



ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Զ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՄԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Քիմիայի և կենսաբանության

ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ Ղազարյան Արմինե Հրաչիկի /Ս. Ա. Հ./


Արձանագրություն № 16

« 08 » Մայիս 2023թ.

ՔԿ /բ-149 Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ 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՝ Քիմիայի և կենսաբանության
/ամբիոնի լրիվ անվանումը/
Ուսուցման ձևը՝ Հեռակա
/առկա, հեռակա/
Կուրս/կիսամյակ 3-րդ կուրս, 2-րդ կիսամյակ
Դասախոս(ներ)՝  Ալեքսանդր Զաղինյան, կ. գ. թ., դոցենտ
/անուն, ազգանուն/
Էլ. հասցե/ներ jaghinyan1989@gmail.com

Վանաձոր- 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում	3
2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները	3
3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները /դասընթացները/	3
4. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը և /կամ կոմպետենցիաները	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 աշխատանքների տեսակները	5
8. Դասավանդման մեթոդներ	7
9. Ուսումնառության մեթոդներ	8
10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը` ըստ բաժինների և թեմաների	8
11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ	9
12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ	10
12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	10
12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ	11
12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ	13
13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում	19
14. Գնահատում	25
14.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներ	25
14.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում	21
14.3. Հարցաշար	26
14.4. Գնահատման չափանիշները	28
ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ	29

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

- 1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում¹.** <<Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ>> բաժնի շրջանավարտ մասնագետների ձևավորման գործում կարևոր նշանակություն ունի մարդու անատոմիայի և ֆիզիոլոգիայի ուսումնասիրումը, որոնք հենքային գիտաճյուղեր են: Փուլային և փոխկապակցված ուսուցման շնորհիվ դասընթացը կնպաստի, որպեսզի սովորողները ձեռք բերեն գիտելիքներ մարդու մարմնի ֆիզիոլոգիական գործընթացների վերաբերյալ՝ պարզից բարդ սկզբունքով:
- 2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.**
 - 2.1.** <<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի նպատակն է՝ ուսանողներին տալ գիտելիքներ տարբեր միջավայրերում օրգանիզմի հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմքերի, կենսակերպի ռիսկի գործոնների, դրանց առաջնային նախապահպանության մասին:
 - 2.2.** Դասընթացի խնդիրներն են՝ ա. սովորողների առողջության ամրապնդում, բ. մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, գ. օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, դ. սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում, ե. առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում:
- 3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները /դասընթացները/** - տվյալ դասընթացին մասնակցելու համար նախնական մուտքային գիտելիքները պետք են դպրոցական մակարդակով, չլինելու դեպքում պարզից բարդ սկզբունքը կիրառելով ձեռք կբերվի այդ ամենը:
- 4. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը² և /կամ կոմպետենցիաները.** <<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ >> դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողից ակնկալվող վերջնարդյունքներն են .

Պետք է գիտենա .

1. առարկայի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:
2. անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:

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>

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

Պետք է կարողանա .

1. ձեռք բերած տեսական գիտելիքները կիրառել գործնականում,
2. տարբեր աղյուրներից ստացած տեղեկատվությունը վերլուծել և սինթեզել:

Պետք է տիրապետի .

1. ուսումնասիրության հնագույն և հիմնական մեթոդներին,
2. մասնագիտական մակարդակում պահանջվող կոմպետենցիաներին:
3. գերհոգնածության կանխարգելման միջոցներին:

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

Ա) Ընդհանրական կոմպետենցիաներ

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝

ԳԿ1 վերլուծելու և սինթեզելու ունակություն,

ԳԿ2 կազմակերպելու և պլանավորելու ունակություն,

ԳԿ3 հենքային և ընդհանուր գիտելիքներ,

ԳԿ4 մասնագիտական ոլորտի գիտելիքների հիմունքներ,

ԳԿ8 տեղեկատվությունը կառավարելու ունակություն (տարբեր աղբյուրներից տեղեկատվություն գտնելու և վերլուծելու ունակություն),

