ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Մանկավարժություն և հոգեբանություն
ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ _Լ.Գ.Բաղդասարյան_ /Ա.Ա.Հ/

Արձանագրություն № _10_

«_27_» _նոյեմբեր_ 2023_ թ.

ՄՀ /բ- 129 Սպորտային հոգեբանություն ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

Դասիչ, դասընթացի անվանում

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ

/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Ամբիոն՝ Մանկավարժության և հոգեբանության

/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝ հեռակա

/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ 4-րդ կուրս, 1-ին կիս.

Դասախոս՝ Մադլեն Միքայելյան

/անուն, ազգանուն/

էլ. հասցե madmikayelyan@yandex.ru

Վանաձոր- 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում 4
2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները ………………….. 4
3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները …………………….. 4
4. Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքները ……………………..5
5. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների ……………………….. 6
6. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը ……………………………6
7. Ուսումնական աշխատանքները տեսակները ……………………. 7
8. Դասավանդման մեթոդներ………………………………………………. 8
9. Ուսումնառության մեթոդները ……………………….. 8
10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը …………………………………….. 9
11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ…………10
12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ…………………….. 11
    12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ. 11
    12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ……………………….. . ..15
13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում………..20
14. Գնահատում………………………………………………21
    14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում……………………………….. 21
15. Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ……………………………………………. . 23

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

1. **Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում.**

«Սպորտային հոգեբանություն» դասընթացը կարևորվում է ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում մասնագետների պատրաստման գործընթացում, ներառված է 011401.09.6 կրթական ծրագրի ուսումնական պլանի «Հատուկ մասնագիտական» կրթամասում:

2. **Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.**

2.1. Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ պատկերացումներ ձևավորել մարդու հոգեկանի էության, կառուցվածքի, գործունեության օրինաչափությունների և զարգացման, անձնային և սուբյեկտային որակների ձևավորման պայմանների և գործոնների մասին, ապագա մանկավարժների հոգեբանական մշակույթի, մասնագիտական գիտակցության և ինքնագիտակցության ձևավորումը:

2.2. Դասընթացի խնդիրներն են.

- Հոգեկան գործընթացների, հատկությունների և վիճակների, անձնային որակների, տարիքային տարբեր փուլերում, միջանձնային և սոցիալական փոխազդեցություններում դրանց դրսևորման առանձնահատկությունների, կրթական գործընթացում դրանց կազմակերպման և փոփոխման եղանակների մասին պատկերացումների համակարգի յուրացումը:
- մարզիկի և մարզչի անձի ձևավորման և զարգացման առանձնահատկությունների բացահայտումը, շարժողական գործողությունների ձևավորման, զարգացման և կատարելագործման հոգեբանական հիմքերի ուսումնասիրումը,
- մրցակցային գործունեության հաջողություն ապահովող գործոնների բացահայտում և ուսումնասիրություն,
- սպորտային հոգեբանության գիտահետազոտական և հոգեախտորոշիչ մեթոդների առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը և յուրացումը,
- մարզիկների, մարզիչների և ֆիզիկական մշակույթի դասախոսների հետ հոգեբանական աշխատանքի ուղղվածության և բովանդակության ձևավորումը:

3. **Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները /դասընթացները/.**

«Սպորտային հոգեբանություն» դասընթացին մասնակցելու կարևոր նախապայման է ուսանողների գիտելիքների և հմտությունների առկայությունը 011401.09.6 մասնագիտության բակալավրի կրթական ծրագրում ուսուցանվող «Ընդհանուր հոգեբանություն» և «տարիքային հոգեբանություն» դասընթացներից:

4. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը և /կամ կոմպետենցիաները.

