



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

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Արվեստի և սպորտի

ամբիոնի անվանումը

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

Արձանագրություն № 8

«21» դեկտեմբեր 2022թ.

ԱՍ/Բ-197 ՈՒԹՄԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

Դասից, դասընթացի անվանում

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

/դասից, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 011401.09.6 - «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ»

/դասից, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝

Բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Ամբիոն՝

Արվեստի և սպորտի

/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝

Առկա և հեռակա

/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ

Հեռակա 1-ին 2 – րդ կիսամյակ

Դասախոս(ներ)՝

Վելիկորիա Ազարյան

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ - nara25@yandex.ru

Վանաձոր- 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

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

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում¹.

1. <<Ոիթմիկ մարմնամարզություն>> առարկայի ուսումնամեթոդական փաթեթը կազմված է բակալավրի հիմնական կրթական ծրագրով <<Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ- 011401.09.18>> մասնագիտության կրթական չափորոշիչների հենքով կազմված ուսումնական պլանի պահանջների, առարկայի բաղադրիչների հիման վրա և նպատակառուղղված է բակալավրական կրթության կազմակերպման, դասավանդման որակի բարձրացմանը:

Առարկայական փաթեթը կարգավորում է <<Ոիթմիկ մարմնամարզության>> առարկայի ուսումնամեթոդական նյութերով ապահովման, պարերաբար թարմացման, գիտաճյուղի նոր մոտեցումների ոգուն համապատասխանեցման գործընթացը, նպաստում է ուսանողի անհատական և ինքնուրույն աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը, ուսանողի գիտելիքի բարձրացմանը:

2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

<<Ոիթմիկ մարմնամարզություն>> առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողներին ծանոթացնել ոիթմիկ մարմնամարզության հիմնական խնդիրներին, միջոցների, մեթոդներին:

2.1 Դասընթացի խնդիրն է. Ուսանողների մոտ զարգացնել շարժումների ոիթմայնություն: Սովորեցնել մարմնամարզական շարժումները զուգակցել ոիթմայնության հետ, ուսանողների մոտ ձևավորել ձիշտ կեցվածք: Զնավորել բարոյակամային, գեղագիտական հատկություններ: Դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և զործնականում կիրառելու ունակություններ:

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

Տվյալ դասնթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասնթացները՝ երաժշտական ոիթմի դաստիարակում, մարդու անատոմիա, դպրոցական և ֆիզդաստիարակության հիգիենա, մարմնամարզություն և դաս. մեթոդիկա, մանկավարժություն, հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն

2. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը² և /կամ

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

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

կոմպետենցիաները.

«Ռիթմիկ Մարմնամարզություն» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

Առարկայի ուսուցման արդյունքում ուսանողը պետք է իմանա.

- ✓ պատկերացում կկազմի ռիթմիկ մարմնամարզության և նրա միջոցների վերաբերյալ,
 - ✓ գործնական պարապմունքներում վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
 - ✓ կտիրապետեն ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին,
 - ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,
 - ✓ ձեռք բերել գործնական հմտություններ,
 - ✓ տիրապետել շարժումների ռիթմայնություն,
 - ✓ մշակել շարժողական ընդունակությունները:
- ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

Ա)Ընդհանորական կոմպետենցիաներ

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)

- ✓ վերլուծության և համադրության կարողություն (**ԳԿ-1**),
- ✓ կազմակերպչական կարողություն (պլանավորում, կազմակերպում, ղեկավարում, վերահսկում) (**ԳԿ-2**),
- ✓ հենքային ընդհանուր գիտելիքների տիրապետում (**ԳԿ-3**),
- ✓ պետական լեզվով հաղորդակցվելու կարողություն (**ԳԿ-4**),
- ✓ համակարգչային տարրական հմտություններ (**ԳԿ-5**),
- ✓ տեղեկույթը կառավարելու հմտություն (տեղեկույթի ձեռք բերում, համակարգում, վերլուծում) (**ԳԿ-6**),
- ✓ բոշումներ 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)

- ✓ տիրապետի ընդհանուր դասընթացի հիմնական բաժիններին (**ԱԿ -3**),
- ✓ իմանա ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների կիրառման մեխանիզմին և ձևակերպման տեխնոլոգիաներին (**ԱԿ -5**),
- ✓ իմանա տարիքային և շարժողական առանձնահատկություններին (**ԱԿ -6**),
- ✓ ծանոթ լինի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ժամանակակից հայեցակարգերին (**ԱԿ -8**),
- ✓ վերլուծման և գնահատման կարողություններ (**ԱԿ -16**),
- ✓ մանկավարժական իրավիճակներն ու գործընթացները ըմբռնելու և օբյեկտիվ գնահատելու կարողություն (**ԱԿ -17**),

3. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների³.

«Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա» դասընթացից ձեռք բերված գիտելիքներն ու հմտությունները շրջանավարտը կարող է կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտական գործունեության ընթացքում, ուսումնամեթոդական լաբորատորիաներում աշխատելու, նաև ասպիրանտուրայում կրթությունը շարունակելու և ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում գիտական հետազոտություններ կատարելու նպատակով:

4. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը

Չափանիշ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
---------	---------------------------------

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

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	
Դասախոսություն		
Գործնական աշխատանք	10	8
Սեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք	80	52
Ընդամենը	90	60
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ ընթացիկ քննություն/ հանրազումարային քննություն)	1-2-րդ կիսամյակ ստ.,	

5. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները⁴

- Դասախոսություն չի նախատեսվում
- **Գործնական աշխատանքների ժամանակ** ուսանողը կատարում է գործնական աշխատանք մարզադաշտական կատարում՝ դասախոսի անմիջական ղեկավարման ներքո: Գործնական պարապմունքները անցկացվում են գործնական խնդիրների լուծման, առաջադրանքների իրականացման, թեստերի, իրավիճակային վերլուծությունների, խմբային աշխատանքների, տնային առաջադրանքների միջոցով: 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 տվյալ հարցերին:
- **Ինքնուրույն աշխատանքը** ուսանողների ուսումնական, գիտահետազոտական աշխատանքն է, որն իրականացվում է դասախոսի առաջադրանքով և մեթոդական ղեկավարությամբ, բայց առանց նրա անմիջական ղեկավարության: Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են⁵:
- **Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում** – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատիկ ցանցային էջերի օգտագործում:
- **Տնային առաջադրանքներ-** Ուսանողը պարտավոր է դասին ներկայանալ տնային առաջադրանքները կատարած: Առաջադրանքները լինում են գրավոր և բանավոր: Տնային հանձնարարությունները պարբերաբար

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

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

չկատարող ուսանողը կորցնում է այս բաղադրիչին հատկացված տոկոսները:

6. **Դասավանդման մեթոդներներն են⁶** գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), ուսումնական պարապմունքների կազմակերպման ձակատային, շրջանաձև, խմբային, անհատական հանձնարարությունների մեթոդներ:
7. **Ուսումնառության մեթոդներն են⁷** մտքերի քարտեզագրում, թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, ալգորիթմների և հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում, ուսուցման խիստ կարգավորման և մասնակի կարգավորման մեթոդներ:

⁶ Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:
⁷ Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

8. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների⁸.

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի Ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		Դասախոսություն	Անդամական	Գործնական	Լավագույն	Բնակչություն
	1-ին կիսամյակ					
1.	Պատկերացում ոիթմիկ մարմնամարզության մասին:			2		16
2.	Դասական ոիթմիկ մարմնամարզության քայլերը և հիմնական շարժումները :			2		16
3.	Դասական ոիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կազմում երաժշտության ուղեկցությամբ:			2		16
4.	Ուժային ոիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ:			2		16
5.	Պարային շարժումների ուսուցում և համալիրների կազմում: Պլաստիկայի և տեխնիկայի զուգակցում:			2		16
	Ըստհամենը			10		80
	2-րդ կիսամյակ					
1.	Արևելյան ոճի շարժումների և վարժությունների ուսուցում և համալիրների կազմում:			2		12
2.	Զգողական ոիթմիկ մարմնամարզություն:			2		12

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

3.	Շնչառական ռիթմիկ մարմնամարզություն:			2		14
4.	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մյուս ձևերի մասին:			2		14
	Ըստամենք			8		52

9. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1	Ռ.Ս.Խիզանցյան՝ Մարմնամարզություն, դասագիրք	2006
2.	Կ.Գ.Բաբայան <<Բնակչության շրջանում կիրառվող ռիթմիկ մարմնամարզության պարապմունքների մեթոդիկան>>	1985թ.
3	Մ.Ա.Բաբայան՝ Շարքը և շարային վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներում	1987
4	Կ.Գ.Բաբայան՝ Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան՝	1985թ.
5	Ֆ.Գ. Ղազարյան՝ Դպրոցականների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը՝	1985թ.
7	Ռ. Ս. Խիզանցյան՝ Մասմնամարզական ցատկեր՝	2003 թ.
8	Մ.Լ. Ուկրան, „Методика тренировки гимнастов,,	1971г.
9	Ա. Տ. Բրյոկին, „Гимнастика,, սահմանադրություններ, 1979 թ.	1979г.
10	Հ.Է Սարգսյան, Ռ.Ս.Խիզանցյան, „Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ,,	2011թ.
Մեթոդական ձեռնարկներ, երաշխավորագրեր, այլ		

