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

Հաստատված է ամբիոնի նիստում
Արվեստի և սպորտի
ամբիոնի անվանումը

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

Արձանագրություն № 1

«28» օգոստոս 2024 թ.

ԱՄ/բ-100 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ
/Դասիչ, դասընթացի անվանում/

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

Մասնագիտություն՝ Ոչ մասնագիտական բոլոր մասնագիտությունների համար
/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ Ոչ մասնագիտական բոլոր կրթական ծրագրերի համար
/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

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

Ամբիոն՝ **Արվեստի և սպորտի ամբիոն**
/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝ **Առկա/**
/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ **առկա-1-2-րդ կուրս, 1-2-րդ կիսամյակ**

Դասախոս(ներ)՝ **Մ. Մկրտչյան, Ս. Բարսեղյան, Գ. Շահվերդյան**
/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ՝ **mher.mkrtchyan.2020@bk.ru**
serjik.barseghyan@gmail.com

Վանաձոր- 2024թ.

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	4
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	7
7.	Ուսումնական աշխատանքները տեսակները	7
8.	Դասավանդման մեթոդներ..	9
9.	Ուսումնառության մեթոդները	9
10.	Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը	10
11.	Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ.........................	11
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ..	12
12.1.	Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ..	12
12.2.	Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ	14
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում......................	16
14.	Գնահատում...	20
14.1.	Գնահատման չափանիշներ..	22
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ...	24

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում[1].

<Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի ուսումնական նյութը, որը պետք է յուրացնեն բոլոր բուհերի ուսանողները, անկախ դրանց կարգավիճակից (պետական և ոչ պետական), իր ուղղվածությամբ արտացոլում է պետության հիմնական պահանջները երիտասարդ սերնդից: Այն է՝ապահովվել երիտասարդ սերնդի կրթադաստիարակչական գործընթացի իրականացումը, նպաստել յուրաքանչյուր ուսանողի համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրան, հանդիսանալով ուսանողի ընդհանուր դաստիարակության բաղադրամաս, հաստատված է բուհի պարտադիր առարկաների ցանկում որպես <ընդհանուր մարդասիրական և սոցիալ-տնտեսական առարկա>:

Հաշվի առնելով հասարակության և անհատի զարգացման հետաքրքրությունն ու շահերը՝ ծրագիրը իր չափորոշիչային պահանջներով կանոնավորում ու կանոնակարգում է յուրաքանչյուր սովորողի կողմից ձեռք բերվող սոցիալապես անհրաժեշտ գիտելիքների և հմտությունների ծավալը լիարժեք ֆիզիկական պատրաստություն ստանալու, ամենօրյա կյանքի ու կրթության պահանջները ապահովելու և շարունակելու համար:

Բուհի շրջանավարտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակին ներկայացվող պահանջները հանդիսանում են ծրագրի պարտադիր նվազագույնի հավելվածը ու ըստ էության առաջարկում և հանձնարարում են բակալավրի շրջանավարտների պատրաստության մակարդակի հանրագումարային (ամփոփիչ) չափանիշները: Դրանք սահմանում են գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների այն պահանջները, որոնց պետք է տիրապետեն բակալավրի շրջանավարտները: Պահանջներով նախատեսվում է նաև, որ <Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի ուսումնական նյութի տիրապետման գործընթացը պետք է ուղղորդվի սովորողի անհատականության ակտիվ ձևավորումով՝ ժամանակակից հասարակության պահանջներին համապատասխան, լիարժեք մասնագիտացում ձեռք բերելու համար:

---

[1] Ներկայացվում է դասընթացի կարևորությունը տվյալ կրթական ծրագրի խնդիրների լուծման հարցում և տեղը ուսումնական պլանում ըստ կրթաբլոկների

Հանձնարականների նմուշ - օրինակները ներկայանում են որպես հիմնական մեխանիզմ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը ստուգելու և, անկախ ուսումնական հաստատության տիպից, յուրաքանչյուր սովորողի պարտադիր շարժողական ընդունակությունների մակարդակը ապահովելու և գնահատելու:

Հիմք ընդունելով <Ֆիզիկական դաստիարակություն> պետական կրթական ծրագիրը՝ յուրաքանչյուր բուհի ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոն ռեկտորատի և ուսումնական մասի համաձայնությամբ կարող է կատարել որոշակի փոփոխություններ՝ կապված մարզաձևերի ընտրության հետ և ելնելով իր տրամադրության տակ գտնվող մարզական նյութատեխնիկական բազաներից, կլիմայական պայմաններից, ներքին հնարավորություններից և մասնագիտական ուղղվածությունից՝ առանց ժամաքանակի նվազեցման:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

1.1. *Դասընթացի նպատակն է* <Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացու ձևավորումը:

1.2. *Դասընթացի խնդիրներն են* ուսանողների առողջության ամրապնդում, ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում, շարժողական կարողությունների և ընդունակությունների մշակում:

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

Տվյալ դասնթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասնթացները՝ ԸՖՊ:

3. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը[2] և /կամ կոմպետենցիաները.

---

[2] http://www.vsu.am/karg/ararkayakan-nkaragir-17.pdf
Լրացվում է «Առարկայի նկարագրի մշակման ռազմավարության» կոմպետենցիաների ցանկին համապատասխան:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

ուսանողը պետք է իմանա.

Մարմնակրթության և առողջ կենցաղավարության հիմունքները, ֆիզդաստիարակության դերը մարդու զարգացման և մասնագետի զարգացման գործում:

ուսանողը պետք է կարողանա.

- հստակորեն կատարել ծրագրային բոլոր վարժությունները
- ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ
- արժեքավորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ
- ցուցաբերել պատրաստակամություն, պատասխանատվություն, ազնվություն,հայրե- նասիրություն, բարություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում
- պարբերաբար զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն
- վերլուծել ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնահաս- տատման հմտություններ

ուսանողը պետք է տիրապետի.

ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնական կարողությունների և հմտությունների համակարգերին

- հոգեֆիզիկական և շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը և կատարելագործմանը

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

<u>Ա)Ընդհանրական կոմպետենցիաներ</u>

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝

-վերլուծման և համադրման ունակություն (ԳԿ 1)

- կազմակերպման և պլանավորման ունակություն (ԳԿ 2)
- հենքային և ընդհանուր գիտելիքներ (ԳԿ 3)
- որոշումներ կայացնելու կարողություն

- տեղեկությունը կառավարելու ունակություն (ԳԿ 8)

Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝

- գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն (ՀԳԿ 1)
- հետազոտություններ կատարելու ունակություններ (ՀԳԿ 2)
- սովորելու ունակություն (ՀԳԿ 3)
- նոր իրավիճակներին հարմարվելու կարողություն (ՀԳԿ 9)
- որակի կարևորության գիտակցում (ՀԳԿ 11)

Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)

հստակ հաղորդել ստացված հենքային գիտելիքներ (ԱԿ 2)

- ծանոթ լինի մարզական խաղերի, աթլետիկայի և մարմնամարզության հիմնախնդիրներին և հայեցակարգերին (ԱԿ 3)

- տիրապետի մարզական խաղերի, աթլետիկայի և մարմնամարզության հիմնական բաժիններին (ԱԿ 4)

4. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների[3].

«Հրաձգային սպորտ և դասավանդման» 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

[3] Նշվում է, թե տվյալ դասընթացի յուրացման, ամփոփման արդյունքում ձեռքբերված գիտելիքները, հմտությունները և կարողությունները աշխատաշուկայի որ բնագավառներում և ոլորտներում կարող է շրջանավարտը կիրառել

Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	**կրեդիտ/ ժամ**	

Աշխատանքի տեսակը	**ժամաքանակ**		**ժամաքանակ**
	1-ին կիսամյակ	**2-րդ կիսամյակ**	
Դասախոսություն			
Գործնական աշխատանք			
Սեմինար պարապմունք			
Լաբորատոր աշխատանք			
Ինքնուրույն աշխատանք			
Ընդամենը			
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ընթացիկ քննություն)	ստուգարք		

6. <u>Ուսումնական աշխատանքների տեսակները</u>[4] .
   - **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:
7. **Դասավանդման մեթոդներն են՝**[5] գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք:
8. **Ուսումնառության մեթոդներն են**[6]՝ թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, հրահանգների կազմում:

[4] Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:
[5] Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:
[6] Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

9. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը` ըստ բաժինների և թեմաների[7].

