառելիություն (կապ իր մասնագիտական ոլորտի հետ)	10
Ներկայացում, աղբյուրների ճիշտ հղումներ, հարցերին պատասխանելը	10

Նշում. Միավորների բաշխումը համապատասխանեցնել բուհի գնահատման գործող կանոնակարգին (ռեյտինգային համակարգ, միջանկյալ ստուգումների քանակ, հաճախումների շեմ):

8. Գրականություն

Իրավական և փաստաթղթային աղբյուրներ

1. ՀՀ «Կրթության մասին» օրենք (1999):

2. ՀՀ «Բարձրագույն և հետբուհական մասնագիտական կրթության մասին» օրենք (ՀՕ-62-Ն, 2004):

3. ՀՀ «Բարձրագույն կրթության և գիտության մասին» օրենք (11.09.2025, ուժի մեջ է մտնում փուլային): arlis.am

4. ՀՀ կրթության զարգացման մինչև 2030 թ. պետական ծրագիր:

5. Magna Charta Universitatum (1988, 2020):

6. Լիսաբոնյան կոնվենցիա (1997), Բոլոնյան հռչակագիր (1999) և ԵԲԿՏ նախարարական հանդիպումների կոմյունիկեներ: ehea.info

7. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the EHEA (ESG). Brussels, 2015.

8. ECTS Users' Guide. Luxembourg, 2015.

9. ՈԱԱԿ. Հավատարմագրման չափանիշներ և ուղեցույցներ: anqa.am

Հիմնական գրականություն

1. Rüegg W. (ed.) A History of the University in Europe. Vols. 1–4. Cambridge University Press, 1992–2011.

2. Clark B. R. The Higher Education System: Academic Organization in Cross-National Perspective. Berkeley, 1983.

3. Biggs J., Tang C. Teaching for Quality Learning at University. 4th ed. Open University Press, 2011.

4. Андреев А. Ю. Российские университеты XVIII — первой половины XIX века в контексте университетской истории Европы. М., 2009.

5. Ле Гофф Ж. Интеллектуалы в средние века. (любое русское издание)

6. Հայագիտական աղբյուրներ Գլաձորի, Տաթևի և Երևանի համալսարանի պատմության վերաբերյալ՝ համացանց

Լրացուցիչ գրականություն

1. Newman J. H. The Idea of a University. London, 1852.

2. Ясперс К. Идея университета (1923, 1946).

3. Ортега-и-Гассет Х. Миссия университета (1930).

4. Kerr C. The Uses of the University. Cambridge (MA), 1963.

5. Trow M. Problems in the Transition from Elite to Mass Higher Education. Berkeley, 1973.

6. Clark B. R. Creating Entrepreneurial Universities. Oxford, 1998 (рус. тарқм.՝ М., 2011).

7. Altbach P. G., Reisberg L., Rumbley L. E. Trends in Global Higher Education: Tracking an Academic Revolution. Paris: UNESCO, 2009.

8. Anderson L. W., Krathwohl D. R. (eds.) A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing. New York, 2001.

9. European Commission / EACEA / Eurydice. The European Higher Education Area in 2024: Bologna Process Implementation Report. Luxembourg, 2024.

10. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Brussels, 2012 *(սպորտային բլոկի համար)*:

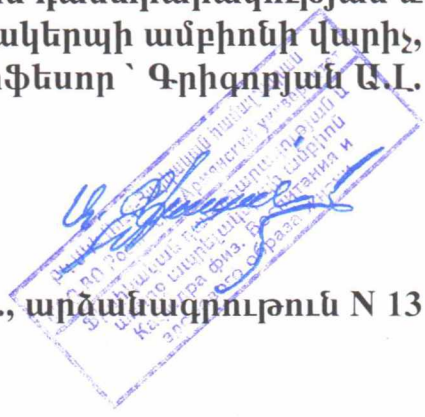
Համացանցային աղբյուրներ՝ arlis.am, escs.am, anqa.am, ehea.info, eqar.eu:

9. Ակադեմիական ազնվություն և դասընթացի կանոններ

- Գրավոր աշխատանքներում բոլոր աղբյուրները պետք է հղվեն: Գրագողության, ինքնագրագողության կամ աշխատանքը երրորդ անձից պատվիրելու դեպքում աշխատանքը չի գնահատվում, իսկ դեպքը քննարկվում է բուհի կանոններով:
- Գեներատիվ արհեստական բանականությունը թույլատրվում է օգտագործել գաղափարների որոնման, աղբյուրների որոնման և լեզվական խմբագրման համար՝ աշխատանքում հայտարարելով, թե ինչպես է այն օգտագործվել: Վերլուծությունը և եզրակացությունները պետք է լինեն ուսանողինը:
- Բացակայությունները և առաջադրանքների մատուցման ժամկետները կարգավորվում են բուհի ներքին կանոնակարգերով:
- Թեմա 7-ի գործնական պարապմունքում մագիստրանտները քննարկում են նաև այս դասընթացի կանոնները՝ որպես կոնկրետ օրինակ:

«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՝ Ս. Ս. Հայրապետյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Սպորտային սննդի տեսություն և պրակտիկա

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«Սպորտային սննդի տեսություն և պրակտիկա» ընտրովի դասընթացը մագիստրանտներին ծանոթացնում է մարզիկների ռացիոնալ սննդի գիտական հիմունքներին և գործնական կիրառմանը:

Դասընթացի ընթացքում ուսումնասիրվում են մակրո- և միկրոսննդանյութերը, ջրային ռեժիմն ու հիդրատացիան, մրցումային և վերականգնողական սննդակարգերը, սպորտային հավելումներն ու էրգոգեն միջոցները, ինչպես նաև անհատական սննդակարգի մշակման սկզբունքները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է մագիստրանտների մոտ ձևավորել մարզիկների ռացիոնալ սննդի կազմակերպման տեսական գիտելիքներ և գործնական հմտություններ՝ սպորտային արդյունավետության և վերականգնման օպտիմալացման համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել սպորտային սննդաբանության հիմունքները և էներգետիկ պահանջները,
- ուսումնասիրել մակրո- և միկրոսննդանյութերի դերը սպորտում,
- ուսումնասիրել ջրային ռեժիմը, մրցումային և վերականգնողական սննդակարգերը,
- ձևավորել անհատական սննդակարգի մշակման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն կատարող մարզիկն է: Առարկան մարզիկների ռացիոնալ սննդի կազմակերպման տեսական և գործնական սկզբունքներն են:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆիզիոլոգիայի, կենսաքիմիայի և սպորտային ֆիզիոլոգիայի 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 սննդաբանության հիմունքները և էներգետիկ պահանջները,
2. կիմանա մակրո- և միկրոսննդանյութերի դերը մարզիկի օրգանիզմում,
3. կիմանա ջրային ռեժիմի, մրցումային և վերականգնողական սննդի սկզբունքները,
4. կիմանա սպորտային հավելումների և էրգոգեն միջոցների կիրառման հիմունքները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա գնահատել մարզիկի սննդային կարգավիճակն ու էներգետիկ պահանջները,
2. կկարողանա մշակել անհատական սննդակարգ ըստ մարզաձևի և նպատակի:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել սննդի ազդեցությունը սպորտային արդյունավետության վրա,
2. կկարողանա քննադատաբար գնահատել սպորտային հավելումների վերաբերյալ տվյալները:

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

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	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	56
1.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	56
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**Ստուգարք**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Սպորտային սննդաբանության ներածություն և հիմունքներ	4	2	2
Թեմա 2. Մակրոսննդանյութերը (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր) սպորտում	6	4	2
Թեմա 3. Միկրոսննդանյութեր, վիտամիններ և հանքանյութեր	4	2	2
Թեմա 4. Ջրային ռեժիմ և հիդրատացիա	4	2	2
Թեմա 5. Սննդային ռեժիմը մրցումների և վերականգնման ընթացքում	6	2	4
Թեմա 6. Սպորտային հավելումներ (supplements) և էրգոգեն միջոցներ	4	2	2
Թեմա 7. Անհատական սննդակարգի մշակումը	4	2	2
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Սպորտային սննդաբանության ներածություն և հիմունքներ

Սպորտային սննդաբանության առարկան և խնդիրները: Էներգետիկ հաշվեկշիռը և էներգիայի պահանջները տարբեր մարզաձևերում:

ԹԵՄԱ 2. Մակրոսննդանյութերը (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր) սպորտում

Ածխաջրերի, սպիտակուցների և ճարպերի դերը մարզիկի սննդակարգում: Դրանց պահանջը և ընդունման ժամանակացույցը:

ԹԵՄԱ 3. Միկրոսննդանյութեր, վիտամիններ և հանքանյութեր

Վիտամինների և հանքանյութերի դերը մարզիկի օրգանիզմում: Անտիօքսիդանտների նշանակությունը:

ԹԵՄԱ 4. Ջրային ռեժիմ և հիդրատացիա

Ջրի և էլեկտրոլիտների հաշվեկշիռը: Հիդրատացիայի ռազմավարությունները մարզման և մրցումների ընթացքում:

ԹԵՄԱ 5. Սննդային ռեժիմը մրցումների և վերականգնման ընթացքում

Նախամրցումային, մրցումային և վերականգնողական սննդակարգերը: Սննդի դերը վերականգնման օպտիմալացման մեջ:

ԹԵՄԱ 6. Սպորտային հավելումներ (supplements) և էրգոգեն միջոցներ

Սպորտային հավելումների դասակարգումը, արդյունավետությունը և անվտանգությունը: Էրգոգեն միջոցները և հակադոպինգային կանոնները:

ԹԵՄԱ 7. Անհատական սննդակարգի մշակումը

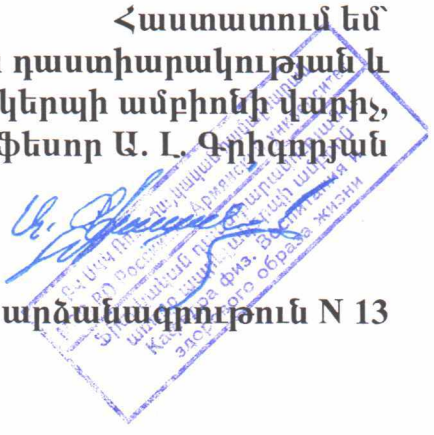
Անհատական սննդակարգի մշակման սկզբունքները՝ ըստ մարզաձևի, մարմնակազմության և նպատակի:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Burke L., Deakin V. — Clinical Sports Nutrition. 5th ed., McGraw-Hill, 2015.
2. Дунаев А. и др. — Спортивное питание. Москва.
3. Полиевский С. А. — Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. Москва, ФиС.
4. Jeukendrup A., Gleeson M. — Sport Nutrition. 3rd ed., Human Kinetics, 2018.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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



«14» հուլիսի 2026թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ա.Ա. Մելքոնյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Էրգոնոմիկայի հիմունքները և անվտանգությունը ֆիզիկական դաստիարակության մեջ

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«Էրգոնոմիկայի հիմունքները և անվտանգությունը ֆիզիկական դաստիարակության մեջ» դասընթացը նպատակաուղղված է էրգոնոմիկայի տեսամեթոդաբանական հիմունքների, մարդու շարժողական գործունեության կազմակերպման, ֆիզիկական բեռնվածությունների գիտական հիմնավորման, աշխատանքային և մարզական միջավայրի օպտիմալացման, ինչպես նաև առողջության պահպանման, անվտանգ կրթամարզական միջավայրի կազմակերպման և մասնագիտական ռիսկերի կանխարգելման ժամանակակից մոտեցումների ուսումնասիրությանը: Ուսումնասիրվում են մարդու անատոմիական, ֆիզիոլոգիական, կենսամեխանիկական և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների հաշվառմամբ շարժողական գործունեության արդյունավետ կազմակերպման սկզբունքները, մարզական սարքավորումների և ուսումնական միջավայրի էրգոնոմիկական գնահատման մեթոդները, անվտանգության նորմերն ու կանոնները, ֆիզիկական բեռնվածության դոզավորման, վնասվածքների կանխարգելման և արտակարգ իրավիճակներում անվտանգ գործելու հիմնախնդիրները, ռիսկերի գնահատման և կառավարման սկզբունքները:

Դասընթացը նպաստում է գիտահետազոտական մտածողության, վերլուծական կարողությունների, մասնագիտական որոշումների գիտական հիմնավորման, ինչպես նաև առողջապահպան, անվտանգ և էրգոնոմիկորեն հիմնավորված կրթամարզական միջավայրի նախագծման, գնահատման և կառավարման մասնագիտական կարողունակությունների ձևավորմանը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակը

Ձևավորել մագիստրանտների համակարգված գիտելիքները, գործնական հմտություններն ու մասնագիտական կարողունակությունները ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային գործունեության կազմակերպման ընթացքում էրգոնոմիկական սկզբունքների և անվտանգության պահանջների կիրառման, ֆիզիկական բեռնվածությունների օպտիմալացման, առողջության պահպանման, շարժողական արդյունավետության բարձրացման, վնասվածքների կանխարգելման և անվտանգ կրթամարզական միջավայրի նախագծման բնագավառում:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները.