11	Հ.Ս.Գասպարյան, Մ.Ժ. Մարգարյան «Ճկունության մշակումը սպորտային մարմամարզությունում»	2017թ.
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Ֆ.Գ. Ղազարյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա»,	Եր. 2003թ
2.	Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն»,	Եր. 2003թ.
3.	Ֆ.Գ. Ղազարյան «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»,	Եր. 1985թ.
Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		
1.	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf	2017 թ
2.	https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d	1977 թ
3.	https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/	2013 թ
4.	https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/	2017 թ
5.	https://studfile.net/preview/4540353/	2000 թ

10. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

10.1. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Մունկան ձևը	Գրականություն ⁹
3-րդ կիսամյակ					

⁹ Հատ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

1.	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մասին:	Ռիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:	2	գործնական կատարում	մեթոդական ձեռնարկ
2.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության քայլերը և հիմնական շարժումները :	Ոտքերի և ձեռքերի ռիթմեր:	2	հարցում, սեփական կարողությունների գնահատում	Մարմնամարզություն՝ դասագիրք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան
3.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կազմում երաժշտության ուղեկցությամբ:	Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների	2	գործնական կատարում	դասախոսական տեքստեր, ինտերնետային կայքեր
4.	Ուժային ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ:	Ռիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար	2	գրավոր աշխատանք	Մարմնամարզություն՝ դասագիրք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան
5	Պարային շարժումների ուսուցում և համալիրների կազմում:	Պլաստիկայի և տեխնիկայի զուգակցում:	2	ստուգողական աշխատանք	Սպորտի պատմություն, Մարմնամարզության պատմություն
2-րդ կիսամյակ					
6	Արևելյան ոճի շարժումների և վարժությունների ուսուցում և համալիրների	Պարային ռիթմեր արևելյան շարժումներով:	2	գրավոր աշխատանք	Կ.Գ.Բարասյան Մարմնամարզական տերմինների

	կազմում:				տեղեկատու բառարան՝
7	Զգողական ռիթմիկ մարմնամարզություն:	Զգողական ռեժիմով ռիթմիկ մարմնամարզության տարբեր	2	բանավոր հարցում, գործնական կատարում	Գավերդովսկի „Սպորտային մարմնամարզություն“,
8	Շնչառական ռիթմիկ մարմնամարզություն:	Ռիթմիկ շարժումներ շնչառության տարբեր տեմպով:	2	բանավոր հարցում, որրծնական կատարում	Ֆիզիկական պատրաստականություն
9	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մյուս ձևերի մասին:	Տարբեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում	2	ստուգողական աշխատանք	Ա. Տ. Բրյուկին „Гимнастика“, ս. 1.

10.2. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/ h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը ¹⁰	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹¹
3-4-րդ կիսամյակ						

¹⁰ Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

¹¹ Հատ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

1.	Պատկերացում ոիթմիկ մարմնամարզության ն մասին:	Ոիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	գործնական կատարում	մեթոդական ձեռնարկ
2.	Դասական ոիթմիկ մարմնամարզության քայլերը և հիմնական շարժումները :	Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր:	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	հարցում, սեփակ ան կարողություններ ի գնահատում	‘Մարմնամարզություն’ դասագիրք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան
3.	Դասական ոիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կազմում երաժշտության ուղեկցությամբ:	Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	գործնական կատարում	դասախոսական տերստեր, ինտերնետային կայքեր
4.	Ուժային ոիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ:	Ոիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	զրավոր աշխատանք	‘Մարմնամարզություն’ դասահանք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան

5.	Պարային շարժումների ուսուցում և համալիրների կազմում: Պլաստիկայի և տեխնիկայի զուգակցում:	Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	ստուգողական աշխատանք	‘Սպորտի պատմություն՝Մարմնամարզությ ան՝ պատմություն
6	Արևելյան ոճի շարժումների և վարժությունների ուսուցում և համալիրների կազմում:	Պարային ոիթմեր արևելյան շարժումներով:Պար ային քայլեր և քոփչքներ:	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	գրավոր աշխատանք	Կ.Գ.Բաբայան ‘Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան’
7.	Զգողական ոիթմիկ մարմնամարզությու ն:	Զգողական ոեժիմով ոիթմիկ մարմնամարզության տարրեր	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	բանավոր հարցում, գործնական կատարում	Գավերդովսկի „Սպորտային մարմնամարզություն,,
8.	Շնչառական ոիթմիկ մարմնամարզությու ն:	Ոիթմիկ շարժումներ շնչառության տարրեր տեմպով:	գործնական	Գործնական պարապմունքների ն	բանավոր հարցում, որրծնական կատարում	Ֆիզիկական պատրաստականություն