հ/հ	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապմունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	ինքնուրույն աշխատանք
1	*Աթլետիկա*			4		
2	*Մարմնամարզություն*			6		
3	*Մարզախաղեր*			6		
4	*Վոլեյբոլ*			6		
5	*Բասկետբոլ*			6		
ԸՆԴԱՄԵՆԸ				*28*		

10. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

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

[7] Նման է օրացուցային պլանին

1.	Ազիզյան Գ. Ն., Վանեսյան Հ. Մ. - ֆիզիկական պատրաստություն:	Երևան, 2002
2.	Ազիզյան Լ. Գ. - Հիմնական մարմնամարզություն կանանց համար / մեթ. ձեռն./:	Երևան, 2005
3.	Բաբայան Մ. Ա. - Մարմնամարզության հիմունքները:	Երևան, 1989
4.	Բարսեղյան Ա. Ա. - Հատուկ ուսումնական բաժանմունքի ուսանողների ֆիզդաստիարակության գործընթացի կազմակերպումն ու բովանդակությունը: /մեթոդ. ձեռն./:	Երևան, 2008
1.	Գևորգյան Լ. Ա. - Բուժական ֆիզկուլտուրա:	Երևան, 1976
2.	Գևորգյան Լ. Ա. - Բուժական ֆիզկուլտուրա:	Երևան, 1963

10.1. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Ստուգման ձևը	Գրականություն[8]
I կուրս, I- II կիսամյակ					
1.	***ՈՒսումնական աշխատանքի ինտելեկտուալ գործունեության հիմունքները: Ֆ/կ միջոցները աշխատունակության կանոնավորման***	*Ֆ/կ և սպորտը աշ- խատանքի և հան-*	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

[8] Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

	գործում:	*զստի գործնթացնե- րում: Ֆ/կ միջոցնե- րի օգտագործման ձևերը ու մեթոդնե-րը և նրանց առանձ- նահատկություննե- րը:*			
2.	***Ընդհանուր ֆիզիկական և սպորտային պատրաս- տություններ ֆիզիկական դաստիարակության հա- մակարգում:***	*Ֆիզիկական դաս- տիարակության մե- թոդական սկզբմուն քները:Ֆիզիկական դաստիարակութ- յան պարապմունք- ների ձևերը:*	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունն երի կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	***Մարմնամարզություն***	*Ը.զ.վ., Հ.զ.վ. Շարային վարժութ- յուններ: Շարային հնարքների կատար-*	2	Միավորային գնահատում: Վարժությունն երի կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

		ման ուսու ցում:			
4.	***Մարմնամարզություն***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Մագլցման վարժությունների ուսուցում:*	2		
5.	***Մարմնամարզություն***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Հավասարա- կշռության վարժություններ ուսուցում:*	2		
6.	***Մարմնամարզություն***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Ակրոբատիկական վարժություն ների ուսուցում:* *Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Հենացատկե- րի ուսուցում:*	2		
7.	***Մարմնամարզություն***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Կախեր և հե- նումներ: ՈԽսու-*	2		

		ցում:			
8.	*Բասկետբոլ*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով: ՈՒսուցում:*	2		
9.	*Բասկետբոլ*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. գնդակի ընդունում և փո-խանցում կրծքից, երկու ձեռքով: ՈՒ - սուցում:*	2		
10.	*Բասկետբոլ*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Գնդակի վա-րում աջ և ձախ ձեռքով: ՈՒսուցում:*	2		
11.	*Բասկետբոլ*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Գնդակի նե-տում զամբյուղի մեջ վարումից հետո:*	2		