• ձևավորել էրգոնոմիկայի տեսամեթոդաբանական հիմունքների վերաբերյալ խորացված գիտելիքներ,

• ուսումնասիրել մարդու օրգանիզմի կառուցվածքային, ֆունկցիոնալ և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները շարժողական գործունեության ընթացքում,

• զարգացնել ֆիզիկական բեռնվածությունների գնահատման, դոզավորման և օպտիմալացման կարողությունները,

• ձևավորել ուսումնական և մարզական միջավայրի էրգոնոմիկական գնահատման և նախագծման հմտություններ,

• զարգացնել սպորտային սարքավորումների և տեխնիկական միջոցների անվտանգ և արդյունավետ կիրառման կարողությունները,

• ձևավորել վնասվածքների և մասնագիտական գերբեռնվածության կանխարգելման գիտական մոտեցումների կիրառման հմտություններ,

• զարգացնել էրգոնոմիկական գնահատման արդյունքների վերլուծության և մասնագիտական որոշումների հիմնավորման կարողությունները,

• նպաստել գիտահետազոտական գործունեության մեջ էրգոնոմիկական մեթոդների կիրառմանը,

• ձևավորել կրթական և մարզական գործընթացներում անվտանգության նորմերի և կանոնների պահպանման կարողություններ,

• զարգացնել ռիսկերի գնահատման, արտակարգ իրավիճակներում ճիշտ գործելու և առաջին օգնության կազմակերպման հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ ֆիզիկական դաստիարակության, առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության ընթացքում մարդու շարժողական գործունեությունը, դրա իրականացման պայմանները և անվտանգության ապահովման համակարգը:

Առարկան՝ մարդու և կրթամարզական միջավայրի փոխազդեցության էրգոնոմիկական օրինաչափությունները, շարժողական գործունեության կազմակերպման, անվտանգության ապահովման, ֆիզիկական բեռնվածության օպտիմալացման, աշխատունակության պահպանման, վնասվածքների կանխարգելման և անվտանգ կրթամարզական միջավայրի նախագծման տեսամեթոդաբանական ու կիրառական հիմունքները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի արդյունավետ յուրացման համար անհրաժեշտ են մարդու անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի, կենսամեխանիկայի, կինեզիոլոգիայի, սպորտային բժշկության, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի, գիտահետազոտական մեթոդների և տեղեկատվական տեխնոլոգիաների վերաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ, ինչպես նաև գիտական տեղեկատվության վերլուծության և ակադեմիական գրագրության նախնական հմտություններ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

Դասընթացի յուրացման արդյունքը ապահովում է գիտելիքների, հմտությունների և կարողունակությունների ձևավորումը՝ համապատասխան Հայաստանի Հանրապետության բարձրագույն կրթության որակավորումների ազգային շրջանակի (ՈԱՇ) ուսումնառության վերջնարդյունքներին:

Գիտելիքները

1. Էրգոնոմիկայի տեսամեթոդաբանական հիմունքները և զարգացման ժամանակակից ուղղությունները:
2. Մարդու ֆունկցիոնալ, կենսամեխանիկական և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները շարժողական գործունեության ընթացքում:
3. Ֆիզիկական բեռնվածությունների գնահատման, դոզավորման և օպտիմալացման գիտական սկզբունքները:
4. Ուսումնական և մարզական միջավայրի էրգոնոմիկական նախագծման և գնահատման մեթոդները:
5. Մարզասարքերի, սարքավորումների և տեխնիկական միջոցների էրգոնոմիկական պահանջները:
6. Վնասվածքների, գերբեռնվածության և մասնագիտական ռիսկերի կանխարգելման գիտական հիմունքները:
7. Էրգոնոմիկական հետազոտությունների կազմակերպման և արդյունքների կիրառման ժամանակակից մոտեցումները:
8. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում անվտանգության միջազգային և ազգային նորմերը, ռիսկերի կառավարման և առաջին օգնության կազմակերպման հիմունքները:

Հմտությունները

Գիտելիքի կիրառման հմտությունները

1. Իրականացնել ուսումնական և մարզական միջավայրի էրգոնոմիկական գնահատում:
2. Վերլուծել և օպտիմալացնել ֆիզիկական բեռնվածությունների կառուցվածքը:
3. Կիրառել էրգոնոմիկական չափանիշներ մարզումների նախագծման և կազմակերպման գործընթացում:
4. Գնահատել շարժողական գործունեության արդյունավետությունն ու անվտանգությունը:
5. Մշակել վնասվածքների կանխարգելման և առողջության պահպանման միջոցառումներ:
6. Կիրառել էրգոնոմիկական գնահատման արդյունքները մասնագիտական գործունեության մեջ:
7. Կիրառել անվտանգության կանոնները ուսումնական և մարզական գործընթացների կազմակերպման ընթացքում:
8. Իրականացնել ռիսկերի գնահատում և մշակել կանխարգելիչ միջոցառումներ:

Ընդհանրական իմացական հմտությունները

1. Քննադատաբար գնահատել գիտական տեղեկատվությունը և մասնագիտական փաստարկները:
2. Վերլուծել և գիտականորեն հիմնավորել մասնագիտական որոշումները:
3. Կիրառել թվային և տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ էրգոնոմիկական հետազոտություններում:
4. Իրականացնել ինքնուրույն գիտահետազոտական և վերլուծական աշխատանք:
5. Արդյունավետ համագործակցել բազմամասնագիտական թիմերում և ներկայացնել գիտականորեն հիմնավորված առաջարկություններ:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)

Ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը

1. Ինքնուրույն նախագծել և գնահատել անվտանգ ու էրգոնոմիկորեն հիմնավորված կրթամարզական միջավայր:
2. Կայացնել գիտականորեն հիմնավորված մասնագիտական որոշումներ՝ հիմնվելով էրգոնոմիկական գնահատման արդյունքների վրա:

3. Պատասխանատվություն կրել մասնագիտական գործունեության ընթացքում առողջության պահպանման և անվտանգության ապահովման համար:

4. Ղեկավարել և համակարգել էրգոնոմիկական գնահատմանն ուղղված մասնագիտական ծրագրեր:

5. Իրականացնել շարունակական մասնագիտական և գիտական ինքնազարգացում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

Դասավանդման եղանակները

- գիտական դասախոսություններ,
- սեմինարներ,
- գործնական և լաբորատոր պարապմունքներ,
- անհատական և խմբային նախագծային աշխատանքներ,
- հետազոտական առաջադրանքներ,
- ինքնուրույն աշխատանք,
- մասնագիտական խորհրդատվություններ:

Դասավանդման մեթոդները

- գիտական գրականության և հետազոտությունների քննադատական վերլուծություն,
- իրավիճակային խնդիրների (Case Study) վերլուծություն,
- նախագծային ուսուցում (Project-Based Learning),
- էրգոնոմիկական չափումների և գնահատման գործնական իրականացում,
- շարժողական գործողությունների կենսամեխանիկական վերլուծություն,
- գիտական զեկույցների և շնորհանդեսների ներկայացում,
- SPSS, Excel և այլ թվային ծրագրերով տվյալների մշակում,
- խմբային քննարկումներ և գիտական բանավեճ,
- պորտֆոլիոյի ձևավորում,
- ինքնագնահատման և փոխադարձ գնահատման մեթոդներ:

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 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարողությունն, 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	**16**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**112**
1.2.1. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝(նշել)	**112**
1.2.1.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**56**
1.2.1.2. Էսսե և ռեֆերատներ	**56**
Ամփոփիչ ստուգում (քննություն, ստուգարք)	**ստուգարք**

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

Առարկայի բաժինները և թեմաները	**Ընդամենը**	**Դասախոսու-թյուններ**	**Գործնական / սեմինար պարապմունքներ**
1	**2=3+4**	**3**	**4**
Թեմա 1. Էրգոնոմիկայի տեսամեթոդաբանական հիմունքները և դրա դերը ֆիզիկական դաստիարակության ու սպորտի համակարգում	**2**	**2**	**0**
Թեմա 2. Մարդու անտրոպոմետրիկ, ֆիզիոլոգիական և կենսամեխանիկական առանձնահատկությունները էրգոնոմիկայի տեսանկյունից	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Ֆիզիկական բեռնվածության, աշխատունակության և հոգնածության էրգոնոմիկական գնահատումը	**4**	**2**	**2**

Թեմա 4. Ուսումնական և մարզական միջավայրի, մարզասարքերի և սպորտային գույքի էրգոնոմիկական պահանջները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 5. Վնասվածքների կանխարգելման և անվտանգ շարժողական գործունեության էրգոնոմիկական հիմունքները	**2**	**0**	**2**
Թեմա 6. Էրգոնոմիկական հետազոտությունների մեթոդաբանությունը և ժամանակակից գնահատման տեխնոլոգիաները	**4**	**2**	**2**
Թեմա 7. Էրգոնոմիկական տվյալների վերլուծությունը, վիճակագրական մշակումը և մասնագիտական որոշումների հիմնավորումը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Էրգոնոմիկական սկզբունքների կիրառումը առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայում, կինեզիոլոգիայում և բարձրակարգ սպորտում	**4**	**2**	**2**
Թեմա 9. Անվտանգության ապահովումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի գործընթացում	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Էրգոնոմիկայի տեսամեթոդաբանական հիմունքները և դրա դերը ֆիզիկական դաստիարակության ու սպորտի համակարգում

Էրգոնոմիկայի հասկացությունը, առարկան, օբյեկտը և հիմնական խնդիրները: Էրգոնոմիկայի զարգացման պատմությունը և ժամանակակից ուղղությունները: Մարդ–միջավայր–գործունեություն համակարգը: Էրգոնոմիկայի կապը կինեզիոլոգիայի, կենսամեխանիկայի, ֆիզիոլոգիայի, սպորտային բժշկության և ֆիզիկական դաստիարակության տեսության ու մեթոդիկայի հետ: Էրգոնոմիկական մոտեցումների նշանակությունը կրթական և մարզական գործընթացների արդյունավետության բարձրացման գործում:

Թեմա 2. Մարդու անտրոպոմետրիկ, ֆիզիոլոգիական և կենսամեխանիկական առանձնահատկությունները էրգոնոմիկայի տեսանկյունից

Անտրոպոմետրիկ ցուցանիշների նշանակությունը շարժողական գործունեության կազմակերպման մեջ: Մարդու հենաշարժողական համակարգի կենսամեխանիկական

առանձնահատկությունները: Մկանային աշխատանքի ֆիզիոլոգիական հիմունքները: Շարժողական գործողությունների արդյունավետության և էներգածախսի գնահատման գիտական մոտեցումները:

Թեմա 3. Ֆիզիկական բեռնվածության, աշխատունակության և հոգնածության էրգոնոմիկական գնահատումը

Ֆիզիկական բեռնվածության տեսակները և բնութագրերը: Աշխատունակության դինամիկան և հոգնածության առաջացման մեխանիզմները: Բեռնվածության դոզավորման սկզբունքները: Ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատման մեթոդները: Վերականգնողական միջոցների կիրառման էրգոնոմիկական հիմնավորումը:

Թեմա 4. Ուսումնական և մարզական միջավայրի, մարզասարքերի և սպորտային գույքի էրգոնոմիկական պահանջները

