



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

**Հաստատված է ամբիոնի նիստում**

Արվեստի և սպորտի  
ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ՝ **Ա. Ա. Բարսեղյան /Ա.Ա.Հ/**

Արձանագրություն № 15

«13» մայիս 2025թ.

**ԱՍ/բ-057 ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

*/Դասիչ, դասընթացի անվանում/*

**ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ**

**Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ 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/*

**Ամբիոն՝**

**Արվեստի և սպորտի ամբիոն**

*/ամբիոնի լրիվ անվանումը/*

**Ուսուցման ձևը՝**

**Առկա/հեռակա**

*/առկա, հեռակա/*

**Կուրս/կիսամյակ՝**

**Հեռակա-4-րդ կուրս, 2-րդ կիսամյակ**

**Դասխոս(ներ)՝**

**Ջ. Էվոյան**

*/անուն, ազգանուն/*

Էլ. հասցե/ներ՝ [zavenevovan@mail.ru](mailto:zavenevovan@mail.ru)

Վանաձոր- 2025թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.	Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում .....	3
2.	Դասընթացի նպատակը և խնդիրները .....	3
3.	Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները .....	4
4.	Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքները .....	6
5.	Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների .....	7
6.	Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը .....	8
7.	Ուսումնական աշխատանքները տեսակները .....	9
8.	Դասավանդման մեթոդներ.....	10
9.	Ուսումնառության մեթոդները .....	10
10.	Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը .....	11
11.	Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ.....	
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ.....	12
12.1.	Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	13
12.2.	Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ.....	14
12.3.	Լաբորատոր աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ.....	15
12.4.	Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ .....	15
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում.....	16
14.	Գնահատում.....	17
14.1.	Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.....	18
14.2.	Հարցաշար.....	18
14.3.	Գնահատման չափանիշներ.....	19
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.....	20

## ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

### 1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում<sup>1</sup>.

1. <<Ուժային պատրաստություն>> կամընտրական առարկայի ուսումնամեթոդական փաթեթը կազմված է բակալավրի հիմնական կրթական ծրագրով <<**Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ-011401.09.6**>> մասնագիտության կրթական չափորոշիչների հենքով կազմված ուսումնական պլանի պահանջների, առարկայի բաղադրիչների հիման վրա և նպատակաուղղված է բակալավրական կրթության կազմակերպման, դասավանդման որակի բարձրացմանը:

2. Առարկայական փաթեթը կարգավորում է <<Ուժային պատրաստություն>> առարկայի ուսումնամեթոդական նյութերով ապահովման, պարբերաբար թարմացման, նոր մոտեցումների ոգուն համապատասխանեցման գործընթացը, նպաստում է ուսանողի անհատական և ինքնուրույն աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը, ուսանողի գիտելիքի բարձրացմանը:

### Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

1.1. *Դասընթացի նպատակն է* տեղեկացնել ուսանողներին ուժային պատրաստականության մակարդակներին: Ուժային պատրաստականությունը ուղղել մասնագիտական կարողություններ: Գնահատել ազգաբնակչության տարբեր խավերի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակները:

1.2. *Դասընթացի խնդիրներն են* Տիրապետել ուժային պատրաստության տեսությանը: Գնահատել ըֆպ-ի և հֆպ-ի փոխհարաբերությանը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացին:

### 2. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները /դասընթացները/

Տվյալ դասընթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասընթացները՝ մարդու անատոմիա, մարդու և ֆիզիկական դաստիարակության ֆիզիոլոգիա, տարիքային ֆիզիոլոգիա, դպրոցական և ֆիզդաստիարակության հիգիենա, կենսաքիմիա, ֆոտո և մեթոդիկա, մարմնամարզություն, մարզախաղեր, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմություն,

<sup>1</sup> Ներկայացվում է դասընթացի կարևորությունը տվյալ կրթական ծրագրի խնդիրների լուծման հարցում և տեղը ուսումնական պլանում ըստ կրթաբլոկների