«Սպորտային հոգեբանություն» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

Իմանա

- ընդհանուր, սոցիալական, տարիքային և մանկավարժական հոգեբանության հիմնական հասկացություններն ու հիմնարար դրույթները, այդ թվում, ժամանակակից հայեցակարգեր, մեթոդներ և բանավեճային հարցեր,
- հոգեկան գործընթացների, հատկությունների և վիճակների , անձնային հատկությունների, տարիքային տարբեր փուլերում, սոցիալական և միջանձնային փոխազդեցություններում դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները՝ անհատի և խմբի մակարդակներում, կրթական գործընթացում դրանց կազմավորման և փոփոխման եղանակները և ձևերը,
- հաղորդակցման և դաստիարակության հոգեբանական էությունը, կրթության և դաստիարակության խնդիրների դիտարկման հոգեբանական մոտեցումների հիմքերը և առանձնահատկութունները:

Կարողանա

- կիրառել հենքային գիտական տեսակն գիտելիքները հոգեբանությունից մասնագիտական գործունեության տեսական և գործնական խնդիրների լուծման համար, իրականացնել ուսումնա-հետազոտական գործունեություն,
- արդյունքվետ ձևով իրականացնել արժեքային-ռեֆլեքսիվ գործունեություն սաների և ծնողների հետ, իրականացնել դեռահասների շեղվող վարքի կանխարգելում,
- իրականացնել մասնագիտական գործունեության ոլորտում ինքնակրթություն և ինքնակատարելագործում:

Տիրապետի

- հետազոտական հմտությունների,
- արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների,
- սովորողների ուսումնա-ճանաչողական, մարզչական, նախապատրաստական և մրցութային գործունեության կառավարման հմտությունների:

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

10. Ծրագրի կրթական վերջնարդյունքները:			
Ա. Մասնագիտական գիտելիք և իմացություն		Գ. Ընդհանրական (փոխանցելի) կարողություններ	
Ա5.	Նկարագրել հոգեբանական օգնության մակարդակները, բացատրել դրանց կազմակերպման առանձնահատկությունները, թվարկել մեթոդները	Գ1	Պատրաստել զեկուցումներ, ներկայացնել հետազոտության արդյունքները, վարել գիտական բանավեճեր:

		Գ2	Օգտվել տեղեկատվական աղբյուրներից, մշակել և ներկայացնել տեղեկատվությունը
Բ. Գործնական մասնագիտական կարողություններ			
Բ2.	Հոգեբանական երևույթների, մարդու և հասարակության հիմնախնդիրների վերաբերյալ քննադատական մտածողությամբ ինֆորմացիայի վերլուծություն և ընդհանրացում	**Բ4**	Ստեղծագործելու, մոդելավորելու և իրացնելու գործունեության տարբեր տեսակների հոգեբանական աջակցություն՝ դրսևորելով նորարարական և առաջադեմ մոտեցումներ

5. **Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների.**

«Սպորտային հոգեբանություն» դասընթացից ձեռք բերված գիտելիքներն և հմտությունները շրջանավարտը կարող է կիրառել մանկավարժական, մարզչական, սպորտային, թիմային մասնագիտական գործունեության ընթացքում:

6. **Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը**

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարություն (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	3 կրեդիտ/90 ժամ	

Աշխատանքի տեսակը	ժամաքանակ	ժամաքանակ
Դասախոսություն		6
Գործնական աշխատանք		
Սեմինար պարապմունք		4
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք		80
Ընդամենը		90
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)		Ստուգարք

7. <u>**Ուսումնական աշխատանքների տեսակներ**</u> .

- **Դասախոսությունը** դասախոսի կողմից դասընթացի ծրագրի շրջանակներում գիտական-տեղեկատվական թեմայի վերաբերյալ տրամաբանորեն կառուցված,

հետևողական ու պարզ խոսքի շարադրանքն է, որի նպատակն է ուսանողին տալ համապարփակ գիտելիքներ: Դասախոսը վերլուծում, մեկնաբանում է թեմայի առավել կարևոր, դժվար ընկալելի, հանգուցային հարցերը: Դասախոսությունը ուսանողի առջև ուրվագծվող գիտական մի ճանապարհ է, որը նա կարող է միայն անցնել գիտական գրականության ընթերցանության, ուսումնական բնույթի այլ պարապմունքների և ինքնուրույն կատարած աշխատանքների շնորհիվ: Դասախոսը պետք է խթանի ուսանողի ակտիվ իմացաբանական գործունեությունը, նպաստի նրանց ստեղծագործական մտածողության ձևավորմանը: Ուսանողը նույնպես պետք է լինի դասախոսության ակտիվ մասնակից: Ուսանողը դասախոսությանը ներկայանալուց առաջ պետք է ծանոթացած լինի տվյալ դասին ներկայացվող թեմային, որպեզի կարողանա մասնակցել ուսումնական գործընթացին:

- **Սեմինար պարապմունքները** խմբային պարապմունքների հիմնական տեսակներից է, որի ընթացքում ուսանողը սովորում է բանավոր շարադրել նյութը, պաշտպանել իր տեսակետները և եզրահանգումները: Սեմինարի ընթացքում ուսանողները քննարկում, պատասխանում են թեման, զեկույցները և ռեֆերատները, որոնք հանձնարարել է դասախոսը:

  Սեմինարին պատրաստվելու համար անհրաժեշտ է ուսումնասիրել հիմնական և լրացուցիչ գրականություն տվյալ թեմայով: Գրականության ուսումնասիրությունից և համառոտագրումից հետո պետք է կազմել պլան՝ բանավոր պատասխանի համար, ապա մտածել ելույթի բովանդակությանհարցադրումների և պատասխանների մասին:

- **Ինքնուրույն աշխատանքը** ուսանողների ուսումնական, գիտահետազոտական աշխատանքն է, որն իրականացվում է դասախոսի առաջադրանքով և մեթոդական ղեկավարությամբ, բայց առանց նրա անմիջական ղեկավարության:

  Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են՝

  - <u>Ռեֆերատ</u> – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
  - <u>Գործարար խաղեր</u> – պայմանական իրավիճակներում սոցիալ-տնտեսական համակարգերի և մարդկանց մասնագիտական գործունեության կառավարման գործընթացների նմանակեղծային մոդելավորում՝ առաջացող հիմնախնդիրների ուսումնասիրման և լուծման նպատակով:
  - <u>Կլոր սեղան</u> – ինքնուրույն աշխատանքի ձևին բնորոշ է թեմատիկ բանավեճի համադրումը խմբային աշխատանքի հետ:
  - <u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u> – ուսանողների ակտիվ գործունեության կազմակերպման ամենաարդյունավետ և տարածված ձևերից մեկն է, որը զարգացնում է մասնագիտական և կեցությանը վերաբերող տարբեր հարցերի վերլուծության կարողությունը:
  - <u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u> – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատիկ ցանցային էջերի օգտագործում:
  - <u>Զեկույց</u> – որևէ գիտական կամ հետազոտական թեմայի շուրջ կատարած եզրակացությունների, ստացած արդյունքների ներկայացում ուսանողի կողմից:
  - <u>Հարցազրույց</u> – վերահսկողության միջոց, որը կազմակերպվում է որպես հատուկ զրույց դասավանդողի և ուսանողների միջև՝ կապված այնպիսի թեմայի հետ ինչպիսին կարգապահությունն է, և նախատեսված է հստակեցնել ուսանողների գիտելիքների շրջանակը կոնկրետ թեմայի, հարցի վերաբերյալ:

8. **Դասավանդման մեթոդներներն են՝** հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-երկխոսություն, դասախոսություն-քննարկում, *թեմատիկ սեմինար*, սեմինար-բանավեճ, ։
9. **Ուսումնառության մեթոդներն են՝** մտքերի քարտեզագրում, թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում:

10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների.

հ/հ	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապմունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1.	Սպորտային հոգեբանությունը որպես ուսումնական առարկա: Մարզիկի գործունեության հոգեբանություն: Մարզիկի մոտիվացիոն ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: Մարզիկների հուզական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում:	2	2			
2.	Մարզիկների կամային ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: Մարզիկների ինտելեկտուալ ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: Մարզիկների հոգեշարժողական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում:	2	2			
3.	Մարզիկների անհատական-տիպաբանական առանձնահատկությունները և նրանց դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: Մարզման գործընթացի արդյունքվետության հոգեբանական հիմքերը: Անձը և նրա ձևավորումը սպորտով զբաղվելու ընթացքում: Հաղորդակցումը սպորտում: Սպորտային կարիերայի հոգեբանություն:	2				
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		6	4			80