ԳԿ9 խնդիրների լուծում,

ԳԿ10 որոշումների ընդունում:

Համակարգային Համակարգային կոմպետենցիաներ կոմպետենցիաներ
կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝

ՀԳԿ1 գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն,

ՀԳԿ2 հետազոտություններ կատարելու ունակություններ,

ՀԳԿ3 սովորելու ունակություն,

ՀԳԿ8 ինքնուրույն աշխատելու ունակություն:

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

ԱԿ1 դրսևորել մասնագիտության պատմության և հիմունքների իմացություն,

ԱԿ2 հստակ հաղորդել ստացված հենքային գիտելիքները,

ԱԿ3 համապատասխան համատեքստում ընկալել և մեկնաբանել նոր տեղեկատվությունը,

ԱԿ4 ցուցաբերել առարկայի ընդհանուր կառուցվածքի և առանձին մասերի միջև կապերի իմացություն,

ԱԿ6 կիրառել տվյալ առարկային բնորոշ մեթոդները,

ԱԿ7 ցուցաբերել ուսումնասիրման ոլորտում հետազոտությունների որակի իմացություն,

ԱԿ8 հասկանալ գիտական տեսությունների ստուգման փորձարարական և դիտարկիչ միջոցների արդյունքները:

ԱԿ9 դրսևորեն ժամանակակից խոր գիտելիքներ մասնագիտական ոլորտում (նորագույն տեսությունների, դրանց մեկնաբանությունների, մեթոդների և եղանակների իմացություն),

ԱԿ10 քննադատորեն գնահատեն և մեկնաբանեն տեսության և պրակտիկայի նորագույն ձեռքբերումները,

ԱԿ11 տիրապետեն ինքնուրույն հետազոտության մեթոդներին և կարողանան մեկնաբանել հետազոտության արդյունքները,

ԱԿ13 ցուցաբերեն ինքնուրույնություն և ստեղծագործական մոտեցում տվյալ առարկայական ոլորտում գործունեություն ծավալելիս,

ԱԿ14 տիրապետեն տվյալ մասնագիտական մակարդակում պահանջվող կոմպետենցիաներին:

5. **Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների³.** սովորողները նոր ուսումնական նյութի յուրացումից բացի, ձեռք կբերեն ինքնակրթական և հետազոտական հմտություններ, որը անշուշտ կօգնի բավարարել ժամանակակից աշխատաշուկայի պահանջները: Դասընթացի վերջնարդյունքում ձևավորված գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները պետքական և կիրառելի են ինչպես ապագա մարզիկների, մարզիչների, ուսուցիչների, դասախոսների, բժշկականսարքանական ուղվածությամբ մասնագետների, այնպես էլ բոլոր այն շրջանավարտների համար, ովքեր կընտրեն աշխատանք այլ բնագավառում:

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

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

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	Ժամաքանակ
Դասախոսություն		6
Գործնական աշխատանք		4
Սեմինար պարապմունք		4
Լաբորատոր աշխատանք		–
Ինքնուրույն աշխատանք		106
Ընդամենը		120
Ստուգման ձևը (ստուգաք/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)		Քննություն

7. **Ուսումնական աշխատանքների տեսակները⁴ .**

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

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

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

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, 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 զրոհների, 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:

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

Մեմինարին 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 բովանդակության հարցադրումների և պատասխանների մասին:

□ **Լաբորատոր աշխատանքները** նպաստում են տեսական նյութի առավել լավ յուրացմանը և ամրապնդմանը: Լաբորատոր աշխատանքները նպատակ ունեն ամրապնդելու ուսումնասիրվող թեմաների տեսական դրույթները, ուսանողներին ուսուցանելու փորձարարական հետազոտությունների մեթոդները, հաղորդելու ինքնուրույն վերլուծության, տվյալների ամփոփման, լաբորատոր սարքավորումների, համակարգիչների, սարքերի, էլեկտրոնային ծրագրերի հետ աշխատելու փորձ և հմտություններ: Լաբորատոր աշխատանքն անցկացման համար ուսանողը պարտավոր է ուսումնասիրել թեմային վերաբերող տեսական նյութը (դասախոսություն, համապատասխան գրականություն) և փորձի, հետազոտության մեթոդալուծիան:

Դասախոսի հսկողությամբ ուսանողը իրականացնում է փորձը, հետազոտությունը, գրանցում է արդյունքները և կատարում (գրանցում) համապատասխան եզրակացություն

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

Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են⁵

- **Ռեֆերատ** – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
- **Գործարար խաղեր** – պայմանական իրավիճակներում սոցիալ-տնտեսական համակարգերի և մարդկանց մասնագիտական գործունեության կառավարման գործընթացների նմանակեղծային մոդելավորում՝ առաջացող հիմնախնդիրների ուսումնասիրման և լուծման նպատակով:
- **Էսսե** – արձակ ստեղծագործություն՝ քննադատության և լրագրության ժանրի որևէ խնդրի ազատ վերլուծություն:
- **Կրթ սեղան** – ինքնուրույն աշխատանքի ձևին բնորոշ է թեմատիկ բանավեճի համադրումը խմբային աշխատանքի հետ:
- **Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն** – ուսանողների ակտիվ գործունեության կազմակերպման ամենաարդյունավետ և տարածված ձևերից մեկն է, որը զարգացնում է մասնագիտական և կեցությանը վերաբերող տարբեր հարցերի վերլուծության կարողությունը:
- **Նախագծերի մեթոդ** – ուսումնաձանաչողական, ստեղծագործական կամ խաղային համատեղ գործունեության տեսակ է, սովորող-գործընկերների միջև, որոնք ունեն ընդհանուր նպատակ և համաձայնեցված միջոցներ՝ ուղղված որևէ խնդրի լուծման կամ որոշակի արդյունքի ձևակերպման:
- **Հարցի նախապատրաստման մոդել** – կամավորության սկզբունքով ընտրված ուսանողն իր նախընտրած հակիրճ ձևով նախապատրաստում է տվյալ առարկայից քննության կամ ստուգաբքի հարցերի իր պատասխանների փաթեթը: Քննությունից (ստուգաբքից) 1 շաբաթ առաջ նա հանձնում է փաթեթը դասախոսին, որը ստուգում է այդ նյութերը և որոշում դրանց համապատասխանությունը տվյալ առարկայի բովանդակությանը:
- **Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում** – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատիկ ցանցային էջերի օգտագործում:
- **Աշխատանքային տեսք** – նախատեսված է ուսանողների ինքնուրույն աշխատանքների համար և թույլ է տալիս գնահատել ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանն ուսանողների կողմից:
- **Չեկույց** – 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:

8. Դասավանդման մեթոդներն են⁶ հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-երկխոսություն, դասախոսություն-քննարկում, *թեմատիկ սեմինար*, սեմինար-բանավեճ, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական

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

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

աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն, գործարար խաղեր. . . .

- 9. 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:

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

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

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապլունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1.	<<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի տարանջատման և ինտեգրման մեխանիզմը, նպատակը, խնդիրները, զարգացման պատմությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: Ինքնավերահսկման ձևերը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն: Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները: Բնական ցիկլերի ազդեցությունը մարդու վրա: Ցիրկադային ռիթմեր: Մարդու օրական կենսառիթմերը:	2				30
2.	Ռիսկի գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի իմունակենսաբանական ռեակցիաների վրա: Մարդու օրգանիզմը որպես ինքնակարգավորվող համակարգ: Ֆիզիկական գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ճառագայթային էներգիա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից պաշտպանվելու մեխանիզմները: Թրթռման և աղմուկի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Տարբեր կլիմայական պայմանների ազդեցությունը մարդու վրա, ներքին ջերմության առաջացման լրացուցիչ աղբյուրները: Օրգանիզմի	2	2	2		30