մանկավարժություն, հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն:

### **3. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)<sup>2</sup> և /կամ կոմպետենցիաները.**

«ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

#### **ուսանողը պետք է իմանա.**

- ✓ Պատկերացում կկազմի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմությանը,
- ✓ Տիրապետի ընդհանուր ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բաժիններին ,
- ✓ Կտիրապետեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր համակարգերին,
- ✓ Կտիրապետեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տերմինաբանությանը,
- ✓ Կկարողանա ձեռքբերված կարողությունները կիրառել լուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,
- ✓ Ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

#### **ուսանողը պետք է կարողանա.**

- ✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում,
  - ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում,
  - ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն
- Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:

#### **ուսանողը պետք է տիրապետի.**

- Մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,
- Նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,
- Որակի մասին հոգացություն,
- Թիմում աշխատելու,
- Գնահատման գործիքների կիրառելու և նախագիծ պլանավորել իրականացնելու

**Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.**

#### **Ա)Ընդհանրական կոմպետենցիաներ**

##### **Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)<sup>՝</sup>**

- վերլուծության և համադրության կարողություն (ԳԿ -1 ),
- կազմակերպչական կարողություն (պլանավորում, կազմակերպում,դեկավարում,վերահսկում) (ԳԿ-2),
- հենքային ընդհանուր գիտելիքների տիրապետում (ԳԿ - 3 ),
- պետական լեզվով հաղորդակցվելու կարողություն (ԳԿ - 4 ),
- համակարգչային տարրական հմտություններ (ԳԿ - 5 ),

<sup>2</sup> <http://www.vsu.am/karg/ararkayakan-nkaragir-17.pdf>

Լրացվում է «Առարկայի նկարագրի մշակման ռազմավարության» կոմպետենցիաների ցանկին համապատասխան:

- տեղեկույթը կառավարելու հմտություն (տեղեկույթի ձեռք բերում, համակարգում,վերլուծում)(ԳԿ - 6),
- որոշումներ կայացնելու կարողություն (ԳԿ - 7),

**Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝**

- գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն (ՀԳԿ -1),
- հետազոտական կարողություն (ՀԳԿ -2),
- ուսումնառության կարողություն (ՀԳԿ -3),
- նոր իրավիճակներին հարմարվելու կարողություն (ՀԳԿ -4),
- ինքնուրույն աշխատելու կարողություն (ՀԳԿ -5),
- մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու(ՀԳԿ -6),
- տրամաբանական նոր գաղափարներ առաջ քաշելու(ՀԳԿ -7),,
- որակի մասին հոգացություն(ՀԳԿ -8),
- թիմում աշխատելու(ՀԳԿ -9),
- գնահատման գործիքների կիրառելու(ՀԳԿ -10),
- նախագիծ պլանավորելու և իրականացնելու(ՀԳԿ -11),

**Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)**

- ✓ Հումանիտար գիտությունների և այլ առարկաների, առարկայական գիտելիքներին տիրապետելու կարողություն (ԱԿ -1),
  - ✓ Ծանոթ լինի ժամանակակից ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հայեցակարգերին, (ԱԿ -2),
  - ✓ Տիրապետի ընդհանուր ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բաժիններին(ԱԿ -3),,
  - ✓ Տեղեկացված լինի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տեխնոլոգիաներին, բնագավառի նորություններին, գիտական նվաճումներին(ԱԿ -4),,
  - ✓ Տիրապետի ինֆորմացիայի հավաքման, պահպանման և մշակման համակարգչային մեթոդներին (ԱԿ -5),
  - ✓ Վերլուծման և գնահատման կարողություններ (ԱԿ -6),
  - ✓ Մանկավարժական իրավիճակներն ու գործընթացները ըմբռնելու և օբյեկտիվ գնահատելու կարողություն (ԱԿ -7),
  - ✓ Ծագած տարաձայնությունները լուծելու կարողություն (ԱԿ -8),
  - ✓ Այլ անձանց հետ փոխգործակցելու, կոլեկտիվում նրանց հետ հաղորդակցվելու, տարբեր զարգացման և մտավոր մակարդակի տեր մարդկանց հետ համագործակցելու կարողություն( ԱԿ -9),
  - ✓ Մասնագիտական հարցերի շրջանակներում ընդունելի որոշումների հասնելու նպատակով բանակցություններ վարելու կարողություն (ԱԿ -10),
- 4. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների<sup>3</sup>.**