11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

հ/հ	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		

1.	Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов. М.: Academia, 2014. – 272 с.	
2.	Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.	
3.	Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2005. – 96 с.	
4.	Марищук, Л.В. Психология физической подготовки и спорта / Л.В. Марищук. – СПб.: Питер, 2005. – 118 с.	
5.	Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.	
6.	Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.	
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Веракса А.Н., Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой / А.Н. Веракса, С.В. Леонов // Социальная психология и общество. – 2011. – № 2. – С. 111-122.	
2.	Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.	
3.	Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 172 с.	
4.	Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта/ Ю.А. Коломейцев. –Мн.: БГПУ, 2005. – 126 с.	
5.	Коррекционная программа для снятия психоэмоционального напряжения (на основе биологической обратной связи) : практическое пособие / Под ред. А. И. Бондарь и др. – Минск: НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 2014. – 18 с.	
6.	Кузьменко, Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – "Физическая культура" / Г. А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2010. – 558 с.	
7.	Ложкин, Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: РЕПОЗИТОРИЙ БГПУучебное пособие / Г. В. Ложкин. – Київ: Освіта України, 2011 . – 483 с.	
8.	Марищук, Л.В. Психология спорта / Л.В. Марищук. – Мн.: Народная асвета, 2006. – 115 с.	
9.	Марищук, Л.В. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовке/ Л.В. Марищук, С.А. Гайдук. – Мн.: Народная асвета, 2007. – 123 с.	
10.	Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова; Мин. Образ. РБ, УО "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Ин-т повышения квалификации и переподготовки кадров ВГУ им. П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ, 2014. – 55 с.	
Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		

1.	https://www.koob.ru/	
2.	https://psyjournals.ru/	
3.	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?	
4.	https://cyberleninka.ru/	

12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Գրականություն
1.	Սպորտային հոգեբանությունը որպես ուսումնական առարկա	Սպորտային հոգեբանության առարկան, մեթոնդրեր, կազմակերպչական մեթոդները, փորձարարական մեթոդները: Սպորտի հոգեբանության առաջացան և զարգացման պատմական ակնարկ:		ՊԳ 1-3 ԼԳ 4-8
2.	Մարզիկի գործունեության հոգեբանություն	Մարզական գործունեության առանձնահատկություններն ու փուլերը: Նախամեկնարկային փուլի հոգեբանական առանձնահատկությունները: Գործունեության իրականացման հոգեբանական առանձնահատկությունները: Գործունեության արդյունքների վերլուծական և գնահատող փուլը:		ՊԳ 1-3 ԼԳ 5
3.	Մարզիկի մոտիվացիոն ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Մարզաձևի ընտրության և նրանով զբաղվելու մոտիվները սպորտային կարիերայի տարբեր փուլերում: Նպատակադրում: Հավակնությունների		ՊԳ 1-3 ԼԳ 3

		մակարդակ: Սպորտային մոտիվների անհատական առանձնահատկությունները: Սեռային տարբերությունները սպորտային մոտիվացիայում: Մարզիկների մոտիվացիայի կառավարում:		
4.	Մարզիկների հուզական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Նախամեկնարկային հուզական վիճակներ: Տագնապ: Նախամեկնարկային վիճակների կարգավորման եղանակները: Գործունեության ընթացքում հուզական լարվածության առաջացումը: Վախ: Մեռյալ կետ և երկրորդ շնչառություն: Հոգնածություն: Միօրինակ մարզական գործունեության հետևանքով առաջացած վիճակներ: Սպորտային գործունեության արդյունքների գնահատման արդյուքնների հետ կապված վիճակներ:		ՊԳ 1-3 ԼԳ 1-10
5.	Մարզիկների կամային ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Կամքի ուժը և նրա բաղադրիչները: Համառություն (նպատակաուղղվածություն): Համարձակություն: Վճռականություն: Համբերատարություն և համառություն: Կամային որակների դրսևորումների սեռային տարբերությունները:		
6.	Մարզիկների ինտելեկտուալ ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական	Ինտելեկտի և մտածողության դերը մարզական գործունեության ընթացքում:		ՊԳ 1-6