		ՌԻսուցում *Երկկողմանի խաղ:*			
12.	***Բասկետբոլ***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Գնդակի խլում: Տուգանային նետում: Օղակից հետ թռնող գնդակի ընդունում:* *ՌԻսուցում: Երկկողմանի խաղ:*	2		
13.	***Բասկետբոլ***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Սահմանային պաշտպանություն* *դիրքային հարձա-կում: ՌԻսուցում: Երկկողմանի խաղ:*	2		
14.	***Վոլեյբոլ***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Տեղաշարժ-* *վելը վոլեյբոլիստի* *կեցվախքով:Գնդա-կի ընդունում և փո-*	2		

		խան ցում երկու ձեռքով՝ վերևից, ներքևից: ՈՒսու-ցում:			
15.	Վոլեյբոլ	Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Ներքևից ուղիղսկզբնահար-ված: Սկզբնահար-վածի ընդունում: ՈՒսուցում:	2		
16.	Վոլեյբոլ	Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Գնդակի բազ-մակի փոխանցում-ներ գլխավերևում, հանդիպակած շար-քերում, ցանցի վրայով: ՈՒսուցում:			

17.	Վոլեյբոլ	Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Վերնից ուղիղ սկզբնահարված,գն-դակի ընդունում, փոխանցում: ՌԻսուցում: Երկկողմանի խաղ:			
18.	Վոլեյբոլ	Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. ՌԻղիղ հարձակողական հարված: Շրջա-փակում հարձակո-ղական հարվածից հետո: ՌԻսուցում: Երկկողմանի խաղ:	2		
19.	Վոլեյբոլ	Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Տեխնիկայի յուրացված տարրե-րով համակցումներ. գնդակի ընդու նում գնդակի փոխան-ցում հարձակողա-	2		

		կան հարված: *ՌԻսուցում:* *Երկկողմանի խաղ:*			
20.	***Աթլետիկա***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Կարճ վազքի տեխ-* *նիկայի ուսուցում* */մեկնարկ, մեկնար* *կային թափավազք/:*	2		
21.	***Աթլետիկա***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Կարճ վազքի տեխ-* *նիկայի ուսուցում /* *վազք տարածութ-* *յան վրա, վերջնարկ/:*	2		
22.	***Աթլետիկա***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Կարճ վազքի տեխ-* *նիկայի ուսուցում* */մեկնարկ, մեկնար* *կային թափավազք/:*	2		

23.	*Աթլետիկա*	*Ը.զ.վ., Հ.զ.վ. Կարճ վազքի տեխ- նիկայի ուսուցում / վազք տարածութ- յան վրա, վերջնարկ/:*	2		
24.	*Աթլետիկա*	*Ը.զ.վ., Հ.զ.վ. Միջին վազքի տեխ- նիկայի ուսու ցում / բարձր մեկնարկ, վազք տարածութ- յան վրա/:*	2		
25.	*Աթլետիկա*	*Ը.զ.վ., Հ.զ.վ. Հեռացատկ տեղից տեխնիկայի ուսու- ցում, հատուկ ֆիզի- կական պատրաս- տություն:*	2		
		Ը.զ.վ., Հ.զ.վ. Հեռացատկ տեղից	2		

	Աթլետիկա	*տեխնիկայի ուսու- ցում, բազմացատ- կեր:*			
26.	*Աթլետիկա*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Գնդակի նետման տե խնիկայի ուսուցում: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն:*	2		
27.	*Աթլետիկա*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Գնդակի նետման տե խնիկայի ուսուցում: Ընդհանուր ֆիզիկա- կան պատրաստութ- յուն:*	2		
28.	*Աթլետիկա*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Կարճ և միջին վազ- քերի տեխնիկայի կա տարելագործում:*	2		
29.	*Աթլետիկա*	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Տեղից հեռացատկի տեխնիկայի*	2		