<sup>3</sup> Նշվում է, թե տվյալ դասընթացի յուրացման, ամփոփման արդյունքում ձեռքբերված գիտելիքները, հմտությունները և կարողությունները աշխատաշուկայի որ բնագավառներում և ոլորտներում կարող է շրջանավարտը կիրառել

«ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» դասընթացից ձեռք բերված գիտելիքներն և հմտությունները շրջանավարտը կարող է կիրառել մասնագիտական գործունեության ընթացքում նաև մագիստրատուրայում կրթությունը շարունակելու, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում գիտական հետազոտություններ կատարելու նպատակով:

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

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)		4 կրեդիտ/ 120 ժամ

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	
		Ժամաքանակ
		2-րդ կիսամյակ
Դասախոսություն		6
Գործնական աշխատանք		
Սեմինար պարապմունք		10
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք		104
<b>Ընդամենը</b>		120
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ընթացիկ քննություն)		ստուգարք

**6. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները<sup>4</sup> .**

- **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

<sup>4</sup> Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

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, որպեսզի կարողանա մասնակցել ուսումնական գործընթացին:

- **Գործնական աշխատանքների** ժամանակ ուսանողը կատարում է լսարանային աշխատանք՝ դասախոսի անմիջական ղեկավարման ներքո: Գործնական պարապմունքները անցկացվում են գործնական խնդիրների լուծման, առաջադրանքների իրականացման, թեստերի, իրավիճակային վերլուծությունների, գործարար խաղերի, խմբային աշխատանքների, տնային առաջադրանքների, ուղեղային գրոհների, ինտերակտիվ ուսուցման միջոցով՝ տեսական գիտելիքները կիրառելու, գործնական ունակությունների և հմտությունների ձեռքբերման և ամրապնդման նպատակով: Դասախոսն առաջադրում է գործնական պարապմունքների թեման, նպատակը, խնդիրները, այն հարցերը, որոնք պետք է լուծել գործնական պարապմունքի ընթացքում, գործնական պարապմունքի անցկացման մեթոդները և պատասխանում է ուսանողների տված հարցերին:
- **Ինքնուրույն աշխատանքը** ուսանողների ուսումնական, գիտահետազոտական աշխատանքն է, որն իրականացվում է դասախոսի առաջադրանքով և մեթոդական ղեկավարությամբ, բայց առանց նրա անմիջական ղեկավարության:

Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են<sup>5</sup>

- **Ռեֆլեքստ** – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
- **Ձեկույց** – որևէ գիտական կամ հետազոտական թեմայի շուրջ կատարած եզրակացությունների, ստացած արդյունքների ներկայացում ուսանողի կողմից:
- **Հարցազրույց** – 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:

7. **Դասավանդման մեթոդներներն են**<sup>6</sup> հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-երկխոսություն, դասախոսություն-քննարկում, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն, գործարար խաղեր:

8. **Ուսումնառության մեթոդներն են**<sup>7</sup> թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում:

<sup>5</sup> Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

<sup>6</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

<sup>7</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:



9. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների<sup>8</sup>.