Ուսումնական լսարանների, մարզասրահների և բաց մարզահրապարակների էրգոնոմիկական պահանջները: Մարզասարքերի և սպորտային գույքի ընտրության չափանիշները: Լուսավորության, օդափոխության, միկրոկլիմայի և անվտանգ միջավայրի կազմակերպման սկզբունքները: Էրգոնոմիկական չափանիշների կիրառումը մարզումների կազմակերպման գործընթացում:

Թեմա 5. Վնասվածքների կանխարգելման և անվտանգ շարժողական գործունեության էրգոնոմիկական հիմունքները

Մասնագիտական և սպորտային վնասվածքների հիմնական պատճառները: Ռիսկի գործոնների գնահատումը: Շարժողական կարծրատիպերի և կեցվածքի վերլուծությունը: Վնասվածքների կանխարգելման ժամանակակից մեթոդները: Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզական և ուսումնական գործընթացներում:

Թեմա 6. Էրգոնոմիկական հետազոտությունների մեթոդաբանությունը և ժամանակակից գնահատման տեխնոլոգիաները

Էրգոնոմիկական հետազոտությունների կազմակերպման սկզբունքները: Դիտարկման, չափման և գնահատման մեթոդները: Անտրոպոմետրիա, ֆունկցիոնալ թեստավորում, կենսամեխանիկական վերլուծություն: Թվային տեխնոլոգիաների, սենսորային համակարգերի և շարժման վերլուծության ծրագրերի կիրառումը:

Թեմա 7. Էրգոնոմիկական տվյալների վերլուծությունը, վիճակագրական մշակումը և մասնագիտական որոշումների հիմնավորումը

Հետազոտական տվյալների համակարգումը և մշակումը: Վիճակագրական վերլուծության հիմնական մեթոդները (Excel, SPSS): Արդյունքների գիտական մեկնաբանությունը: Էրգոնոմիկական գնահատման արդյունքների կիրառումը կրթական և մարզական գործընթացների արդյունավետության բարձրացման նպատակով:

Թեմա 8. Էրգոնոմիկական սկզբունքների կիրառումը առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայում, կինեզիոլոգիայում և բարձրակարգ սպորտում

Էրգոնոմիկական մոտեցումների կիրառումը առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայում, վերականգնողական կինեզիոլոգիայում և տարբեր մարզաձևերում: Մարզման անհատականացում: Միջազգային էրգոնոմիկական ստանդարտները: Էրգոնոմիկայի զարգացման ժամանակակից միտումները և նորարարական տեխնոլոգիաները ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում:

Թեմա 9. Անվտանգության ապահովումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի գործընթացում

Կրթական և մարզական միջավայրի անվտանգության կազմակերպման սկզբունքները: Ռիսկերի նույնականացում, գնահատում և կառավարում: Անվտանգության նորմերի պահպանումը մարզումների և ուսումնական պարապմունքների ընթացքում: Վնասվածքների կանխարգելման ժամանակակից մոտեցումները: Առաջին օգնության ցուցաբերման հիմունքները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

Հիմնական գրականություն

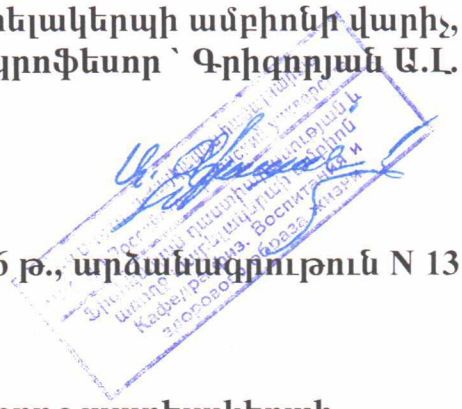
1. **Աշմարին Բ. Ա.** *Теория и методика физического воспитания*. – Москва: Просвещение, 1990.
2. **Մատվեև Լ. Պ.** *Теория и методика физической культуры*. – Москва: Спорт, 2021.
3. **Պլատոնով Վ. Ն.** *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
4. **Դուբրովսկի Վ. Ի.** *Спортивная медицина*. – Москва: Владос, 2012.
5. **Եվսեև Ս. Պ.** *Теория и организация адаптивной физической культуры*. – Москва: Спорт, 2016.
6. **Միխայլով Վ. Վ.** *Основы эргономики*. – Москва: Академия, 2018.
7. **Զինչենկո Վ. Պ., Մունիպով Վ. Մ.** *Основы эргономики*. – Москва: Логос, 2001.
8. **Ստեփանյան Ա. Լ.** *Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա*. – Երևան: Հեղինակային հրատարակություն, 2018.
9. **Գրիգորյան Ա. Լ.** *Սպորտային մարզման տեսամեթոդական հիմունքներ*. – Երևան, 2021.
10. **Հարությունյան Ս. Ա.** *Կինեզիոլոգիայի հիմունքներ*. – Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն, 2020.

Լրացուցիչ գրականություն

- **Смирнов В. М.** *Физиология физического воспитания и спорта*. – Москва.
- **Фомин Н. А.** *Возрастные основы физического воспитания*. – Москва.
- **Бальсевич В. К.** *Физическая культура человека*. – Москва.
- **Миронова З. С.** *Спортивная медицина*. – Москва.
- *ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության կողմից հաստատված ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտի նորմատիվ փաստաթղթեր:*
- ***NSCA. Essentials of Strength Training and Conditioning.***
- ***ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.***
- ***WHO. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.***

«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՝ Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության հիմունքներ

Մասնագիտությունը ՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության հիմունքներ» դասընթացը բովանդակում է ինչպես մարզական կողմնորոշման և սպորտային մասնագիտացման ընտրության ընդհանուր դրույթները, այնպես էլ կոնկրետ մարզաձևերի ընտրության հարցերը: Դասընթացի շրջանակներում ներկայացվում են երեխաների և դեռահասների ինքնորոշման և կողմնորոշման հիմնահարցերը, որոնք ընկած են նրանց բազմամյա պատրաստության հիմքում, մասնավորաբար՝ սպորտաձևերի ու դրանց տարատեսակների դասակարգումները, սպորտային ընտրության լուծման տարբեր, երբեմն տրամագծորեն հակադրվող տեսակետները, լավագույն բանաձևը, ալգորիթմը, փուլերը, սկզբունքներն ու չափորոշիչները: Առանցքային է դիտարկվում Վ. Կ. Բալսևիչի կողմից առաջարկված ֆիզկուլտուրային-սպորտային կողմնորոշման հայեցակարգը, միաժամանակ քննարկելով նաև այլ հեղինակների մոտեցումներն ու տեսակետները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է մագիստրանտներին ծանոթացնել սպորտային կողմնորոշման և ընտրության համակարգի հետ, սովորեցնել նրանց կազմակերպել սպորտային ինքնորոշման խորհրդատվություն, ինչպես նաև ձևավորել սպորտային մասնագիտացման նպատակահարմար ընտրություն իրականացնելու հմտություններ: Նշված նպատակի իրագործումը ենթադրում է լուծել ստորև նշված խնդիրները.

- բացահայտել սպորտային կողմնորոշման և ընտրության տարբեր մոտեցումները, և ընտրել հետագա պրակտիկ գործունեության համար առավել ընդունելի տեսակետը,
- պարզել կողմնորոշման և ընտրության հիմնական հասկացությունները, առանձնահատկությունները, փուլերը և չափորոշիչները տարբեր սպորտաձևերի պարապմունքների համար,
- լուսաբանել ընտրած սպորտաձևում հաջող ինքնիրացվելու համար անհրաժեշտ ֆիզիկական հատկությունների չափման և զարգացման հարցերը:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի ուսումնասիրության օբյեկտը մարզական կողմնորոշման և սպորտային մասնագիտացման ընտրության ընդհանուր և մասնավոր հիմնահարցերն ու դրանց լուծման ուղիներն են: Դասընթացի առարկան ընդգրկում է երեխաների և դեռահասների սպորտային ինքնորոշման, մարզական կողմնորոշման, սպորտաձևի ընտրության ապահովման

հիմնադրույթները հիմնված նրանց անձնային, անհատական-տիպաբանական առանձնահատկությունների և ֆիզիկական որակների գնահատման ու պատրաստության բոլոր կողմերի հաշվառման վրա:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացը հաջող յուրացնելու համար, որպես հիմք, անհրաժեշտ է «ՖԿ և սպորտային մարզումներ» առարկայական ուղղվածությամբ մանկավարժության բակալավրի որակավորման աստիճան:

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

Գիտելիքները՝

- մեկնաբանելու սպորտային կողմնորոշման և ինքնորոշման համակարգի հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

- վերլուծելու մասնագիտական խորհրդատվական աշխատանքի կազմակերպման տարբեր մոտեցումները,
- հասկանալու և ներկայացնելու սպորտային մասնագիտացման ընտրության յուրահատկությունները:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

- կազմակերպելու մարզիկի սպորտային ընդունակությունների, անձնային առանձնահատկությունների և ֆիզիկական հատությունների գնահատում և անցկացնելու սպորտային մասնագիտական կողմնորոշիչ խորհրդատվություն,
- սպորտային ընտրության նպատակով կիրառելու թեստային, ձևավորող և զարգացնող մասնագիտական կողմնորոշիչ մեթոդիկաներ:

Կարողունակությունը (կոմպետենցիան)՝

ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը՝

- գործնականորեն լուծելու սպորտային մասնագիտական ինքնորոշման խնդրահարույց իրավիճակները, ապահովելու մարզիկների հիմնավորված ընտրություն:

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 «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 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**32**
1.1.1. Դասախոսություններ	**16**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**16**
1.1.2.1. Գործնական խաղեր, թրեյնինգներ	**16**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք, այդ թվում՝	**40**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**27**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**13**
1.2.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**13**
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. Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության բնութագիրն ու հիմքերը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 2. Սպորտային ինքնորոշման և ընտրության մեթոդներն ու չափորոշիչներ	**4**	**2**	**2**
Թեմա 3. Սպորտային արդյունքների կանխատեսման կառուցակարգը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 4. Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության գնահատող մեթոդիկաները	**6**	**4**	**2**
Թեմա 5. Սպորտային ընտրության հիմնական գործոնների ապահովումը	**6**	**2**	**4**
Թեմա 6. Սպորտային ինքնորոշման խորհրդատվության կազմակերպումը	**8**	**4**	**4**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության բնութագիրն ու հիմքերը

Սպորտաձևերի և դրանց տեսակների դասակարգումը: Սպորտային ինքնորոշում, կողմնորոշում և սպորտաձևի ընտրություն հասկացությունների բնութագիրը: Ֆիզկուլտուրային-սպորտային ցուցանիշների կանխատեսման տարբեր հայեցակարգերն ու մոտեցումները: Սպորտային ընտրության ձևերը, մակարդակները, տարածված սխալները: Սպորտային ընտրության կատարման սկզբունքները: Մարզական կողմնորոշիչ աշխատանքի բնութագիրը: Սպորտային ընտրության կազմակերպամեթոդական հիմքերը:

ԹԵՄԱ 2. Սպորտային ինքնորոշման և ընտրության մեթոդներն ու չափորոշիչները

Ընտրության գործառական և ձևաբանական չափորոշիչները: Ընտրության ցուցանիշները՝ ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական և մորֆոլոգիական: Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը որպես սպորտային ընտրության չափորոշիչ: Մարզիկի իրական և կենսաբանական տարիք հասկացություններն ու դրանց հարաբերակցումը:

Սպորտային ընտրության մեթոդներն ու սկզբունքները: Մանկավարժական, հոգեբանական, սոցիոլոգիական և բժշկակենսաբանական մեթոդները: Ցուցանիշների կայունության, անհատականության, համակարգայնության և արդյունավետության սկզբունքները: Սպորտային ընդունակությունների գնահատումն ու սպորտային կողմնորոշումը: Ժառանգականություն և սպորտային պիտանելություն: Սպորտային օժտվածություն:

ԹԵՄԱ 3. Սպորտային արդյունքների կանխատեսման կառուցակարգը

Սպորտային պատրաստության նախագծման և կանխատեսման էությունն ու ընդհանուր բնութագիրը: Սպորտային պատրաստության, ընտրության և կանխատեսման գործընթացի կանխատեսումների և նպատակների հիերարխիան: Ֆիզիկական պատրաստվածության կանխատեսումը: Մրցումային հաջողության կանխատեսումը: Ֆիզիկական պատրաստականության և սպորտային արդյունքների կարճատև և երկարատև կանխատեսումները: Մարզական նվաճումների հաշվառման ձևերը: Կանխատեսումներ անելու կոռեկտությունն ու էթիկական նորմերը:

ԹԵՄԱ 4. Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության գնահատող մեթոդիկաները

Մարզիկների ընդհանուր և հատուկ ընդունակությունների զարգացման գնահատումը: Մարզիկների ինտելեկտուալ ընդունակությունների գնահատումը: Հիշողության և մտածողության զարգացման դիագնոստիկան: Նյարդային համակարգի տիպաբանական հատկությունների ախտորոշումը: Մարզիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացումն ու գնահատումը: Արագային, ուժային և արագաուժային որակների զարգացման և գնահատման տեխնոլոգիան: Մարզիկի ճկունության զարգացումն ու գնահատումը:

ԹԵՄԱ 5. Սպորտային ընտրության հիմնական գործոնների ապահովումը

Մարզիկների հատուկ ընդունակությունների զարգացման գնահատման տեղեկատվական չափորոշիչների ընտրությունը: Չափողական ընթացակարգերի արդյունքների մանկավարժական գնահատումը: Պատանի մարզիկների գործառական պատրաստվածության և ֆիզիկական զարգացման մակարդակը հավաստանշող նորմերի որոշումը: Սպորտային գործունեության հանդեպ մարդու նախատրամադրվածության

կանխատեսումների տեխնոլոգիան: Շարժումների որակական բնութագրերի չափումը: Սպորտային ընտրության արդյունավետությունը: Կենսաբանական ռիթմերն ու շարժողական գործառույթների զարգացման գնահատման հուսալիությունը:

ԹԵՄԱ 6. Սպորտային ինքնորոշման խորհրդատվության կազմակերպումը

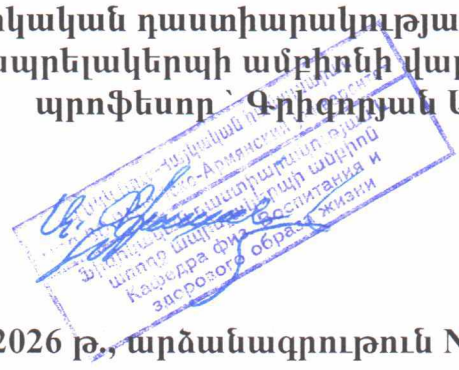
Դեռահասների կենսական, մասնագիտական և սպորտային ինքնորոշման մի քանի տեսական հարցեր: Ինքնորոշման տեսակների հարաբերակցությունը: Սպորտային կողմնորոշիչ փոխներգործության արդյունավետության չափանիշները: Կյանքի նպատակի մասին տեսակետները: Կյանքի նպատակի կառուցումը: Երազանքները նպատակի վերածելու տեխնոլոգիան: Սպորտային ընթացիկ նպտակների և գերնպատակի տարբերակումը: Կյանքի և սպորտային գործունեության իմաստավորման և վերաիմաստավորման կառուցակարգը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Մասնագիտական կողմնորոշման հիմունքներ (գործնական հոգեբանություն): Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Ս. Վ. Հովհաննիսյան. - Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2014, 332 էջ:
2. Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учебное пособие / науч. ред. И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2015, 104 с.
3. Климов Е. А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М.: Знание, Сер. “Педагогика и психология”. № 3. 1986, 80 с.
4. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: "Политиздат", 1984, 335 с.
5. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980, 127 с.
6. Брянкин С. В., Жданов Л. Н., Шустин В. Н. Спортивный отбор и ориентация: учеб. пособие. Смоленск, 1977, 67 с.
7. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983, 176с.
8. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 1998. 210 с.
9. Сирис П. З., Гайдарска П. М., Рачев К. И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1983. 104 с.
10. Шварц В. В., Хрущев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: Физкультура и спорт, 1984. 152 с.
11. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. - Москва: Человек, 2011, 161 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., արձանագրութուն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Բ. Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Սպորտային հոգեբանություն

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիա

«Սպորտային հոգեբանություն» դասընթացը նախատեսված է ուսանողներին տրամադրելու սպորտային գործունեության հոգեբանական օրինաչափությունների վերաբերյալ հիմնարար և կիրառական գիտելիքներ: Դասընթացի շրջանակներում ուսումնասիրվում են մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները, մարզական մոտիվացիայի, հոգեբանական պատրաստվածության, հուզական կայունության, մրցումային սթրեսի, հոգեկան ինքնակարգավորման, թիմային փոխհարաբերությունների և մարզչի հոգեբանական գործունեության ժամանակակից մոտեցումները: Տեսական և գործնական ուսուցման համադրման շնորհիվ ուսանողները ձեռք են բերում մարզական գործունեության հոգեբանական ապահովման, հոգեբանական աջակցության կազմակերպման և մասնագիտական խնդիրների լուծման համար անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ:

Դասընթացի նպատակը

Ձևավորել ուսանողների տեսական գիտելիքները, գործնական հմտությունները և մասնագիտական կարողունակությունները սպորտային հոգեբանության բնագավառում՝ ապահովելով մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածության, մրցումային գործունեության հոգեբանական ապահովման, արդյունավետ հաղորդակցության և հոգեբանական աջակցության կազմակերպման կարողությունների զարգացումը:

Դասընթացի խնդիրները

- ուսումնասիրել սպորտային հոգեբանության տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները,
- ներկայացնել մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները և դրանց ազդեցությունը մարզական գործունեության վրա,
- ուսումնասիրել մոտիվացիայի, հուզական և կամային գործընթացների դերը մարզական արդյունքների ձևավորման գործում,
- ձևավորել հոգեբանական պատրաստվածության կազմակերպման և գնահատման հմտություններ,
- ուսումնասիրել մրցումային գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները և հոգեբանական ապահովման մեթոդները,
- զարգացնել սթրեսի կառավարման, հոգեկան ինքնակարգավորման և հոգեբանական աջակցության կազմակերպման կարողություններ,
- ձևավորել մարզչի, մարզիկի և թիմի միջև արդյունավետ հաղորդակցման և համագործակցության հմտություններ,

- ներկայացնել թիմային հոգեբանության, առաջնորդության և մասնագիտական էթիկայի ժամանակակից սկզբունքները:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ մարզական գործունեության ընթացքում դրսևորվող հոգեկան գործընթացները, հոգեբանական վիճակները և վարքագիծը:

Առարկան՝ սպորտային գործունեության հոգեբանական օրինաչափությունները, մարզիկի հոգեբանական պատրաստվածության ձևավորման և զարգացման մեխանիզմները, ինչպես նաև հոգեբանական գործոնների ազդեցությունը մարզական արդյունքների և մասնագիտական գործունեության արդյունավետության վրա:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար անհրաժեշտ են ընդհանուր հոգեբանության, մանկավարժության, մարդու ֆիզիոլոգիայի, սպորտային մարզման տեսության և մեթոդիկայի, ինչպես նաև տարիքային հոգեբանության վերաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները

- սպորտային հոգեբանության տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները,
- մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները և դրանց զարգացման օրինաչափությունները,
- մարզական մոտիվացիայի և հուզական գործընթացների տեսությունները,
- հոգեբանական պատրաստվածության հիմնական բաղադրիչները և գնահատման մեթոդները,
- մրցումային սթրեսի, անհանգստության և հոգեկան լարվածության կառավարման ժամանակակից մոտեցումները,
- թիմային փոխհարաբերությունների, առաջնորդության և հաղորդակցության հոգեբանական առանձնահատկությունները,
- մարզչի հոգեբանական գործունեության, մասնագիտական էթիկայի և հոգեբանական աջակցության սկզբունքները:

Հմտությունները

Գիտելիքի կիրառման հմտությունները

- գնահատել մարզիկի հոգեբանական վիճակը և պատրաստվածության մակարդակը,
- կիրառել հոգեբանական պատրաստման և աջակցության ժամանակակից մեթոդներ,
- մշակել մարզական մոտիվացիայի զարգացման և պահպանման միջոցառումներ,
- կիրառել հոգեկան ինքնակարգավորման և սթրեսի կառավարման տեխնիկաներ,
- կազմակերպել արդյունավետ հաղորդակցում մարզչի, մարզիկի և թիմի միջև,
- վերլուծել և լուծել մարզական գործունեության ընթացքում առաջացող հոգեբանական խնդիրները:

Ընդհանրական իմացական հմտությունները

- վերլուծել մարզական գործունեության հոգեբանական գործոնները և դրանց ազդեցությունը մարզական արդյունքների վրա,
- հիմնավորել մասնագիտական որոշումները՝ կիրառելով հոգեբանական գիտելիքները և գիտական տվյալները,
- նախագծել հոգեբանական պատրաստման և աջակցության ծրագրեր,
- արդյունավետ համագործակցել բազմամասնագիտական թիմում,
- կիրառել մասնագիտական հաղորդակցման և խորհրդատվության սկզբունքները,
- իրականացնել շարունակական մասնագիտական ինքնազարգացում և ինքնակրթություն:

Կարողունակությունները (կոմպետենցիաները)

Ինքնուրույնություն և պատասխանատվություն

- ինքնուրույն պլանավորել և իրականացնել մարզիկների հոգեբանական պատրաստման առանձին բաղադրիչները՝ պահպանելով մասնագիտական և էթիկական նորմերը,
- պատասխանատվություն կրել հոգեբանական աջակցության կազմակերպման, մասնագիտական որոշումների և գործունեության արդյունքների համար,

- ընդունել հիմնավորված որոշումներ մարզական գործունեության ընթացքում առաջացող հոգեբանական խնդիրների լուծման նպատակով,
- կիրառել ժամանակակից հոգեբանական տեխնոլոգիաներ և մեթոդներ մարզական գործունեության արդյունավետության բարձրացման համար,
- համագործակցել մարզիչների, հոգեբանների, բժիշկների և այլ մասնագետների հետ՝ ապահովելով բազմամասնագիտական մոտեցում,
- ապահովել շարունակական մասնագիտական զարգացում և մասնագիտական գործունեության կատարելագործում:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություններ,
- սեմինարներ,
- գործնական պարապմունքներ,
- իրավիճակային խնդիրների (Case Study) վերլուծություն,
- հոգեբանական թեստերի և հարցաշարերի կիրառում,
- դերային խաղեր և գործնական վարժություններ,
- խմբային քննարկումներ,
- պրեզենտացիաներ,
- ինքնուրույն և հետազոտական աշխատանք:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

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

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**144**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**20**

1.1.1.Դասախոսություններ	**4**
1.1.2.Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**16**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**16**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**124**
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 առարկան, խնդիրները և զարգացման պատմությունը	**2**	**2**	**0**
Թեմա 2. Մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները	**2**	**0**	**2**
Թեմա 3. Մարզական մոտիվացիա և կամային պատրաստվածություն	**2**	**0**	**2**
Թեմա 4. Հոգեբանական պատրաստվածությունը մարզման գործընթացում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 5. Մրցումային գործունեության հոգեբանությունը	**2**	**0**	**2**
Թեմա 6. Սթրես, անհանգստություն և հոգեկան ինքնակարգավորում	**4**	**0**	**4**
Թեմա 7. Թիմային հոգեբանություն և առաջնորդություն	**2**	**0**	**2**
Թեմա 8. Մարզչի հոգեբանական գործունեությունը և հաղորդակցումը	**4**	**2**	**2**
Ընդամենը	**20**	**4**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Սպորտային հոգեբանության առարկան, խնդիրները և զարգացման պատմությունը

Սպորտային հոգեբանության առարկան և հիմնական խնդիրները: Սպորտային հոգեբանության զարգացման պատմական փուլերը: Սպորտային հոգեբանության հիմնական ուղղությունները: Հոգեբանական գործոնների դերը մարզական գործունեության մեջ: Սպորտային հոգեբանության կապը մանկավարժության, ֆիզիոլոգիայի և սպորտային գիտությունների հետ: Սպորտային հոգեբանության հետազոտության հիմնական մեթոդները: Սպորտային հոգեբանության կիրառական նշանակությունը:

Թեմա 2. Մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները

Անձի հոգեբանական կառուցվածքը: Խառնվածքը և բնավորությունը մարզական գործունեության մեջ: Ընդունակություններ և մարզական տաղանդ: Ինքնագիտակցությունը և ինքնագնահատականը: Հոգեբանական անհատական տարբերությունները: Մարզիկի անձի ձևավորման առանձնահատկությունները: Հոգեբանական գործոնների ազդեցությունը մարզական հաջողությունների վրա:

Թեմա 3. Մարզական մոտիվացիա և կամային պատրաստվածություն

Մարզական մոտիվացիայի էությունը: Ներքին և արտաքին մոտիվացիա: Մարզական նպատակադրման սկզբունքները: Կամային որակների ձևավորումը: Համառության և վճռականության զարգացումը: Մոտիվացիայի պահպանման մեթոդները: Մարզչի դերը մոտիվացիայի ձևավորման գործում:

Թեմա 4. Հոգեբանական պատրաստվածությունը մարզման գործընթացում

Հոգեբանական պատրաստվածության բաղադրիչները: Ուշադրության և կենտրոնացման զարգացումը: Ինքնավստահության ձևավորումը: Վիզուալիզացիայի և ինքնաներշնչման մեթոդները: Հոգեբանական պատրաստվածության պլանավորումը: Հոգեբանական պատրաստման ժամանակակից տեխնոլոգիաները: Հոգեբանական պատրաստվածության գնահատումը:

Թեմա 5. Մրցումային գործունեության հոգեբանությունը

Նախամրցումային հոգեբանական վիճակները: Մրցումային անհանգստության առանձնահատկությունները: Հուզական լարվածության կառավարումը: Հոգեբանական պատրաստվածությունը մրցումների ընթացքում: Հաղթանակի և պարտության հոգեբանությունը: Հետմրցումային հոգեբանական վերականգնումը: Հոգեբանական աջակցության կազմակերպումը:

Թեմա 6. Սթրես, անհանգստություն և հոգեկան ինքնակարգավորում

Սպորտային սթրեսի պատճառներն ու տեսակները: Անհանգստության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Հոգեկան ինքնակարգավորման մեթոդները: Ռելաքսացիոն և շնչառական տեխնիկաները: Հուզական կայունության զարգացումը: Սթրեսակայունության ձևավորումը: Հոգեբանական վերականգնման միջոցները:

Թեմա 7. Թիմային հոգեբանություն և առաջնորդություն

Թիմային փոխհարաբերությունների հոգեբանությունը: Թիմային համախմբվածության ձևավորումը: Առաջնորդության ոճերը սպորտում: Թիմային հաղորդակցման առանձնահատկությունները: Հակամարտությունների կանխարգելումը և կառավարումը: Թիմային հոգեբանական կլիմայի ձևավորումը: Թիմային արդյունավետության բարձրացման մեթոդները:

Թեմա 8. Մարզչի հոգեբանական գործունեությունը և հաղորդակցումը

Մարզչի մասնագիտական հոգեբանական առանձնահատկությունները: Մարզիչ–մարզիկ փոխհարաբերությունների հոգեբանությունը: Արդյունավետ հաղորդակցման սկզբունքները: Հոգեբանական ազդեցության մեթոդները: Հետադարձ կապի կազմակերպումը: Մարզչի առաջնորդական կարողությունները: Մասնագիտական էթիկան և հոգեբանական մշակույթը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. **Weinberg, R. S., & Gould, D.** *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 8th ed. Human Kinetics, 2023.
2. **Cox, R. H.** *Sport Psychology: Concepts and Applications.* 8th ed. McGraw-Hill Education, 2017.
3. **Moran, A. P.** *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction.* Routledge, 2012.
4. **Horn, T. S. (Ed.).** *Advances in Sport and Exercise Psychology.* 4th ed. Human Kinetics, 2019.
5. **Родионов А. В.** *Психология физической культуры и спорта.* Москва: Академический Проект, 2018.
6. **Ильин Е. П.** *Психология спорта.* Санкт-Петербург: Питер, 2021.
7. **Бабушкин Г. Д.** *Психологическое сопровождение спортивной деятельности.* Омск: СибГУФК, 2020.
8. **Նալչաջյան Ա. Ա.** *Հոգեբանության հիմունքներ*: Երևան: Զանգակ, 2018:
9. **Հարությունյան Լ. Ա.** *Սպորտային հոգեբանություն. տեսություն և պրակտիկա*: Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն, 2021:
10. **Հայաստանի Հանրապետության «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» օրենք**:

«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՝ Սպորտի հոգեբանությունը և մոտիվացիան սպորտում

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«Սպորտի հոգեբանությունը և մոտիվացիան սպորտում» դասընթացը նախատեսված է մագիստրատուրայի ուսանողների համար և նպատակ ունի խորացնել նրանց գիտելիքները սպորտային հոգեբանության արդի տեսությունների, մարզական գործունեության հոգեբանական օրինաչափությունների և մոտիվացիոն գործընթացների վերաբերյալ: Դասընթացում ուսումնասիրվում են մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները, մոտիվացիայի տեսությունները, հոգեբանական պատրաստվածության ժամանակակից մեթոդները, մրցումային գործունեության հոգեբանական ապահովումը, առաջնորդությունը, թիմային փոխհարաբերությունները, ինչպես նաև հոգեբանական հետազոտությունների կազմակերպման և արդյունքների կիրառման սկզբունքները:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակը

Մագիստրանտների մոտ ձևավորել սպորտային հոգեբանության և մոտիվացիոն գործընթացների վերաբերյալ խորացված տեսական գիտելիքներ, գիտահետազոտական մտածողություն և մարզական գործունեության հոգեբանական ապահովման ժամանակակից մեթոդների կիրառման մասնագիտական կարողություններ:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խդիրները.

- ուսումնասիրել սպորտային հոգեբանության ժամանակակից տեսություններն ու հետազոտական ուղղությունները,
- վերլուծել մարզական գործունեության հոգեբանական օրինաչափությունները,
- ուսումնասիրել մոտիվացիայի ժամանակակից մոդելները և դրանց կիրառումը սպորտում,
- ձևավորել հոգեբանական ախտորոշման և գնահատման հմտություններ,
- ներկայացնել հոգեբանական պատրաստվածության նախագծման և կառավարման մեթոդները,
- ուսումնասիրել մրցումային սթրեսի և հոգեկան ինքնակարգավորման ժամանակակից մոտեցումները,
- զարգացնել գիտահետազոտական աշխատանքի և գիտական տվյալների վերլուծության կարողությունները,
- ձևավորել մասնագիտական էթիկայի և հոգեբանական խորհրդատվության հմտություններ:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ մարզական գործունեության ընթացքում դրսևորվող հոգեբանական գործընթացներն ու անձի վարքագիծը:

Առարկան՝ սպորտային գործունեության հոգեբանական օրինաչափությունները, մոտիվացիոն գործընթացները և հոգեբանական պատրաստվածության գիտական հիմքերը:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար անհրաժեշտ են ընդհանուր և սպորտային հոգեբանության, մանկավարժության, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, հետազոտության մեթոդաբանության և սպորտային մարզման հիմունքների վերաբերյալ 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

- մշակել հոգեբանական պատրաստվածության ծրագրեր,
- իրականացնել հոգեբանական ախտորոշում,
- գնահատել մոտիվացիոն գործոնները,
- կիրառել հոգեկան ինքնակարգավորման մեթոդներ,
- վերլուծել գիտական հետազոտությունների արդյունքները,

- իրականացնել հոգեբանական խորհրդատվություն:

Ընդհանրական իմացական հմտություններ

- գիտական վերլուծություն,
- քննադատական մտածողություն,
- հետազոտական նախագծերի մշակում,
- ակադեմիական հաղորդակցում,
- գիտական հրապարակումների գնահատում,
- նորարարական լուծումների մշակում:

Կարողունակությունները

Մագիստրանտը կկարողանա՝

- ինքնուրույն նախագծել հոգեբանական պատրաստման ծրագրեր,
- իրականացնել հոգեբանական գնահատում,
- մշակել մարզիկի մոտիվացիայի զարգացման ռազմավարություններ,
- կազմակերպել թիմի հոգեբանական կառավարումը,
- իրականացնել գիտահետազոտական աշխատանք,
- կիրառել ապացուցողական (Evidence-Based) հոգեբանական մեթոդներ,
- պահպանել մասնագիտական էթիկան,
- ղեկավարել հոգեբանական աջակցության գործընթացները:

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»՝ 1 ակադեմիական կրեդիտ (36 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 8 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**36**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**12**
1.1.1. Դասախոսություններ	**4**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ, այդ թվում՝	**8**
1.1.2.1. Ստուգողական աշխատանքներ	**8**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**24**
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 հոգեբանության ժամանակակից տեսություններ	**2**	**0**	**2**
Թեմա 2. Մոտիվացիայի տեսություններ և կիրառումը սպորտում	**0**	**0**	**0**
Թեմա 3. Մարզիկի անձի հոգեբանական գնահատում	**2**	**2**	**0**

Թեմա 4. Հոգեբանական պատրաստվածության նախագծում	**0**	**0**	**0**
Թեմա 5. Մրցումային գործունեության հոգեբանական ապահովում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 6. Սթրեսի կառավարում և հոգեկան ինքնակարգավորում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 7. Առաջնորդություն, թիմային դինամիկա և մարզչական հոգեբանություն	**2**	**0**	**2**
Թեմա 8. Սպորտային հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդներ	**2**	**2**	**0**
Ընդամենը	**12**	**4**	**8**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Սպորտային հոգեբանության ժամանակակից տեսություններ

Սպորտային հոգեբանության զարգացման ժամանակակից ուղղությունները: Սպորտային գործունեության հոգեբանական օրինաչափությունները: Կոգնիտիվ-վարքաբանական, հումանիստական և սոցիալ-կոգնիտիվ մոտեցումները: Ինքնարդյունավետության (Self-efficacy) տեսությունը: Ինքնորոշման (Self-Determination Theory) տեսությունը: Հոգեբանական գործոնների ազդեցությունը մարզական արդյունավետության վրա: Սպորտային հոգեբանության կիրառական նշանակությունը բարձր նվաճումների սպորտում: Սպորտային հոգեբանության զարգացման արդի հիմնախնդիրները:

Թեմա 2. Մոտիվացիայի տեսություններ և կիրառումը սպորտում

Մարզական մոտիվացիայի էությունը և կառուցվածքը: Ներքին և արտաքին մոտիվացիայի առանձնահատկությունները: Նպատակադրման (Goal Setting) տեսությունը: Ձեռքբերման մոտիվացիայի (Achievement Motivation) տեսությունները: Սպորտային գործունեության ընթացքում մոտիվացիայի ձևավորման և պահպանման մեխանիզմները: Մարզչի դերը մարզիկի մոտիվացիայի զարգացման գործում: Մոտիվացիայի գնահատման ժամանակակից մեթոդները: Մոտիվացիայի կիրառական նշանակությունը մարզական արդյունքների բարձրացման գործընթացում:

Թեմա 3. Մարզիկի անձի հոգեբանական գնահատում

Մարզիկի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը: Անձնային որակների գնահատման մեթոդները: Հոգեբանական թեստերի և հարցաթերթիկների կիրառումը: Անհանգստության, սթրեսակայունության և ինքնավստահության գնահատումը: Մարզական մոտիվացիայի ախտորոշման մեթոդները: Հոգեբանական պրոֆիլի կազմման սկզբունքները: Հոգեբանական գնահատման արդյունքների մեկնաբանումը: Հոգեբանական գնահատման կիրառումը մարզական ընտրության և պատրաստման գործընթացում:

Թեմա 4. Հոգեբանական պատրաստվածության նախագծում

Հոգեբանական պատրաստվածության նպատակներն ու խնդիրները: Հոգեբանական պատրաստվածության ծրագրերի նախագծման սկզբունքները: Երկարաժամկետ և կարճաժամկետ հոգեբանական պլանավորում: Հոգեբանական պատրաստվածության անհատականացման մոտեցումները: Վիզուալիզացիայի, ինքնաներշնչման և կենտրոնացման տեխնիկաների կիրառումը: Հոգեբանական պատրաստվածության արդյունավետության գնահատման չափանիշները: Հոգեբանական միջամտության ծրագրերի մշակումը: Հոգեբանի և մարզչի համագործակցությունը պատրաստման գործընթացում:

Թեմա 5. Մրցումային գործունեության հոգեբանական ապահովում

Մրցումային գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Նախամրցումային հոգեբանական պատրաստվածությունը: Հուզական լարվածության և մրցումային անհանգստության կառավարումը: Հոգեբանական պատրաստվածության մեթոդները մրցումների ընթացքում: Ուշադրության և կենտրոնացման պահպանման տեխնոլոգիաները: Հաղթանակի և պարտության հոգեբանական վերլուծությունը: Հետմրցումային հոգեբանական վերականգնումը: Հոգեբանական աջակցության կազմակերպումը մրցակցային գործունեության ընթացքում:

Թեմա 6. Սթրեսի կառավարում և հոգեկան ինքնակարգավորում

Սպորտային սթրեսի առաջացման պատճառները և տեսակները: Հոգեկան լարվածության ազդեցությունը մարզական արդյունավետության վրա: Սթրեսակայունության ձևավորման հոգեբանական հիմքերը: Ինքնակարգավորման ժամանակակից մեթոդներն ու

տեխնոլոգիաները: Ռելաքսացիոն, շնչառական և մեդիտացիոն տեխնիկաների կիրառումը: Հուզական այրման (Burnout) կանխարգելումը: Հոգեբանական վերականգնման ծրագրերի մշակումը: Հոգեկան առողջության պահպանման ժամանակակից մոտեցումները սպորտում:

Թեմա 7. Առաջնորդություն, թիմային դինամիկա և մարզչական հոգեբանություն

Առաջնորդության ժամանակակից տեսությունները սպորտում: Մարզչի առաջնորդական ոճերը և դրանց ազդեցությունը թիմի գործունեության վրա: Թիմային դինամիկայի հոգեբանական առանձնահատկությունները: Թիմային համախմբվածության ձևավորման մեխանիզմները: Մարզիչ–մարզիկ հաղորդակցման հոգեբանական սկզբունքները: Հակամարտությունների կանխարգելման և կառավարման մեթոդները: Թիմում արդյունավետ հոգեբանական կլիմայի ձևավորումը: Մարզչի մասնագիտական կոմպետենցիաները և հոգեբանական առաջնորդությունը:

Թեմա 8. Սպորտային հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդներ

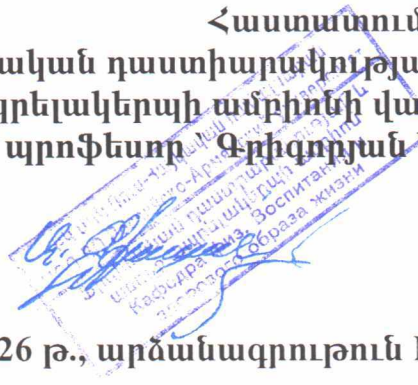
Սպորտային հոգեբանության գիտական հետազոտությունների մեթոդաբանությունը: Քանակական և որակական հետազոտության մեթոդները: Հոգեբանական թեստերի, հարցաթերթիկների և դիտարկման կիրառումը: Փորձարարական հետազոտությունների կազմակերպումը սպորտում: Վիճակագրական տվյալների մշակման և արդյունքների մեկնաբանման սկզբունքները: Գիտական հոդվածների վերլուծության մեթոդները: Գիտահետազոտական նախագծերի մշակումը սպորտային հոգեբանության ոլորտում: Գիտական էթիկայի և ակադեմիական բարեվարքության սկզբունքները:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. **Weinberg, R. S., & Gould, D.** *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 8th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023.
2. **Horn, T. S. (Ed.).** *Advances in Sport and Exercise Psychology.* 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
3. **Murphy, S. M. (Ed.).** *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology.* Oxford: Oxford University Press, 2012.
4. **Moran, A. P.** *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction.* 2nd ed. London: Routledge, 2012.
5. **Tod, D.** *Sport Psychology: The Basics.* London: Routledge, 2014.
6. **Родионов А. В.** *Психология физической культуры и спорта.* Москва: Академический Проект, 2018.
7. **Ильин Е. П.** *Психология спорта.* Санкт-Петербург: Питер, 2021.
8. **Бабушкин Г. Д.** *Психологическое сопровождение спортивной деятельности.* Омск: СибГУФК, 2020.
9. **Նալչաջյան Ա. Ա.** *Հոգեբանության հիմունքներ*: Երևան: Զանգակ, 2018:
10. **Հարությունյան Լ. Ա.** *Սպորտային հոգեբանություն. տեսություն և պրակտիկա*: Երևան: ԵՊՀ հրատարակչություն, 2021:

«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՝ Ք. Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի ժամանակակից տեխնոլոգիաներ

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիա

«Ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի ժամանակակից տեխնոլոգիաներ» դասընթացը նախատեսված է ուսանողներին ծանոթացնելու ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի ոլորտում կիրառվող ժամանակակից գիտական, մանկավարժական և թվային տեխնոլոգիաներին: Դասընթացի շրջանակներում ուսումնասիրվում են առողջարար ֆիթնեսի ժամանակակից ուղղությունները, մարզումների նախագծման և կազմակերպման նորարարական մոտեցումները, ֆունկցիոնալ մարզումների մեթոդաբանությունը, առողջության գնահատման և մոնիթորինգի համակարգերը, ինչպես նաև տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և ֆիթնեսի ոլորտում: Տեսական գիտելիքների և գործնական հմտությունների համադրումը հնարավորություն է տալիս ուսանողներին ձևավորել ժամանակակից մասնագիտական կարողություններ և արդյունավետ կազմակերպել առողջարար ու ֆիթնես ծրագրերը:

Դասընթացի նպատակը

Ձևավորել ուսանողների տեսական գիտելիքները և գործնական հմտությունները ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի ոլորտում կիրառվող ժամանակակից տեխնոլոգիաների ընտրության, նախագծման, կազմակերպման, գնահատման և արդյունավետ կիրառման ուղղությամբ՝ ապահովելով ապագա մասնագետի մասնագիտական կարողունակությունների զարգացումը:

Դասընթացի խնդիրները

- ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի զարգացման ժամանակակից միտումները,
- ներկայացնել ժամանակակից ֆիթնես տեխնոլոգիաների և մարզումային համակարգերի առանձնահատկությունները,
- ձևավորել առողջարար և ֆիթնես ծրագրերի նախագծման և իրականացման հմտություններ,
- զարգացնել ֆունկցիոնալ մարզումների կազմակերպման և կառավարման կարողություններ,
- ուսումնասիրել թվային տեխնոլոգիաների և խելացի սարքերի կիրառման հնարավորությունները,
- ներկայացնել առողջության գնահատման և մոնիթորինգի ժամանակակից մեթոդները,
- ձևավորել անվտանգ և արդյունավետ մարզումների կազմակերպման կարողություններ,

- զարգացնել մասնագիտական, վերլուծական և նորարարական մտածողությունը:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Օբյեկտը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի կազմակերպման, իրականացման և կառավարման գործընթացը:

Առարկան՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի ոլորտում կիրառվող ժամանակակից տեխնոլոգիաները, մեթոդները, կազմակերպչական և մանկավարժական մոտեցումները:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացման համար անհրաժեշտ են մարդու անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի, կենսամեխանիկայի, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի, սպորտային մարզման հիմունքների և առողջարար ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները

- ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի զարգացման ժամանակակից ուղղությունները,
- ժամանակակից ֆիթնես տեխնոլոգիաների և մարզումային համակարգերի առանձնահատկությունները,
- առողջարար և ֆիթնես ծրագրերի նախագծման սկզբունքները,
- ֆունկցիոնալ մարզումների կազմակերպման մեթոդաբանությունը,
- առողջության գնահատման և ֆիզիկական պատրաստվածության վերահսկման ժամանակակից մեթոդները,
- թվային տեխնոլոգիաների, հավելվածների և խելացի սարքերի կիրառման հնարավորությունները,
- անվտանգության ապահովման և վնասվածքների կանխարգելման սկզբունքները:

Հմտությունները

Գիտելիքի կիրառման հմտությունները

- մշակել և իրականացնել առողջարար և ֆիթնես ծրագրեր,
- կազմակերպել և վարել տարբեր ուղղվածության ֆիթնես մարզումներ,
- կիրառել ժամանակակից մարզումային սարքավորումներ և տեխնոլոգիաներ,
- օգտագործել թվային հարթակներ և հավելվածներ մարզումների կազմակերպման և մոնիթորինգի նպատակով,
- գնահատել ֆիզիկական պատրաստվածության և առողջական վիճակի հիմնական ցուցանիշները,
- ապահովել մարզումների անվտանգ կազմակերպումը և վերահսկումը:

Ընդհանրական իմացական հմտությունները

- վերլուծել և գնահատել մասնագիտական տեղեկատվությունը,
- հիմնավորել մասնագիտական որոշումները՝ կիրառելով ժամանակակից գիտական տվյալներ,
- նախագծել և կազմակերպել ֆիթնես ծրագրեր տարբեր տարիքային և նպատակային խմբերի համար,
- արդյունավետ համագործակցել մասնագիտական թիմում,
- կիրառել մասնագիտական հաղորդակցման և խորհրդատվության սկզբունքները,
- իրականացնել շարունակական ինքնակրթություն և մասնագիտական զարգացում:

Կարողունակությունները (կոմպետենցիաները) Ինքնուրույնություն և պատասխանատվություն

- ինքնուրույն պլանավորել, կազմակերպել և գնահատել ֆիթնես և առողջարար ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրերը՝ պահպանելով մասնագիտական և էթիկական նորմերը,
- պատասխանատվություն կրել մարզումների անվտանգության, մասնակիցների առողջության պահպանման և մասնագիտական գործունեության արդյունքների համար,
- ընդունել հիմնավորված մասնագիտական որոշումներ ստանդարտ և փոփոխվող աշխատանքային իրավիճակներում,

- դրսևորել նախաձեռնողականություն, ստեղծագործական և նորարարական մոտեցումներ մասնագիտական գործունեության ընթացքում,
- աշխատել բազմամասնագիտական թիմում՝ պահպանելով մասնագիտական հաղորդակցման և համագործակցության սկզբունքները,
- իրականացնել ինքնագնահատում, պլանավորել և ապահովել շարունակական մասնագիտական զարգացումը:

Դասավանդման եղանակները և մեթոդները

- դասախոսություններ,
- գործնական պարապմունքներ,
- ֆիթնես լաբորատոր աշխատանքներ,
- իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն,
- նախագծային ուսուցում,
- խմբային և համագործակցային աշխատանք,
- թվային հարթակների և ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառում,
- պրեզենտացիաների և քննարկումների իրականացում,
- ինքնուրույն և հետազոտական աշխատանք:

Դասընթացի տեղն ուսումնական ծրագրում

Դասընթացը ներառված է «Մասնագիտական 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 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	**64**
1.1.1. Դասախոսություններ	**32**
1.1.2. Գործնական պարապմունքներ	**32**
1.2. Ինքնուրույն աշխատանք	**8**

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. Ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի ժամանակակից զարգացման միտումները	**8**	**4**	**4**
Թեմա 2. Ժամանակակից ֆիթնես տեխնոլոգիաներ և մարզումային համակարգեր	**8**	**4**	**4**
Թեմա 3. Ֆունկցիոնալ մարզումներ և նորարարական մեթոդներ	**8**	**4**	**4**
Թեմա 4. Առողջարար ֆիթնես ծրագրերի նախագծում	**8**	**4**	**4**
Թեմա 5. Թվային տեխնոլոգիաներ և ֆիթնեսի կառավարման համակարգեր	**8**	**4**	**4**
Թեմա 6. Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատում և մոնիթորինգ	**8**	**4**	**4**
Թեմա 7. Անվտանգություն, վնասվածքների կանխարգելում և վերականգնում	**8**	**4**	**4**
Թեմա 8. Ֆիթնես ծառայությունների կազմակերպում և մասնագիտական զարգացում	**8**	**4**	**4**
Ընդամենը	**64**	**32**	**32**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