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

	ջերմակարգավորումը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և մարսողությունը: Մարդու առողջության վրա ազդող քիմիական նյութերը: Ծանր մետաղներ և կայուն օրգանական լուծիչներ: Ներգատական համակարգի էֆեկտորների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:					
3	Վնասակար սովորույթների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ծխախոտի ֆիզիկաքիմիական հատկությունները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Ալկոհոլային կախվածության ձևավորման մեխանիզմը, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Քնի, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ ռեժիմ: Ռիսկի գործոնները ըստ ազդեցության գործակցի: Ռացիոնալ սնունդը որպես առաջնային նախապահպանության առանցքային բաղադրիչ: Սնման էկոլոգիական հիմնախնդիրները, թիրախային ազդեցության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները: Վնասվածքների և հիվանդությունների կանխարգելում, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն: Անվտանգ վարքագծի, առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում և համանման նախաձեռնությունների խրախուսում:	2	2	2		46
ԸՆԴԱՍԵՆԸ՝ 14 ժամ (լսարանային)		6	4	4		106

11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1.	Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта, Изд-во Феникс .	2008
2.	Шклярёнка А. П. Физиология физического воспитания и спорта, Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани .	2018
3.	Пономарева И. А. Физиология физической культуры и спорта, Изд-во ЮФУ .	2019
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Գրիգորյան Կ. , Ադամյան Ծ. Մարդու էկոլոգիա և էկոլոգիական ֆիզիոլոգիա, ԵՊՀ հրատ. , Երևան:	2014
2.	Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն,	2003

	Երևան:	
Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		
1.	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	
2.	https://cyberleninka.ru/	

12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն ⁹
1.	<<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի տարանջատման և ինտեգրման մեխանիզմը, նպատակը, խնդիրները, զարգացման պատմությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: Ինքնավերահսկման ձևերը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն: Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները: Բնական ցիկլերի ազդեցությունը մարդու վրա: Ցիրկադային ռիթմեր: Մարդու օրական կենսառիթմերը:	Հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմունքները: Առաջնային նախապահպանություն:	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3, ԼԳ1, ԼԳ2
2.	Ռիսկի գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի իմունակենսաբանական ռեակցիաների վրա: Մարդու օրգանիզմը որպես ինքնակարգավորվող համակարգ: Ֆիզիկական գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի	Առաջնային, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն:	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3, ԼԳ1, ԼԳ2

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

	<p>վրա: Ճառագայթային էներգիա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից պաշտպանվելու մեխանիզմները:</p> <p>Թրթռման և աղմուկի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Տարբեր կլիմայական պայմանների ազդեցությունը մարդու վրա, ներքին ջերմության առաջացման լրացուցիչ աղբյուրները: Օրգանիզմի ջերմակարգավորումը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և մարսողությունը:</p> <p>Մարդու առողջության վրա ազդող քիմիական նյութերը: Ծանր մետաղներ և կայուն օրգանական լուծիչներ:</p> <p>Ներգատական համակարգի էֆեկտորների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:</p>			
3.	<p>Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ծխախոտի ֆիզիկաքիմիական հատկությունները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Ալկոհոլային կախվածության ձևավորման մեխանիզմը, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Քնի, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ ռեժիմ: Ռիսկի գործոնները ըստ ազդեցության գործակցի: Ռացիոնալ սնունդը որպես առաջնային նախապահպանության առանցքային բաղադրիչ: Մնման էկոլոգիական հիմնախնդիրները, թիրախային ազդեցության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները: Վնասվածքների և հիվանդությունների կանխարգելում, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն: Անվտանգ վարքագծի, առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում և համանման նախաձեռնությունների խրախուսում:</p>	<p>Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները:</p>	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3, ԼԳ1, ԼԳ2

12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնասիրողական քարտ

h/h	<i>Թեմա</i>	Ուսումնասիրվող հարցեր	<i>Ժամաքանակ</i>	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹⁰
1 .	<p>Ռիսկի գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի իմունակենսաբանական ռեակցիաների վրա: Մարդու օրգանիզմը որպես ինքնակարգավորվող համակարգ: Ֆիզիկական գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ճառագայթային էներգիա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից պաշտպանվելու մեխանիզմները: Թրթռման և ադմուկի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Տարբեր կլիմայական պայմանների ազդեցությունը մարդու վրա, ներքին ջերմության առաջացման լրացուցիչ աղբյուրները: Օրգանիզմի ջերմակարգավորումը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և մարսողությունը:</p>	<p>Առաջնային, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն:</p>	<p>2/2</p>	<p>գնահատվում է գործնական աշխատանքի կատարման կարողություններն ու հմտությունները, աշխատանքի հիմնավոր բանավոր և գրավոր վերլուծությունը</p>	<p>ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3, ԼԳ1, ԼԳ2</p>