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապրոնք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1	Ներածություն: Հասկացություն պատրաստականության մասին:	2				14
2	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցական երեխաների մարզման գործընթացում:	2				14
3	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցահասակ կրտսեր, միջին, ավագ, հասակում	2	2			14
4	Ֆիզիկական պատրաստությունը ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:		2			14
5	ԸՖՊ-ի և ՀՖպ-ի փոխհարաբերությունը սպորտային մարզման տարբեր փուլերում		2			16
6	ԸՖպ-ն որպես ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոց:		2			16
7	ՀՖպ-ն որպես հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոց:		2			16
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>		<b>6</b>	<b>10</b>			<b>104</b>

10. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

<sup>8</sup> Նման է օրացուցային պլանին

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
<b>Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)</b>		
1.	Ֆ.Գ.Ղազարյան <<Մարդու շարժողական ընդունակությունները >>,	Եր.,1992թ.թ
2.	Ֆ.Գ.Ղազարյան <<Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա >>,	Եր.,2003թ.
3.	Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան <<Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն>>, 1-ին մաս, դասագիրք	Եր.2003թ.
4.	Ռ.Ն. Ազարյան <<Ֆիզիկական վարժությունները բուհերի ուսանողների ինքնուրույն պարապմունքների համար>>,	Եր.,2007թ.
<b>Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)</b>		
1.	Ա.Ա. Գրիգորյան <<Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները>.	Եր. 2007թ.
2.	Ֆիզիկական կուլտուրա՝ հանրակրթական ավագարոցիչ փորձիչներին ծրագիր, ՀՀ կրթության և գիտության նախարարություն, կրթական ծրագրերի կենտրոն	Եր., 2009թ.

## 11. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

### 11.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն <sup>9</sup>
<b>III կուրս, VI կիսամյակ</b>				
1.	Ներածություն: Հասկացություն պատրաստականության մասին:	Ֆիզիկական պատրաստականությունը ներակողմերը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցական երեխաների մարզման գործընթացում:	Ֆիզիկական պատրաստականության տարիքային առանձնահատկությունները	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցահասակ կրտսեր, միջին, ավագ, հասակում	Ուային պատրաստականությունը դպրոցական ծրագրերում	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

<sup>9</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

11.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/ h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Մտնուզման ձևը	Գրականություն <sup>10</sup>
<b>IV կուրս, II կիսամյակ</b>					
1.	Ներածություն: Հասկացություն պատրաստականության մասին:	Ինչ է ֆիզիկական պատրաստությունը	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցական երեխաների մարզման գործընթացում:	Որն է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցահասակ կրտսեր, միջին, ավագ, հասակում	Ինչ մեթոդներով կարելի է մշակել ուժային ընդունակությունները	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Ֆիզիկական պատրաստությունը ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:	Որոնք են ազգաբնակչության տարբեր տարիքի մարդկանց ֆիզիկական պատրաստականության առանձնահատկությունները	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

<sup>10</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

5.	ԸՏՊ-ի և Հֆպ-ի փոխհարաբերությունը սպորտային մարզման տարբեր փուլերում	Ինչ նշանակություն ունի ըֆպ-ն և հֆպ-ն մարզման տարբեր շրջաններում	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4  ԼԳ-1,2
----	---	---	---	--	--------------------------

### 11.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը <sup>11</sup>	Ներկայացման ժամկետները	Մտուցման ձևը	Գրականություն <sup>12</sup>
<b>IV կուրս, II կիսամյակ</b>						
1.	Ներածություն: Հասկացություն պատրաստականության մասին:	Ֆիզիկական պատրաստականությունը և նրա կողմերը:	<b><u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u></b>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցական երեխաների մարզման գործընթացում:	Ֆիզիկական պատրաստականության տարիքային առանձնահատկությունները	<b><u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u></b>	Հունիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցահասակ կրտսեր, միջին, ավագ, հասակում	Ուային պատրաստականությունը դպրոցական ծրագրերում	<b><u>Զեկույց</u></b>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Ֆիզիկական պատրաստությունը ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:	Տարբեր տարիքի մարդկանց ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները	<b><u>Ռեֆերատ</u></b>	Հունիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