	գործունեության ընթացքում	Մարտավարական կարողությունների ձևավորման հոգեբանական առանձնահատկությունները: Օպերատիվ մտածողություն:		ԼԳ 4-8
7.	Մարզիկների հոգեշարժողական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Արագաշարժությունը բնորոշող հատկությունները: Դիմացկունությունը և նրա բաղադրիչները: Մկանային ուժ: Հավասարակշռություն: Տարբեր մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ հոգեշարժողական որակների արտահայտվածությունը:		ՊԳ 1-5 ԼԳ 4-8
8.	Մարզիկների անհատական-տիպաբանական առանձնահատկությունները և նրանց դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Սպորտային գործունեության համար պիտանիությունը և տիպաբանական առանձնահատկությունները: Ընդունակությունները և նյարդային համակարգի հատկությունների տիպաբանական առանձնահատկությունները: անբարենպաստ իրավիճակների նկատմամբ դիմցկունությունն ու նյարդային համակարգի հատկությունների տիպաբանական առանձնահատկությունները:		ՊԳ 1, 2 ԼԳ 1-10
9.	Մարզման գործընթացի արդյունքվետության հոգեբանական հիմքերը	Գիտակցվածության սկզբունք: Ակտիվության սկզբունք: Մարզական պարապմունքների հուզականության սկզբունք: Համակարգվածության (պարբերականության) սկզբունք:		ՊԳ 1-3 ԼԳ 1-10

		Առաջընթացի և հանձնարարությունների օպտիմալ դժվարության սկզբունք: Ամրապնդման սկզբունք: Ուսուցման և մարզման անհատականացման սկզբունք: Մրցութային գործունեության մոդելավորման սկզբունք:		
10.	Անձը և նրա ձևավորումը սպորտով զբաղվելու ընթացքում	Անձը որպես սպորտում հասարակական հարաբերությունների օբյեկտ և սուբյեկտ: Մարզիկների ագրեսիան և ագրեսիվությունը: Տագնապայնությունը և նրա ազդեցությունը մարզիկների գործունեության արդյունավետության վրա: Հասարակական ուշադրության ազդեցությունը մարզիկի անձի զարգացման վրա: Մրցակցության էֆեկտը որպես սոցիալ-հոգեբանական երևույթ: Սպորտային էթիկա:		ՊԳ 2 ԼԳ 4-8
11.	Հաղորդակցումը սպորտում որպես սոցիալ-հոգեբանական երևույթ	Հաղորդակցումը սպորտում: Հաղորդակցման առանձնահատկությունները մինչև մրցաշարը և նրա ժամանակ: Հաղորդակցման մասնակիցների միջև փոխըմբռնման հաստատումը:		ՊԳ 2 ԼԳ 4-8
12.	Սպորտային կարիերայի հոգեբանություն	Սպորտային կարիերայի փուլերը և առանձնահատկությունները:		ՊԳ 1,2

		Սպորտային կարիերայի ճգնաժամը: Սպորտային կարիերայի վաղաժամ ընդհատման պատճառները: Մարզիկների դժվարությունների ու խնդիրները սպորտային կարիերայի տարբեր փուլերում:		ԼԳ 4-8

12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Ստուգման ձևը	Գրականություն
1.	Սպորտային հոգեբանությունը որպես ուսումնական առարկա	Սպորտային հոգեբանության առարկան, մեթոնդրեը, կազմակերպչական մեթոդները, փորձարարական մեթոդները: Սպորտի հոգեբանության առաջացան և զարգացման պատմական ակնարկ:	0.5	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1-3 ԼԳ 4-8
2.	Մարզիկի գործունեության հոգեբանություն	Մարզական գործունեության առանձնահատկություններն ու փուլերը: Նախամեկնարկային փուլի հոգեբանական առանձնահատկությունները:	0.5	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1-3 ԼԳ 5