9.	Պատկերացում ոիթմիկ մարմնամարզության և մյուս ձևերի մասին:	Տարբեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում	գործնական պարապմունքների և	Գործնական պարապմունքների և	Ստուգողական աշխատանք	Ա. Տ. Բրյուսին „, Գյունաստիկա,, ս. 12
----	--	--	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

11. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում¹²

Ուսուրսի անվանումը	Ուսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հասուլ կահավորմամբ)	Լսարան 7,8,9,12, մարմնամարզության դահլիճ, գործնական պարապունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ուսումնագիտական տեսաֆիլմերի, գծապատկերների ցուցադրում
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	
Սարքեր, սարքավորումներ	Մարմնամարզական նստարաններ, մարմնամարզական պատ, մարմնամարզական ներքնակներ, մարզագործ: Մարմնամարզական պարագաներ՝ ցատկապարան, օղեր, ժապավեններ, բուլավաներ, զնդակներ, փայտիկներ::Այլ՝ դաշնամուր, նվազարկիչ, հայելիներ:
Համակարգչային ծրագրեր	համակարգիչ
Այլ	

¹² 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 կիրառկաման հիմնական նպատակներն են՝

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

Համալսարանում գնահատման գործընթացը կանոնակարգվում է համաձայն գործող կարգի¹³:

12.1. 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 ստուգաքննություններ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:

12.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է 1 ընթացիկ ստուգմամբ՝ մինչև 40 միավոր):

Քննությամբ ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի 1 քննության

¹³«Կանաձորի 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 ընթացիկ ստուգման և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:¹⁴

12.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

1. ՈՒիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:

2. Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր:

3. Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների

4. ՈՒիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար

5. Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով

6. Պարային ուիթմեր արևելյան շարժումներով: Պարային քայլեր և թոփչքներ:

7. Զգողական ռեժիմով ուիթմիկ մարմնամարզության տարրեր

8. ՈՒիթմիկ շարժումներ շնչառության տարրեր տեմպով:

9. Տարրեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում

▪ Ընդունված թեմաները.

1. ՈՒիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:

2. Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր:

3. Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների

4. ՈՒիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար

▪ Ըստուգվող թեմաները.

1.. Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով

2.. Պարային ուիթմեր արևելյան շարժումներով: Պարային քայլեր և թոփչքներ:

3. Զգողական ռեժիմով ուիթմիկ մարմնամարզության տարրեր

4. ՈՒիթմիկ շարժումներ շնչառության տարրեր տեմպով:

5. Տարրեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում

12.4. Գնահատման չափանիշները¹⁵.

- Գործնական աշխատանքները – բանավոր:

1-ին կիսամյակ – 3 կրեդիտ - 2 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր,
2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր)

¹⁴ Կիրառվում է կամ առաջին, կամ երկրորդ պարբերությունն ըստ դասընթացի ամփոփման ձևի:

¹⁵ Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

2-րդ կիսամյակ - 2 կրեղիտ - 2 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր)

- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1 ինքնուրույն աշխատանքի համար առավելագույնը՝ 20 միավոր:

«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՍՏԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ

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/

Վանաձոր 2022

Հեռակա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	ԱՍ-Բ197«Ռիթմիկ Մարմնամարզություն»			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	5 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	2-րդ տարի, 1-2-րդ կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	18	Դասախոսություն	
			Մեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	10/8
	Ինքնուրույն	80/52		
Ստուգման ձևը	ընթացիկ ստուգարք			
Դասընթացի նպատակը	<<Ռիթմիկ մարմնամարզություն>> առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողներին ծանոթացնել ռիթմիկ մարմնամարզության հիմնական խնդիրներին, միջոցների, մեթոդներին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով: Ուսանողների մոտ զարգացնել շարժումների ռիթմայնություն: Սովորեցնել մարմնամարզական շարժումները զուգակցել ռիթմայնության հետ, ուսանողների մոտ ձևավորել ձիշտ կեցվածք: Ձևավորել բարոյակամային, գեղագիտական հատկություններ: Դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը. <i>Գիտելիք՝ Առարկայի ուսուցման արդյունքում ուսանողը պետք է իմանա.</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ պատկերացում կկազմի ռիթմիկ մարմնամարզության և նրա միջոցների վերաբերյալ, ✓ գործնական պարապմունքներում վարժությունների 			