<sup>11</sup> Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

<sup>12</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

5.	ՀՖՊ-ի և ՀՖԿ-ի փոխհարաբերությունը սպորտային մարզման տարբեր փուլերում	ՀՖՊ-ի և ՀՖԿ-ի փոխհարաբերությունը մարզման սկզբնական, հիմնական, անցումային փուլերում	<b>Հարցազրույց</b>	Սեպտեմբեր	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
----	---	--	--------------------	-----------	---------	-----------------------

## 12. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում<sup>13</sup>

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Դասախոսությունների, գործնական պարապունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ումումնագիտական տեսաֆիլմերի, գծապատկերների ցուցադրում:
Մարքեր, սարքավորումներ	Ուսանողի աշխատանք համակարգչի հետ:
Գործնական	
Այլ	

<sup>13</sup> Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար

### 13. 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<sup>14</sup>:

#### 13.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝

- ուսումնական գործընթացին ուսանողի մասնակցության աստիճանի գնահատում դասերին հաճախումների հաշվառման միջոցով՝ առավելագույնը 20 միավոր,
- գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 20 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:

#### 13.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է 2-րդ կիսամյակում քննությամբ:

Քննությամբ ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի 1 քննության

---

<sup>14</sup>«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.),

միջոցով և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

Ստուգարքով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 1 ստուգման և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:<sup>15</sup>

### 13.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

- Ներածություն: Հասկացություն պատրաստականության մասին:
- Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցական երեխաների մարզման գործընթացում:
- Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցահասակ կրտսեր, միջին, ավագ, հասակում
- Ֆիզիկական պատրաստությունը ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:
- ԸՖՊ-ի և ՀՖպ-ի փոխհարաբերությունը սպորտային մարզման տարբեր փուլերում
- ԸՖպ-ն որպես ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոց:
- ՀՖպ-ն որպես հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոց:

### 13.4. Գնահատման չափանիշները<sup>16</sup>.

- Տեսական գիտելիքները -բանավոր :
- Գործնական աշխատանքները – բանավոր:  
2-րդ կիսամյակ 4 կրեդիտ- 1 ստուգում:
- Ինքնուրույն աշխատանքը – 1 գրավոր/բանավոր- 20 միավոր:

---

<sup>15</sup> Կիրառվում է կամ առաջին, կամ երկրորդ պարբերությունն ըստ դասընթացի ամփոփման ձևի:

<sup>16</sup> Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

**«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

**ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ**

**Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ**  
*/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/*

**Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 - «Ֆիզիկական դաստիարակություն  
և սպորտային մարզումներ»**  
*/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/*

**Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր**  
*/բակալավր, մագիստրատուրա/*

Վանաձոր 2025

**Հեռակա ուսուցման համակարգ**

<b>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</b>	<b>ԱՍ/բ-057-Ուժային պատրաստություն</b>			
<b>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</b>	4 կրեդիտ			
<b>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</b>	4-րդ տարի, 8-րդ կիսամյակ			
<b>Ժամերի բաշխումը</b>	Լսարանային	16	Դասախոսություն	6
			Մեմինար	10
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	
	Ինքնուրույն	104		
Ընդամենը	120			
<b>Ստուգման ձևը</b>	Ստուգարք			
<b>Դասընթացի նպատակը</b>	Տեղեկացնել ուսանողներին ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակներին: Ֆիզիկական պատրաստականությունը ուղղել մասնագիտական կարողություններ: Գնահատել ազգաբնակչության տարբեր խավերի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակները: Դասընթացի ավարտին ուսանողը կկարողանա տիրապետել ֆիզիկական պատրաստության տեսությանը: Գնահատել ըֆպ-ի և հֆպ-ի փոխհարաբերությանը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացին:			
<b>Դասընթացի վերջնարդյունքները</b>	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><i>Գիտելիք</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ պատկերացում կկազմի պատրաստականության մասին:</li> <li>✓ կտիրապետի ֆիզիկական պատրաստականության տարիքային առանձնահատկություններին:</li> <li>✓ Կտիրապետի դպրոցում ֆիզիկական պատրաստականության կիրառման ձևերին:</li> <li>✓ Կհիմանա ֆիզիկական պատրաստության դերը ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:</li> </ul> <p><i>Հմտություն</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և</li> </ul>			