		Գործունեության իրականացման հոգեբանական առանձնահատկությունները: Գործունեության արդյունքների վերլուծական և գնահատող փուլը:			
	Մարզիկի մոտիվացիոն ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Մարզաձևի ընտրության և նրանով զբաղվելու մոտիվները սպորտային կարիերայի տարբեր փուլերում: Նպատակադրում: Հավակնությունների մակարդակ: Սպորտային մոտիվների անհատական առանձնահատկությունները: Սեռային տարբերությունները սպորտային մոտիվացիայում: Մարզիկների մոտիվացիայի կառավարում:	0.5	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1-3 ԼԳ 3
	Մարզիկների հուզական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Նախամեկնարկային հուզական վիճակներ: Տագնապ: Նախամեկնարկային վիճակների կարգավորման	0.5	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1-3 ԼԳ 1-10

		եղանակները: Գործունեության ընթացքում հուզական լարվածության առաջացումը: Վախ: Մեռյալ կետ և երկրորդ շնչառություն: Հոգնածություն: Միօրինակ մարզական գործունեության հետևանքով առաջացած վիճակներ: Սպորտային գործունեության արդյունքների գնահատման արդյուքնների հետ կապված վիճակներ:			
	Մարզիկների կամային ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Կամքի ուժը և նրա բաղադրիչները: Համառություն (նպատակաուղղվածություն): Համարձակություն: Վճռականություն: Համբերատարություն և համառություն: Կամային որակների դրսևորումների սեռային տարբերությունները:	0.5	Բանավոր հարցում	
	Մարզիկների ինտելեկտուալ ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության	Ինտելեկտի և մտածողության դերը մարզական գործունեության	0.5	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1-6 ԼԳ 4-8

	ընթացքում	ընթացքում: Մարտավարական կարողությունների ձևավորման հոգեբանական առանձնահատկությունները: Օպերատիվ մտածողություն:			
	Մարզիկների հոգեշարժողական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Արագաշարժությունը բնորոշող հատկությունները: Դիմացկունությունը և նրա բաղադրիչները: Մկանային ուժ: Հավասարակշռություն: Տարբեր մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ հոգեշարժողական որակների արտահայտվածությունը:	0.5	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1-5 ԼԳ 4-8
	Մարզիկների անհատական-տիպաբանական առանձնահատկությունները և նրանց դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում	Սպորտային գործունեության համար պիտանիությունը և տիպաբանական առանձնահատկությունները: Ընդունակութունները և նյարդային համակարգի հատկությունների տիպաբանական առանձնահատկությունները: անբարենպաստ իրավիճակների նկատմամբ դիմցկունությունն ու	0.5	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1, 2 ԼԳ 1-10

		նյարդային համակարգի հատկությունների տիպաբանական առանձնահատկությունները:			
	Մարզման գործընթացի արդյունքվետության հոգեբանական հիմքերը	Գիտակցվածության սկզբունք: Ակտիվության սկզբունք: Մարզական պարապմունքների հուզականության սկզբունք: Համակարգվածության (պարբերականության) սկզբունք: Առաջընթացի և հանձնարարությունների օպտիմալ դժվարության սկզբունք: Ամրապնդման սկզբունք: Ուսուցման և մարզման անհատականացման սկզբունք: Մրցութային գործունեության մոդելավորման սկզբունք:	1	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1-3 ԼԳ 1-10
	Անձը և նրա ձևավորումը սպորտով զբաղվելու ընթացքում	Անձը որպես սպորտում հասարակական հարաբերությունների օբյեկտ և սուբյեկտ: Մարզիկների ագրեսիան և ագրեսիվությունը:	1	Բանավոր հարցում	ՊԳ 2 ԼԳ 4-8