	<p>ազդեցության ոլորտի մասին,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ կտիրապետն ոիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին, ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ✓ ձեռք բերել գործնական հմտություններ, ✓ տիրապետել շարժումների ոիթմայնություն, ✓ մշակել շարժողական ընդունակությունները: <p>ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:</p> <p><u>Հմտություն՝ Առարկայի ուսուցման արդյունքում ուսանողը պետք է կարողանա.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Մարմնամարզական վարժությունների գրառման և կիրառման կարողություն, ✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում, ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում, ✓ Ուսումնական խնդրի լուծման ձիշտ ընտրություն <p>Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:</p> <p><u>Կարողունակություն՝ Առարկայի ուսուցման արդյունքում ուսանողը պետք է տիրապետի.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, ✓ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, ✓ որակի մասին հոգացություն, ✓ թիմում աշխատելու,
Դասընթացի բովանդակությունը	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ոիթմիկ մարմնամարզության տեսակները: 2. Ոտքերի և ձեռքերի ոիթքեր: 3. Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների 4. Ոիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի օարզացման համար <p>Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Պարային ոիթմեր արևելյան շարժումներով: Պարային քայլեր և թոփչքներ: 6. Զգողական ռեժիմով ոիթմիկ մարմնամարզության տարրեր 7. Ոիթմիկ շարժումներ շնչառության տարրեր տեմպով: 8. Տարրեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում
Գնահատման մեթոդները և շափանիշները	<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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

	<p>ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 20 միավոր,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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: <p style="text-align: center;">Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Գնահատականը ըստ 5 բալանց համակարգի</th> <th>Գնահատականը ըստ 100 բալանց համակարգի</th> <th>Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Գերազանց» (5)</td> <td>96-100</td> <td>A⁺</td> </tr> <tr> <td>«Գերազանց» (5)</td> <td>91-95</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>«Գերազանց» (5)</td> <td>86-90</td> <td>A⁻</td> </tr> <tr> <td>«Լավ» (4)</td> <td>81-85</td> <td>B⁺</td> </tr> <tr> <td>«Լավ» (4)</td> <td>76-80</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>«Լավ» (4)</td> <td>71-75</td> <td>B⁻</td> </tr> <tr> <td>«Բավարար» (3)</td> <td>67-70</td> <td>C⁺</td> </tr> <tr> <td>«Բավարար» (3)</td> <td>62-66</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>«Բավարար» (3)</td> <td>58-61</td> <td>C⁻</td> </tr> <tr> <td>«Անբավար»</td> <td>0-57</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>«Ստուգված»</td> <td>58-100</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>«Չստուգված»</td> <td>0-57</td> <td>U</td> </tr> </tbody> </table>	Գնահատականը ըստ 5 բալանց համակարգի	Գնահատականը ըստ 100 բալանց 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 ⁻	«Անբավար»	0-57	D	«Ստուգված»	58-100	S	«Չստուգված»	0-57	U
Գնահատականը ըստ 5 բալանց համակարգի	Գնահատականը ըստ 100 բալանց 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 ⁻																																						
«Անբավար»	0-57	D																																						
«Ստուգված»	58-100	S																																						
«Չստուգված»	0-57	U																																						
Գրականություն	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ռ.Ն.Ազարյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան «Մարմնամարզություն», դասագիրք 2. Մ.Ա.Բարասյան «Շարքը և շարային վարժությունները Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներում» 3. Կ.Գ.Բարասյան «Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան» 4. Ֆ.Գ.Ղազարյան «Դպրոցականների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը» 5. Ռ.Մ.Խիզանցյան «Մարմնամարզական ցատկեր» 6. Ռ.Մ.Խիզանցյան, Ն.Վ.Սելումյան «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում» /1-12-րդ դասարաններ/ 																																							

	<p>7.Ս.Ս.Բարսայան «Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը», Եր. «Լույս»</p> <p>8.Վ.Մ. Բաշայ, Վ.Ն.Կորյոս, Ի. Բ. Պավլով,, Գимнастика,, уч.</p> <p>9.Ա. Տ. Բրյուկին „Гимнастика,, уч.</p> <p>10.Յ. Գավերдовский „Гимнастическое многоборье,,</p> <p>11.Մ.Լ. Ուկրան „Методика тренировки гимнастов,,</p> <p>12.https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf</p> <p>13.https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d</p> <p>14.https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/</p> <p>15.https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/</p> <p>16.https://studfile.net/preview/4540353/</p>
--	--