Թեմա 1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի ժամանակակից զարգացման միտումները

Ֆիզիկական կուլտուրայի և ֆիթնեսի զարգացման արդի ուղղությունները: Առողջարար ֆիզիկական ակտիվության ժամանակակից հայեցակարգերը: Ֆիթնես արդյունաբերության զարգացման համաշխարհային միտումները: Կենսակերպի և առողջության պահպանման ժամանակակից մոտեցումները: Հանրային առողջության մեջ ֆիթնեսի դերը: Ֆիզիկական ակտիվության միջազգային հանձնարարականները: Ֆիթնեսի ոլորտում մասնագիտական զարգացման հեռանկարները:

Թեմա 2. Ժամանակակից ֆիթնես տեխնոլոգիաներ և մարզումային համակարգեր

Ֆիթնես տեխնոլոգիաների դասակարգումը: Սիրտանոթային (Cardio) մարզումների տեխնոլոգիաները: Ուժային մարզումների ժամանակակից մեթոդները: HIIT (High-Intensity Interval Training) տեխնոլոգիաները: Circuit Training-ի կազմակերպումը: Cross Training-ի սկզբունքները: Ժամանակակից մարզասարքերի արդյունավետ կիրառումը:

Թեմա 3. Ֆունկցիոնալ մարզումներ և նորարարական մեթոդներ

Ֆունկցիոնալ մարզումների տեսական հիմունքները: Կայունության և հավասարակշռության զարգացման տեխնոլոգիաները: Core Training-ի մեթոդները: Suspension Training (TRX) համակարգը: Resistance Band տեխնոլոգիաները: Կոորդինացիոն և շարժողական կարողությունների զարգացումը: Ֆունկցիոնալ մարզումների ծրագրերի կազմումը:

Թեմա 4. Առողջարար ֆիթնես ծրագրերի նախագծում

Ֆիթնես ծրագրերի մշակման սկզբունքները: Տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը: Քաշի կարգավորման ծրագրերի նախագծումը: Սրտանոթային առողջության բարելավման ծրագրերը: Մկանային ուժի և դիմացկունության զարգացման ծրագրերը: Շարժողական ակտիվության պլանավորումը: Ֆիթնես ծրագրերի արդյունավետության գնահատումը:

Թեմա 5. Թվային տեխնոլոգիաներ և ֆիթնեսի կառավարման համակարգեր

Ֆիթնես հավելվածների կիրառումը: Wearable տեխնոլոգիաները և խելացի սարքերը: Առողջության թվային մոնիթորինգը: Մարզումների տվյալների հավաքագրում և վերլուծություն: Առցանց մարզումների կազմակերպման հարթակները: Արհեստական բանականության կիրառումը ֆիթնեսում: Թվային տեխնոլոգիաների կիրառման հեռանկարները:

Թեմա 6. Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատում և մոնիթորինգ

Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման ժամանակակից մեթոդները: Ֆունկցիոնալ թեստավորման համակարգերը: Մարմնի կազմի գնահատումը: Շարժողական կարողությունների գնահատումը: Սրտանոթային և շնչառական համակարգերի վերահսկումը: Գնահատման արդյունքների վերլուծությունը: Մոնիթորինգի կիրառումը մարզումների պլանավորման մեջ:

Թեմա 7. Անվտանգություն, վնասվածքների կանխարգելում և վերականգնում

Անվտանգության կանոնները ֆիթնես մարզումների ընթացքում: Վնասվածքների ռիսկի գնահատումը: Վնասվածքների կանխարգելման ժամանակակից մոտեցումները: Տաքացման և վերականգնման տեխնոլոգիաները: Առաջին օգնության հիմնական սկզբունքները: Վերականգնողական ֆիթնեսի տարրերը: Անվտանգ մարզումային միջավայրի կազմակերպումը:

Թեմա 8. Ֆիթնես ծառայությունների կազմակերպում և մասնագիտական զարգացում

Ֆիթնես ծառայությունների կազմակերպման սկզբունքները: Ֆիթնես կենտրոնների գործունեության առանձնահատկությունները: Հաճախորդների կարիքների գնահատումը: Մասնագիտական հաղորդակցումը և խորհրդատվությունը: Մասնագիտական էթիկան: Շարունակական մասնագիտական զարգացումը և վերապատրաստումը: Ֆիթնես ոլորտում նորարարությունների ներդրումը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. **American College of Sports Medicine (ACSM).** *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.* 11th ed. Wolters Kluwer, 2021.
2. **American College of Sports Medicine (ACSM).** *ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines.* 5th ed. Human Kinetics, 2024.
3. **Thompson, W. R. (Ed.).** *ACSM's Resources for the Exercise Physiologist.* 3rd ed. Wolters Kluwer, 2022.
4. **Bompa, T. O., & Buzzichelli, C.** *Periodization: Theory and Methodology of Training.* 6th ed. Human Kinetics, 2019.
5. **Coburn, J. W., & Malek, M. H.** *NSCA's Essentials of Personal Training.* 3rd ed. Human Kinetics, 2022.
6. **Платонов В. Н.** *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* Киев: Олимпийская литература, 2015.
7. **Селуянов В. Н.** *Технология оздоровительной физической культуры.* Москва: Спорт, 2018.
8. **Հարությունյան Ա. Ա.** *Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա*: Երևան, 2020:
9. **Գրիգորյան Ս. Մ.** *Ֆիթնեսի տեսություն և մեթոդիկա*: Երևան, 2021:
10. **Հայաստանի Հանրապետության «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» օրենք**:

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրութուն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Ք. Խ. Մնացականյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա

Մասնագիտությունը՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

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 ՈՒՀԾ-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 «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 6 ակադեմիական կրեդիտ (216 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 1-ին կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**216**
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, այդ թվում՝	**184**
1.2.1. Քննություններին նախապատրաստում	**28**
1.2.2. Ինքնուրույն աշխատանքի այլ տեսակներ, այդ թվում՝	**156**
1.2.2.1. Գրավոր ինքնուրույն աշխատանքներ	**106**
1.2.2.2. Էսսե և ռեֆերատներ	**50**

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. ՖԴՏ և մեթոդիկան որպես գիտություն և գիտակարգ	**2**	**2**	**0**
Թեմա 2. Ֆիզ. դաստիարակության համակարգը ՀՀ-ում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 3. Անձի ձևավորումը ֆիզ. դաստիարակության գործընթացում	**2**	**2**	**0**
Թեմա 4. Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներն ու միջոցները	**2**	**0**	**2**
Թեմա 5. Ֆիզ. դաստիարակության սկզբունքները	**2**	**2**	**0**
Թեմա 6. Շարժողական գործողությունների ուսուցում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 7. Ֆիզիկական որակների զարգացման տեսագործնական հիմքերը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 8. Պարապմունքների կառուցման ձևերը. պլանավորում և վերահսկում	**2**	**0**	**2**
Թեմա 9. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզ. դաստիարակությունը	**4**	**2**	**2**
Թեմա 10. Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզ դաստիարակությունը	**2**	**0**	**2**
Թեմա 11. Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորման փաստաթղթերը	**2**	**2**	**0**
Թեմա 12. Ուսանող երիտասարդների ֆիզ. դաստիարակություն	**2**	**0**	**2**
Թեմա 13. ֆիզ. դաստիարակությունը աշ-խատանքային գործունեության շրջանում	**2**	**2**	**0**
Թեմա 14. Տարեցների և ծերերի ֆիզիկական դաստիարակությունը	**2**	**2**	**0**
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Ներածություն. ՖԴՏ և մեթոդիկան որպես գիտություն և գիտակարգ

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ընդհանուր բնութագիրը: ՖԴՏ և մեթոդիկայի ուսումնասիրության առարկան: Հասարակության մեջ ֆիզիկական դաստիարակության առաջացման էությունն ու պատճառները: ՖԴՏ հիմնական ուղղություններն ու հասկացությունները:

ԹԵՄԱ 2. Ֆիզ. դաստիարակության համակարգը ՀՀ-ում

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը և նրա աշխարհայացքային, տեսամեթոդական, ծրագրանորմատիվային ու կազմակերպական հիմքերը: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը և խնդիրները: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ընդհանուր սոցիալ-մանկավարժական սկզբունքները:

ԹԵՄԱ 3. Անձի ձևավորումը ֆիզ. դաստիարակության գործընթացում

Դաստիարակության տարրեր՝ ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական և այլ ձևերի կապը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտային մարզումներով մասնագիտացող մանկավարժի դաստիարակչական գործունեության տեխնոլոգիան:

ԹԵՄԱ 4. Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներն ու միջոցները

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները. ֆիզիկական վարժություններ, բնության առողջացնող ուժեր և հիգիենիկ գործոններ: ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներ. խիստ կանոնակարգված վարժության մեթոդներ, խաղային մեթոդ, մրցակցային մեթոդ, ֆիզիկական դաստիարակության մեջ գործածվող համընդհանուր մանկավարժական մեթոդներ:

ԹԵՄԱ 5. Ֆիզ. դաստիարակության սկզբունքները

Սկզբունքների հիերարխիան ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Համընդհանուր մեթոդական սկզբունքներ. գիտակցվածության և ակտիվության սկզբունք, իրազննականության սկզբունք: ՖԴ գործընթացի յուրահատուկ սկզբունքներ.

անընդհատության սկզբունք, բեռնվածության և հանգստի հաջորդականության սկզբունք, մարզական ներգործությունների աստիճանական զարգացման սկզբունք, բեռնվածությունների շարժընթացի հարմարեցված հավասարության սկզբունք, մարզումների կառուցման ցիկլայնության սկզբունք, ՖԴ ուղղվածության տարիքային համապատասխանության սկզբունք:

ԹԵՄԱ 6. Շարժողական գործողությունների ուսուցում

Շարժողական գործողությունների ուսուցման տեսամեթոդական հիմքերը: Շարժողական ունակություններն ու հմտությունները իբրև ՖԴ ուսումնասիրման առարկա: Շարժողական հմտության ձևավորման հիմքերը: Ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը և նրա փուլերի առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 7. Ֆիզիկական որակների զարգացման տեսագործնական հիմքերը

Հասկացություն ֆիզիկական որակների մասին: ֆիզիկական ուժը և նրա զարգացման միջոցները, մեթոդներն ու մեթոդիկան: Ուժային, արագային, շարժողական-կոորդինացիոն ընդունակությունների, դիմացկունության, ճկունության, զարգացածության մակարդակի որոշումն ու դաստիարակման միջոցները, մեթոդները և մեթոդիկաները: Դիմացկունության յուրահատուկ ձևերի դաստիարակումը մարդու անաէրոբ հնարավորությունների վրա ներգործության միջոցով: Շարժումների ուժային և տարածաժամանակային ճշգրտության կատարելագործման մեթոդիկան:

ԹԵՄԱ 8. Պարապմունքների կառուցման ձևերը. պլանավորում և վերահսկում

Մարզումների կառուցման ձևերը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների ձևերի դասակարգումը: Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ձևերի բնութագիրը: Պարապմունքների դասային ձևերը: Պարապմունքների արտադասարանային ձևերը: ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորում: Մանկավարժական հաշվառում և վերահսկում:

ԹԵՄԱ 9. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզ. դաստիարակությունը

Վաղ մանկական և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, նշանակությունը և խնդիրները: Վաղ մանկական և

նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները:

ԹԵՄԱ 10. Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզ. դաստիարակությունը

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալ-մանկավարժական նշանակությունն ու խնդիրները: Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության և ֆիզիկական զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները: Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզ. դաստիարակության միջոցները: Կրտսեր, միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները: Առողջական խնդիրներով երեխաների ֆիզ. դաստիարակության հարցեր:

ԹԵՄԱ 11. Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորման փաստաթղթերը

ՖԴ պլանավորման փաստաթղթերի մշակման տեխնոլոգիան: Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ընդհանուր պլան: ՖԴ ուսումնական գործընթացի տարեկան պլան-գրաֆիկ: Կիսամյակային դասաժամերի թեմատիկ պլան: Դասի պլան-համառոտագիր:

ԹԵՄԱ 12. Ուսանող երիտասարդների ֆիզ. դաստիարակություն

Ուսանողների ՖԴ նշանակությունն ու խնդիրները: Ուսանողների ՖԴ ծրագրի բովանդակությունը: Բուհում սովորողների սեռատարիքային առանձնահատկությունները: Բուհական ՖԴ մեթոդական հիմքերը: Տարբեր մասնագիտացման ուսանողների ֆիզ. դաստիարակության առանձնահատկությունները: Առողջական խնդիրներ ունեցողների պարապմունքների մեթոդիկան: Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսանողների ֆիզ. դաստիարակության կազմակերպման ձևերը:

ԹԵՄԱ 13. ֆիզ. դաստիարակությունը աշխատանքային գործունեության շրջանում

Աշխատող ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալական նշանակությունն ու խնդիրները: Երիտասարդ և հասուն տարիքի անձանց ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական կուլտուրան աշխատողների կենցաղում և աշխատանքային օրվա ընթացքում: Առողջության և ֆիզ. պատրաստականության վիճակի վերահսկում: Մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստություն. նշանակությունը, խնդիրները և կառուցման մեթոդական հիմքերը:

ԹԵՄԱ 14. Տարեցների և ծերերի ֆիզիկական դաստիարակությունը

Ծերությունն ու տարեցների և ծերերի ուղղորդված ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները: Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների բովանդակությունն ու կազմակերպական-մեթոդական հիմքերը:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա. Ա. ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003, 41 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ. ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, մեթոդական ձեռնարկ հեռակա ուսուցմամբ ուսանողների համար, Երևան, 2003:
3. Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Ղազարյան Ֆ. Գ. ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները. Երևան, 1987, էջ 33:

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: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр.и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003, 480 с.
6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов| физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. 2-е изд., испр. и доп., М., 1976.
7. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед-| институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина, М., 1990.