		Տագնապայնությունը և նրա ազդեցությունը մարզիկների գործունեության արդյունավետության վրա: Հասարակական ուշադրության ազդեցությունը մարզիկի անձի զարգացման վրա: Մրցակցության էֆեկտը որպես սոցիալ-հոգեբանական երևույթ: Սպորտային էթիկա:			
	Հաղորդակցումը սպորտում որպես սոցիալ-հոգեբանական երևույթ	Հաղորդակցումը սպորտում: Հաղորդակցման առանձնահատկությունները մինչև մրցաշարը և նրա ժամանակ: Հաղորդակցման մասնակիցների միջև փոխըմբռնման հաստատումը:	01	Բանավոր հարցում	ՊԳ 2 ԼԳ 4-8
	Սպորտային կարիերայի հոգեբանություն	Սպորտային կարիերայի փուլերը և առանձնահատկությունները: Սպորտային կարիերայի ճգնաժամը: Սպորտային կարիերայի վաղաժամ ընդհատման պատճառները: Մարզիկների	1	Բանավոր հարցում	ՊԳ 1,2 ԼԳ 4-8

		դժվարությունների ու խնդիրները սպորտային կարիերայի տարբեր փուլերում:			

13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Լսարան պրոյեկտորի առկայությամբ
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	
Սարքեր, սարքավորումներ	Անհատական համակարգիչ
Համակարգչային ծրագրեր	Microsoft Office
Այլ	

14. Գնահատում

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառման հիմնական նպատակներն են՝

- կազմակերպել ուսումնառության համաչափ աշխատանքային գործընթաց, ապահովել գիտելիքների համակողմանի ստուգում, խթանել ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքը,
- իրականացնել ինքնուրույն առաջադրանքների, ընթացիկ ստուգումների (ստուգարքներ և քննություններ), ուսումնական գործընթացի այլ բաղադրիչների հաշվառում հետադարձ կապի արդյունավետ մեխանիզմների ներմուծման միջոցով՝ ի նպաստ ուսումնառության գործընթացի բարելավման:

Համալսարանում գնահատման գործընթացը կանոնակարգվում է համաձայն գործող կարգի:

14.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝

- գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
- դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:

14.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է ստուգարքով:

Ստուգարքով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 2 ընթացիկ ստուգումների և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ և ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ**
/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր
/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2023 թ.

Հեռակա ուսուցման համակարգ

<table>
<tr><td>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</td><td colspan="4"><u>ՄՀ /բ- 129 Սպորտային հոգեբանություն</u></td></tr>
<tr><td>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</td><td colspan="4">3 կրեդիտ</td></tr>
<tr><td>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</td><td colspan="4">4-րդ տարի, 1-ին կիսամյակ</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Ժամերի բաշխումը</td><td rowspan="4">Լսարանային</td><td rowspan="4">10</td><td>Դասախոսություն</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Սեմինար</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Լաբորատոր աշխատանք</td><td></td></tr>
<tr><td>Գործնական աշխատանք</td><td></td></tr>
<tr><td>Ինքնուրույն</td><td colspan="3">80</td></tr>
<tr><td>Ընդամենը</td><td colspan="3">90</td></tr>
<tr><td>Ստուգման ձևը</td><td colspan="4">Ստուգարք</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի նպատակը</td><td colspan="4">Դասընթացի նպատակն է ուսանողների մոտ պատկերացումներ ձևավորել մարդու հոգեկանի էության, կառուցվածքի, գործունեության օրինաչափությունների և զարգացման, անձնային և սուբյեկտային որակների ձևավորման պայմանների և գործոնների մասին, ապագա մանկավարժների հոգեբանական մշակույթի, մասնագիտական գիտակցության և ինքնագիակցության ձևավորումը:</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի վերջնարդյունքները</td><td colspan="4">«Սպորտային հոգեբանություն» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

Իմանա

• ընդհանուր, սոցիալական, տարիքային և մանկավարժական հոգեբանության հիմնական հասկացություններն ու հիմնարար դրույթները, այդ թվում, ժամանակակից հայեցակարգեր, մեթոդներ և բանավեճային հարցեր,

• հոգեկան գործընթացների, հատկությունների և վիճակների , անձնային հատկությունների, տարիքային տարբեր փուլերում, սոցիալական և միջանձնային փոխազդեցություններում դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները՝ անհատի և խմբի մակարդակներում, կրթական գործընթացում դրանց կազմավորման և փոփոխման եղանակները և ձևերը,

