

«ՎԱՆԱԶՈՐԻ ՀՈՎԸ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

2023-2024 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ  
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ»  
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ «ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ  
ՔՆՆՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԾՐԱԳԻՐ ԵՎ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

Քննությունն անցկացվում է գրավոր թեստի ձևով և գնահատվում 20 միավորային սանդղակով:

Թեստն ընդգրկում է 40 հարց «Ֆիզիկական կուլտուրա» (Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ ծրագիր 2009-2012 թթ. և «Գիտելիքի հիմունքներ» բաժին) առարկայից:

Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանի համար դիմորդը ստանում է 0,5 միավոր:

Քննությունը տևում է 2 ժամ (120 րոպե):

«ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ

ՔՆՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
2. Կոփման կանոնները:
3. Դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը:
4. Ֆիզիկական պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:
5. Կոփման միջոցները և սկզբունքները:
6. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա:
7. Շարժողական ռեժիմ:
8. Առավոտյան մարմնամարզության նշանակությունը առողջության համար:
9. Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներնշանակ զարգացման գործընթացում:
10. Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:
11. Վնասակար սովորույթների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա:
12. Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:
13. Վնասակար սովորությունները՝ որպես առողջությունը խաթարող գործոն:
14. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում:
15. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:
16. Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում:



17. Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
18. Ֆիզիկական վարժությունների կատարումը՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց:
19. Սպորտային էթիկա:
20. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:
21. Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
22. Ապրելակերպի ազդեցությունը առողջության վիճակի վրա:
23. Մենդի ազդեցությունը առողջության վրա, ռացիոնալ սնունդ:
24. Սպորտը և արդարացի խաղը:
25. «Արդարացի խաղի» ճանաչումը և տարածումը Հայաստանում:
26. Ազգային օլիմպիական կոմիտեի/ԱՕԿ/ գործառույթները:
27. Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:
28. Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների առանձին մարզումների բեռնվածությունը և դրա հսկումը երակազարկերի հաճախականության միջոցով:
29. Արդարացի խաղի սկզբունքները:
30. Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:
31. Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:
32. Արդարացի խաղը որպես ժողովուրդների բարեկամության գրավական:
33. Ֆիզիկական, հոգեկան, հոգևոր առողջություն:
34. Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:
35. Ծանոթություն մարմնամարզության ձևերի մասին:
36. Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:
37. Արդարացի խաղի կանոնները:
38. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:
39. Արդարացի խաղի բարձրագույն արժեքները:
40. Ծանոթություն աթլետիկայի ձևերի մասին:
41. Ծանոթություն աթլետիկայի պատմությանը:
42. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:
43. Բասկետբոլի պատմությունը և կանոնները:
44. Վոլեյբոլի պատմությունը և կանոնները:
45. Հանդբոլի պատմությունը և կանոնները:
46. Ֆուտբոլի պատմությունը և կանոնները:
47. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես անձի բազմակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության և պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:
48. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
49. Արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:



50. Դիմացկունության մշականը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները:

#### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Երևան ՄԻԳ, 2012, 80 էջ:
2. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան 2007թ., 140 էջ:
3. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ավագ դպրոցի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան 2009թ., 95 էջ:
4. Հ. Հ. Գաբրիելյան, Հ. Ս. Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքի հիմունքներ», 1-12-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2011թ., 127 էջ:
5. Հով. Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան, Յու. Գրիգորյան-Ֆիզիկական կուլտուրա: Դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան 2013թ., 120 էջ:
6. Կ. Ա. Բարայան, «Աթլետիկա, Հեռացատկ և եռացատկ», Երևան 2008 թ.:
7. Ս. Ս. Թորոյան, Սիմոնյան Տ. Գ., Սմբատյան Վ.Ա. Աթլետիկա, «Բարձրացատկ և ձողացատկ», Երևան 2015 թ.:
8. Ս.Ս.Թորոյան «Թեթև աթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը», Երևան, «Լույս» 1987 թ.:
9. Վ. Ա. Համբարձումյան, Աթլետիկա, «Գնդի հրում և սկավառակի նետում», Երևան, 2007 թ.:
10. Մ. Ս Հայրապետյան., «Աթլետիկա, Արագավազք և փոխանցումավազք», Երևան, 2008 թ.:
11. Վ. Մ. Մամաջանյան, «Աթլետիկական բազմամարտեր», Երևան, 2005 թ., 140 էջ:
12. Ռ. Ն. Ազարյան, Ռ. Մ. Խիզանցյան, «Մարմնամարզություն», դասագիրք 2006 թ.:
13. Ռ. Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզական ցատկեր» 2003 թ. :
14. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Ն. Վ. Սելումյան «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» (1-12-րդ դասարաններ) 2014 թ.:
15. Գ. Գ.Ղարիբյան, «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ» (ուսումնական ձեռնարկ) 2013 թ.:
16. Ս.Ն. Գալստյան «Մպորտային մարմնամարզության մրցումները և մրցավարությունը» (ուսումնամեթոդական ձեռնարկ) 2015թ.:
17. Ե. Լ. Դավթյան, «Բասկետբոլ», Երևան 2009 թ.:
18. Ե. Լ. Դավթյան, «Հարձակողական տակտիկական գործողությունները բասկետբոլում», Երևան 1992 թ.:
19. Հ. Դ. Ռոստոմյան, Դ. Գ. Մուրադյան «Բասկետբոլ խաղի պաշտոնական կանոններ», Երևան, 2012 թ.:

20. Ե. Լ. Դավթյան, «Վոլեյբոլ», Երևան 2009 թ.:
21. Ե. Լ. Դավթյան, «Հարձակողական տակտիկական գործողությունները Վոլեյբոլում», Երևան 1992 թ.:
22. Հ. Դ. Ռոստոմյան, Դ. Գ. Մուրադյան «Վոլեյբոլ խաղի պաշտոնական կանոններ», Երևան, 2012 թ.:
23. Հ. Հ. Մելքոնյան, «Դարպասապահի խաղը Հանդբոլում», Երևան 2015 թ.:
24. Ա. Հ. Մելքոնյան, «Հանդբոլ խաղի կանոնները», Երևան 2017 թ.:
25. Հ. Հ. Մելքոնյան «Հանդբոլ», դասագիրք, Երևան, «ԶԱՆԳԱԿ-97», 2004 թ.:
26. Հ. Հ. Մելքոնյան, «Հանդբոլը դպրոցում», ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003 թ.:
27. Ս. Ս. Հակոբյան, Ա.Ա. Չատինյան – «Ֆուտբոլ», դասագիրք Եր. 2004թ.:
28. Ս.Ս. Հակոբյան «Ֆուտբոլ», ուսումնական ձեռնարկ Եր.. 2009թ., 319 էջ:
29. ՖԻՖԱ «Ֆուտբոլ խաղի կանոնները» ժողովածու Եր. 2000թ.:

*Հաստատված է արվեստի և սպորտի ամբիոնի 2-րդ նիստում:*

Արվեստի և սպորտի ամբիոնի վարիչ՝  / Ա. Բարսեղյան