«Ռուս-Հայկական համալսարան» բարձրագույն կրթության միջպետական կրթական կազմակերպություն

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

«14» հուլիսի 2026 թ., արձանագրություն N 13

Ամբիոն՝ ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի

Հեղինակ՝ Լ. Ս. Ստեփանյան

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

Դասընթաց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հոգեֆիզիոլոգիա

Մասնագիտությունը ՝ 011401.09.7 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»
Կրթական ծրագիր՝ 011401.00.7 «Մասնագիտական մանկավարժություն»

Դասընթացի անոտացիան

«Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հոգեֆիզիոլոգիա» դասընթացը մագիստրանտներին ծանոթացնում է շարժողական և սպորտային գործունեության հոգեֆիզիոլոգիական հիմունքներին՝ ուղեղի, նյարդային համակարգի և հոգեկան գործընթացների փոխազդեցության համատեքստում: Դասընթացի առանցքային բովանդակությունը շարժումների հոգեֆիզիոլոգիան է՝ շարժման նյարդային կառավարման (motor control), շարժողական ուսուցման (motor learning) և շարժողական զարգացման (motor development) նյարդաֆիզիոլոգիական մեխանիզմները:

Դասընթացի կառուցվածքը համահունչ է կինեզիոլոգիայի և շարժման գիտությունների առաջատար ամերիկյան բուհերի (Motor Control and Behavior / Motor Learning ուղղություններ) ծրագրերի լավագույն փորձին, որտեղ ուսումնասիրվում են շարժողական հմտությունների ձեռքբերման, կատարման և վերականգնման վարքագծային ու նյարդային հիմքերը: Հատուկ շեշտադրվում է մանկավարժական կիրառականությունը՝ շարժողական հմտությունների ուսուցման և վերաուսուցման գործընթացում հոգեֆիզիոլոգիական օրինաչափությունների օգտագործումը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի նպատակն է մագիստրանտների մոտ ձևավորել համակարգված գիտելիքներ շարժումների հոգեֆիզիոլոգիայի և ֆիզիկական ու սպորտային գործունեության հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմների վերաբերյալ՝ ուսումնամարզական և մանկավարժական գործընթացը գիտականորեն ու արդյունավետ կառավարելու համար:

Դասընթացի շրջանակներում լուծվում են հետևյալ խնդիրները՝

- ուսումնասիրել հոգեֆիզիոլոգիայի առարկան, մեթոդները (ԷԷԳ, ԷՄԳ, ռեակցիայի ժամանակ, կինեմատիկա) և շարժման նյարդային կառավարումը,
- ուսումնասիրել շարժողական ուսուցման, շարժողական հմտությունների ձևավորման և շարժողական զարգացման հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները,
- ուսումնասիրել ֆունկցիոնալ, հուզական և սթրեսային վիճակների հոգեֆիզիոլոգիան սպորտում,
- ձևավորել շարժման հոգեֆիզիոլոգիայի օրինաչափությունների վրա հիմնված մանկավարժական միջամտություններ նախագծելու և հոգեֆիզիոլոգիական ինքնակարգավորման մեթոդներ կիրառելու կարողություն:

Դասընթացի օբյեկտը և առարկան

Դասընթացի օբյեկտը ֆիզիկական և սպորտային գործունեություն իրականացնող մարդն է: Առարկան շարժողական և սպորտային գործունեության հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմներն են՝ շարժման նյարդային կառավարման, շարժողական ուսուցման ու զարգացման և ֆունկցիոնալ վիճակների կարգավորման տեսանկյունից:

Դասընթացի մուտքային պահանջները

Դասընթացի յուրացումը հիմնվում է ֆիզիոլոգիայի, հոգեբանության, նյարդաֆիզիոլոգիայի և ֆիզիկական դաստիարակության տեսության գիտելիքների վրա:

Դասընթացի յուրացման արդյունքում ձեռք բերվող գիտելիքները և կարողությունները

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

Գիտելիքները՝

1. կիմանա շարժումների հոգեֆիզիոլոգիայի հիմունքները՝ շարժման նյարդային կառավարման (motor control), շարժողական ուսուցման (motor learning) և շարժողական զարգացման (motor development) նյարդաֆիզիոլոգիական մեխանիզմները,
2. կիմանա հոգեֆիզիոլոգիայի առարկան, հետազոտության մեթոդները (ԷԷԳ, ԷՄԳ, ռեակցիայի ժամանակ, կինեմատիկա) և սենսոմոտոր ինտեգրացիայի հիմունքները,

3. կիմանա ֆունկցիոնալ, հուզական և սթրեսային վիճակների հոգեֆիզիոլոգիան սպորտում,
4. կիմանա հոգեֆիզիոլոգիական ինքնակարգավորման մեթոդները և դրանց կիրառումը ուսումնամարզական գործընթացում:

Հմտությունները՝

գիտելիքի կիրառման հմտությունները՝

1. կկարողանա հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդներով գնահատել մարզիկի/սովորողի ֆունկցիոնալ, հոգեհուզական վիճակը և շարժողական հմտությունների ձևավորման ընթացքը,
2. կկարողանա շարժման հոգեֆիզիոլոգիայի օրինաչափությունների հիման վրա նախագծել շարժողական հմտությունների ուսուցման և վերաուսուցման մանկավարժական միջամտություններ, ինչպես նաև կիրառել ինքնակարգավորման տեխնիկաներ:

ընդհանրական իմացական հմտությունները՝

1. կկարողանա վերլուծել շարժման նյարդային կառավարման և շարժողական ուսուցման հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները,
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՝ 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 «Մասնագիտական դասընթացների կրթաբլոկում»՝ 2 ակադեմիական կրեդիտ (72 ակադեմիական ժամ) աշխատատարությամբ, որից 16 ակադեմիական ժամ նախատեսվում է գործնական պարապմունքների համար: Դասընթացը նախատեսվում է ուսումնասիրել 2026-2027 ուսումնական տարվա 1-ին կուրսի 2-րդ կիսամյակում:

Ուսումնական աշխատանքի տեսակները	**Ընդամենը, ակադ. ժամեր**
1. Առարկայի ուսումնասիրման ընդհանուր աշխատատարությունն, այդ թվում՝	**72**
1.1. Լսարանային պարապմունքներ, այդ թվում՝	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	Դասախոսություններ	Գործնական / սեմինար պարապմունքներ
1	2=3+4	3	4
Թեմա 1. Հոգեֆիզիոլոգիայի ներածություն, առարկան և հետազոտության մեթոդները	4	2	2
Թեմա 2. Շարժման նյարդային կառավարման հոգեֆիզիոլոգիա (motor control)	6	2	4
Թեմա 3. Շարժողական ուսուցման և զարգացման հոգեֆիզիոլոգիա (motor learning, motor development)	6	2	4
Թեմա 4. Ֆունկցիոնալ վիճակների հոգեֆիզիոլոգիա սպորտում	4	2	2
Թեմա 5. Հուզական, մոտիվացիոն և սթրեսային վիճակների հոգեֆիզիոլոգիա	6	4	2
Թեմա 6. Հոգեֆիզիոլոգիական ինքնակարգավորման մեթոդներ	6	4	2
Ընդամենը	**32**	**16**	**16**

Դասընթացի թեմաների բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. Հոգեֆիզիոլոգիայի ներածություն, առարկան և հետազոտության մեթոդները

Հոգեֆիզիոլոգիայի առարկան, խնդիրները և տեղը շարժման գիտությունների համակարգում: Ուղեղի և հոգեկան գործընթացների փոխկապվածությունը: Հետազոտության հիմնական մեթոդները՝ էլեկտրաէնցեֆալոգրաֆիա (ԷԷԳ), էլեկտրամիոգրաֆիա (ԷՄԳ), ռեակցիայի ժամանակի չափում, շարժման կինեմատիկական վերլուծություն:

ԹԵՄԱ 2. Շարժման նյարդային կառավարման հոգեֆիզիոլոգիա (motor control)

Շարժման կենտրոնական և ծայրամասային կառավարումը, շարժողական ծրագրերի ձևավորումը: Սենսոմոտոր ինտեգրացիան, պրոպրիոռեցեպցիան և հետադարձ կապը: Շարժման կոորդինացիան, ճշգրտությունը և շարժողական խանգարումների նյարդային հիմքերը:

ԹԵՄԱ 3. Շարժողական ուսուցման և զարգացման հոգեֆիզիոլոգիա (motor learning, motor development)

Շարժողական հմտությունների դասակարգումը և ձեռքբերման փուլերը: Շարժողական ուսուցման օրինաչափությունները, կրկնության, հետադարձ կապի և փոխանցման դերը: Շարժողական զարգացումը կյանքի ողջ ընթացքում: Շարժողական հմտությունների ուսուցման և վերաուսուցման մանկավարժական կիրառումը:

ԹԵՄԱ 4. Ֆունկցիոնալ վիճակների հոգեֆիզիոլոգիա սպորտում

Ֆունկցիոնալ վիճակների հասկացությունը և տեսակները: Աշխատունակության, արթնության (arousal) և ուշադրության հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները և դրանց ազդեցությունը շարժողական կատարման վրա:

ԹԵՄԱ 5. Հուզական, մոտիվացիոն և սթրեսային վիճակների հոգեֆիզիոլոգիա

Հույզերի և մոտիվացիայի հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները և ազդեցությունը սպորտային արդյունավետության վրա: Սթրեսի հոգեֆիզիոլոգիան, մրցակցային սթրես և նախամեկնարկային վիճակներ:

ԹԵՄԱ 6. Հոգեֆիզիոլոգիական ինքնակարգավորման մեթոդներ

Ինքնակարգավորման հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդները՝ շնչառական, ռելաքսացիոն, իդեոմոտոր մարզում և կենսաբանական հետադարձ կապ (БОС / biofeedback): Դրանց կիրառումը ուսումնամարզական գործընթացում և շարժողական հմտությունների կատարելագործման մեջ:

Դասընթացի ապահովվածությունը գրականությամբ

1. Schmidt R. A., Lee T. D. — Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 6th ed., Human Kinetics, 2019.
2. Magill R. A., Anderson D. — Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill, 2017.
3. Latash M. L. — Fundamentals of Motor Control. Academic Press, 2012.
4. Данилова Н. Н. — Психофизиология. Москва, Аспект Пресс, 2012.
5. Родионов А. В. — Психология физического воспитания и спорта. Москва, Академический проект, 2004.
6. Գրիգորյան Վ. — Հոգեֆիզիոլոգիա. Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2014.