• հաղորդակցման և դաստիարակության հոգեբանական էությունը, կրթության և դաստիարակության խնդիրների դիտարկման հոգեբանական մոտեցումների հիմքերը և</td></tr>
</table>

	առանձնահատկությունները: **Կարողանա** • կիրառել հենքային գիտական տեսակն գիտելիքները հոգեբանությունից մասնագիտական գործունեության տեսական և գործնական խնդիրների լուծման համար, իրականացնել ուսումնա-հետազոտական գործունեություն, • արդյունքվետ ձևով իրականացնել արժեքային-ռեֆլեքսիվ գործունեություն սաների և ծնողների հետ, իրականացնել դեռահասների շեղվող վարքի կանխարգելում, • իրականացնել մասնագիտական գործունեության ոլորտում ինքնակրթություն և ինքնակատարելագործում: **Տիրապետի** • հետազոտական հմտությունների, • արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների, • սովորողների ուսումնա-ճանաչողական, մարզչական, նախապատրաստական և մրցութային գործունեության կառավարման հմտությունների: •
Դասընթացի բովանդակությունը	**Թեմա 1:** Սպորտային հոգեբանությունը որպես ուսումնական առարկա: **Թեմա 2:** Մարզիկի գործունեության հոգեբանություն: **Թեմա 3:** Մարզիկի մոտիվացիոն ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: **Թեմա 4:** Մարզիկների հուզական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: **Թեմա 5:** Մարզիկների կամային ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: **Թեմա 6:** Մարզիկների ինտելեկտուալ ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: **Թեմա 7:** Մարզիկների հոգեշարժողական ոլորտը և նրա դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: **Թեմա 8:** Մարզիկների անհատական-տիպաբանական առանձնահատկությունները և նրանց դրսևորումները մարզական գործունեության ընթացքում: **Թեմա 9:** Մարզման գործընթացի արդյունքվետության հոգեբանական հիմքերը: **Թեմա 10:** Անձը և նրա ձևավորումը սպորտով զբաղվելու ընթացքում: **Թեմա 11:** Հաղորդակցումը սպորտում: **Թեմա 12:** Սպորտային կարիերայի հոգեբանություն:
Գնահատման մեթոդները և չափանիշները	▪ գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը

	գումարային 40 միավոր, ▪ ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր, ▪ դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր, ▪ ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր։

Գրականություն	**Պարտադիր գրականություն** **1.** Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов. М.: Academia, 2014. – 272 с. **2.** Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с. **3.** Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2005. – 96 с. **4.** Марищук, Л.В. Психология физической подготовки и спорта / Л.В. Марищук. – СПб.: Питер, 2005. – 118 с. **5.** Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с. **6.** Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с. **Լրացուցիչ գրականություն** 1. Веракса А.Н., Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой / А.Н. Веракса, С.В. Леонов // Социальная психология и общество. – 2011. – № 2. – С. 111-122. **2.** Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с. **3.** Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 172 с. **4.** Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта/ Ю.А. Коломейцев. –Мн.: БГПУ, 2005. – 126 с. **5.** Коррекционная программа для снятия психоэмоционального напряжения (на основе биологической обратной связи) : практическое пособие / Под ред. А. И. Бондарь и др. – Минск: НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 2014. – 18 с. **6.** Кузьменко, Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – "Физическая культура" / Г. А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2010. – 558 с. **7.** Ложкин, Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: РЕПОЗИТОРИЙ БГПУучебное пособие / Г. В. Ложкин. – Київ: Освіта України, 2011 . – 483 с. **8.** Марищук, Л.В. Психология спорта / Л.В. Марищук. – Мн.: Народная асвета, 2006. – 115 с. **9.** Марищук, Л.В. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовке/ Л.В. Марищук, С.А. Гайдук. – Мн.: Народная асвета, 2007. – 123 с. **10.** Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова; Мин. Образ. РБ, УО "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Ин-т повышения квалификации и переподготовки кадров ВГУ им. П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ, 2014. – 55 с.