	<p>փոխանցելու,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,</li> <li>➤ Որակի մասին հոգացություն,</li> <li>➤ Թիմում աշխատելու,</li> <li>➤ Գնահատման գործիքների կիրառելու և նախագիծ պլանավորել իրականացնելու</li> </ul> <p><i>Կարողունակություն</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում,</li> <li>✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում,</li> <li>✓ Ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն</li> <li>✓ Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:</li> </ul>
<p><b>Դասընթացի բովանդակությունը</b></p>	<p>Թեմա 1.Ներածություն: Հասկացություն պատրաստականության մասին:</p> <p>Թեմա 2. Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցական երեխաների մարզման գործընթացում:</p> <p>Թեմա 3. Ֆիզիկական պատրաստականությունը դպրոցահասակ կրտսեր, միջին, ավագ, հասակում</p> <p>Թեմա 4.Ֆիզիկական պատրաստությունը ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:</p> <p>Թեմա 5. ԸՖՊ-ի և ՀՖպ-ի փոխհարաբերությունը սպորտային մարզման տարբեր փուլերում</p> <p>Թեմա 6. ԸՖՊ-ն որպես ընդհանուր շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոց:</p> <p>Թեմա 7.ՀՖպ-ն որպես հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոց:</p>
<p><b>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</b></p>	<p><b>ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻՆ ՀԱՄՆԵԼՈՒ ԸՆԹԱՑՔԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ`</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ուսումնական գործընթացին ուսանողի մասնակցության աստիճանի գնահատում դասերին հաճախումների հաշվառման միջոցով` առավելագույնը 20 միավոր,</li> <li>▪ գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով` առավելագույնը գումարային 20 միավոր,</li> </ul>

- 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:

Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ

Գնահատականը ըստ 5 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ 100 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի
«Գերազանց» (5)	96-100	A+
«Գերազանց» (5)	91-95	A
«Գերազանց» (5)	86-90	A-
«Լավ» (4)	81-85	B+
«Լավ» (4)	76-80	B
«Լավ» (4)	71-75	B-
«Բավարար» (3)	67-70	C+
«Բավարար» (3)	62-66	C
«Բավարար» (3)	58-61	C-
«Անբավարար»	0-57	D
«Ստուգված»	58-100	S
«Չստուգված»	0-57	U

**Գրականություն**

**Պարտադիր** - Ֆ.Գ.Ղազարյան «Մարդու շարժողական ընդունակությունները»,  
 Ֆ.Գ.Ղազարյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա»,  
 Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, դասագիրք  
 Ռ.Ն. Ազարյան «Ֆիզիկական վարժությունները բուհերի ուսանողների ինքնուրույն պարապմունքների համար»,  
 Ա.Ա. Գրիգորյան «Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման

մեթոդները»

«Ֆիզիկական կուլտուրա» - հանրակրթական ավագ դպրոցի  
չափորոշիչներ և ծրագիր, ՀՀ կրթության և գիտության  
նախարարություն, կրթական ծրագրերի կենտրոն

**Լրացուցիչ**- ՈՒԻՍ-ի վերաբերյալ ուսումնամեթոդական ձեռնարկ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 5-օրյա

վերապատրաստումների ծրագիր և նյութեր: ՀՀ ԿԳ

նախարարություն, Երևան, 2008

Հանրագիտարաններ, մասնագիտական բառարաններ

Նյութեր ինտերնետից