		և գնդակի նետման կատարելագործում:			
30.	***Աթլետիկա***	*Ը.գ.վ., Հ.գ.վ. Գնդակի նետման տեխնիկայի կատարելագործում*	2		
31.	***Ստուգարքային նորմե-րի ընդունում:***	*Ստուգարք*	2		
32.	***Ստուգարքային նորմե-րի ընդունում:***	*Ստուգարք*	2		

10.2. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

11. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում[9]

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Մարզադահլիճ
Սարքեր, սարքավորումներ	-
Գործնական	Գնդակներ, կանգնակներ, պարան, ձողեր, ցանց:
Այլ	

[9] Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար

12. Գնահատում

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառկման 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[10]:

12.1. 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:

---

[10]«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.062022թ.),

«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, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2024

Առկա ուսուցման համակարգ

<table>
<tr><td>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</td><td colspan="4">ԱՍ/բ-100 Ֆիզիկական կուլտուրա (ֆիզդաստիարակություն)</td></tr>
<tr><td>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</td><td colspan="4">0 կրեդիտ</td></tr>
<tr><td>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</td><td colspan="4">1-2-րդ տարի, 1-2-րդ կիսամյակներ</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Ժամերի բաշխումը</td><td rowspan="4">Լսարանային</td><td rowspan="4"></td><td>Դասախոսություն</td><td></td></tr>
<tr><td>Սեմինար</td><td></td></tr>
<tr><td>Լաբորատոր աշխատանք</td><td></td></tr>
<tr><td>Գործնական աշխատանք</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Ինքնուրույն</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Ընդամենը</td><td colspan="3">28</td></tr>
<tr><td>Ստուգման ձևը</td><td colspan="4">Նորմատիվային ստուգարք</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի նպատակը</td><td colspan="4">«Ֆիզիկական դաստիարակություն» առարկայի հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացու ձևավորումն է:</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի վերջնարդյունքները</td><td colspan="4">Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.
Գիտելիք
Մարմնակրթության և առողջ կենցաղավարության հիմունքները, ֆիզդաստիարակության դերը մարդու զարգացման և մասնագետի զարգացման գործում,
Հմտություն
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնական կարողությունների և հմտությունների համակարգերին հոգեֆիզիկական և շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը և կատարելագործմանը
Կարողունակություն
- հստակորեն կատարել ծրագրային բոլոր վարժությունները
-ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ
-արժեքավորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ
- ցուցաբերել պատրաստակամություն, պատասխանատվություն, ազնվություն,հայրենասիրություն, բարություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում
- պարբերաբար զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն
- վերլուծել ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակը, ունենալ ինքնահսկման և ինքնահաստատման հմտություններ:</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի բովանդակությունը</td><td colspan="4">1-ին տարի
1-ին կիսամյակ
Թեմա 1. Ֆիզիկական կուլտուրան ուսանողին ընդհանուր կրթական համակարգում
Թեմա 2. Ուսանողի առողջ կենցաղավարության հիմունքները: Ֆիզիկականկուլտուրան առողջության ամրապնդման գործոն:</td></tr>
</table>

	Թեմա 3. Աթլետիկա Թեմա 4. Մարմնամարզություն Թեմա 5. Բասկետբոլ Թեմա 6. Վոլեյբոլ Ստուգարքային նորմերի ընդունում: 2-րդ կիսամյակ Թեմա 1. ՈՒսումնական աշխատանքի ինտելեկտուալ գործունեության հիմունքները: Ֆ/կ միջոցները աշխատունակության կանոնավորման գործում: Թեմա 2 . Ընդհանուր ֆիզիկական և սպորտային պատրաստությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Թեմա 3. Մարմնամարզություն Թեմա 4. Բասկետբոլ Թեմա 5. Վոլեյբոլ Թեմա 6. Աթլետիկա Ստուգարքային նորմերի ընդունում: 2-րդ տարի 1-ին կիսամյակ Թեմա 1. Ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով ինքնուրույն պարապմունքների մեթոդիկայի հիմունքները: Թեմա 2. ՈՒսանողական սպորտ,մարզաձևի ընտրություն Թեմա 3. Աթլետիկա Թեմա 4. Բասկետբոլ Թեմա 5. Վոլեյբոլ Թեմա 6. Մարմնամարզություն Ստուգարքային նորմերի ընդունում: 2-րդ կիսամյակ Թեմա 1. Ընտրած մարզաձևերով պարապմունքների առանձնահատկությունները: Թեմա 2. Ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով պարապողների ինքնահսկողությունը: Թեմա 3. Բասկետբոլ Թեմա 4. Մարմնամարզություն Թեմա 5. Վոլեյբոլ Թեմա 6. Աթլետիկա Ստուգարքային նորմերի ընդունում:
Գնահատման մեթոդները և չափանիշները	Ուսանողի ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը գնահատվում է ԸՖՊ, ՀՖՊ ստուգարքային նորմերի հանձնման միջոցով. 100 բալային համակարգ՝ 40-60 գնահատվում է բավարար, 61-80՝ լավ և 81-100՝ գերազանց: Ֆիզիկապես թույլ պատրաստված ուսանողները հնարավորություն ունեն 100% հաճախման և տեսական բաժնի յուրացման շնորհիվ հավաքել 75 բալ, այսինքն՝ գնահատվել լավ: Բոլոր տեսակի բացակայությունները ենթակա են լրացման:
Գրականություն	*Պարտադիր* – 1. Ազիզյան Գ. Ն., Վանեսյան Հ. Մ. - ֆիզիկական պատրաստություն: Երևան, 2002: 2. Ազիզյան Լ. Գ. - Հիմնական մարմնամարզություն կանանց

	համար / մեթ. ձեռն./:Երևան, 2005: 3. Բաբասյան Մ. Ա. - Մարմնամարզության հիմունքները: Երևան, 1989: 4. Բարսեղյան Ա. Ա. - Հատուկ ուսումնական բաժանմունքի ուսանողների ֆիզդաստիարակության գործընթացի կազմակերպումն ու բովանդակությունը: /մեթոդ. ձեռն./: Երևան, 2008: 5. Գևորգյան Լ. Ա. - Բուժական ֆիզկուլտուրա: Երևան, 1976: 6. Գևորգյան Լ. Ա. - Բուժական ֆիզկուլտուրա: Երևան, 1963: 7. Իսպիրյան Մ. Ս. - Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն: Երևան, 2002: 8. Հակոբյան Ս.,Սամվելյան Լ.- ֆիզիկական կրթությունը բուհում /ուս. ձեռն./:<Տնտեսագետ> հր., 1995: 9. Հեղինակային կոլեկտիվ - Աթլետիկա /ուս. ձեռն./ : Երևան, 2003: 10. ՀՀ կրթության և գիտության նախարարության հաստատությունների մեթոդական ծրագրեր: 11. Ղազարյան Ֆ. Գ. - Բասկետբոլ /ուս. ձեռն./ : Երևան, 2006: 12. Ղազարյան Ֆ. Գ. - Սպորտային մարզման մեթոդները: Երևան, 1976: 13. Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա. - ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն /ուս. դաս./: Երևան, 1997: *Լրացուցիչ*- 1. Ղարագյոզյան Վ. Հ. - Հատուկ բժշկական խմբերի ֆիզդաստիարակության պարապմունքների կազմակերպման ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Վանաձոր 2003: 2. Ղարագյոզյան Վ. Հ. - Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի համառոտ պատմություն:/ուս. ձեռն./ : Վանաձոր 2011: 3. Ղոչիկյան և ուրիշներ, ՀՊՖՀ տարեկան նյութերի ժողովածու, 1999: 4. Մելքոնյան Հ., Հալաջյան Ե., - Մարզախաղեր. Խաղերի կանոնները: Երևան 2007. 5. Коробко А. В., Двигательный режим и здоровье, 1272. 6. Дембо А. Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура, 1973. 7. Дубровский В.И., Самоконтроль при занятиях физической культуры,1984.