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

2.	<p>Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ծխախոտի ֆիզիկաքիմիական հասկությունները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Ալկոհոլային կախվածության ձևավորման մեխանիզմը, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Քնի, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ ռեժիմ: Ռիսկի գործոնները ըստ ազդեցության գործակցի: Ռացիոնալ սնունդը որպես առաջնային նախապահպանության առանցքային բաղադրիչ: Սնման էկոլոգիական հիմնախնդիրները, թիրախային ազդեցության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները: Վնասվածքների և հիվանդությունների կանխարգելում, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն: Անվտանգ վարքագծի, առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում և համանման նախաձեռնությունների խրախուսում:</p>	<p>Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները:</p>	2/2	<p>գնահատվում է գործնական աշխատանքի կատարման կարողություններն ու հմտությունները, աշխատանքի հիմնավոր բանավոր և գրավոր վերլուծությունը</p>	<p>ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3, ԼԳ1, ԼԳ2</p>
----	--	--	-----	--	---------------------------------------

12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը ¹¹	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹²
1.	<p><<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի տարանջատման և ինտեգրման մեխանիզմը, նպատակը, խնդիրները, զարգացման պատմությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:</p>	<p>Հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմունքները: Առաջնային նախապահպանություն:</p>	<p>Ուսանողի ընտրությամբ՝ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</p>	<p>Կիսամյակի ընթացքում</p>	<p>Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում</p>	<p>ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/</p>

¹¹ Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

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

2.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: Ինքնավերահսկման ձևերը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները:	Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Կիսամյակի ընթացքում	Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/
3	Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն : Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները:	Հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմունքները: Առաջնային նախապահպանություն:	Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Կիսամյակի ընթացքում	Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/

4	Բնական ցիկլերի ազդեցությունը մարդու վրա: Ցիրկադային ռիթմեր: Մարդու օրական կենսառիթմերը:	Հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմունքները: Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:	Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Կիսամյակի ընթացքում	Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/
5	Ռիսկի գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի իմունակենսաբանական ռեակցիաների վրա: Մարդու օրգանիզմը որպես ինքնակարգավորվող համակարգ:	Առաջնային, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն:	Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Կիսամյակի ընթացքում	Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/
6	Ֆիզիկական գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ճառագայթային էներգիա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից պաշտպանվելու մեխանիզմները: Թրթռման և աղմուկի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:	Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները:	Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Կիսամյակի ընթացքում	Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/

7	<p>Տարբեր կլիմայական պայմանների ազդեցությունը մարդու վրա, ներքին ջերմության առաջացման լրացուցիչ աղբյուրները: Օրգանիզմի ջերմակարգավորումը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և մարսողությունը:</p>	<p>Հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմունքները: Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:</p>	<p>Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</p>	<p>Կիսամյակի ընթացքում</p>	<p>Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում</p>	<p>ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/</p>
8.	<p>Մարդու առողջության վրա ազդող քիմիական նյութերը: Ծանր մետաղներ և կայուն օրգանական լուծիչներ: Ներգատական համակարգի էֆեկտորների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:</p>	<p>Առաջնային, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն:</p>	<p>Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</p>	<p>Կիսամյակի ընթացքում</p>	<p>Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում</p>	<p>ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/</p>

9.	<p>Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ծխախոտի ֆիզիկաքիմիական հատկությունները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Ալկոհոլային կախվածության ձևավորման մեխանիզմը, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա:</p>	<p>Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները:</p>	<p>Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</p>	<p>Կիսամյակի ընթացքում</p>	<p>Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում</p>	<p>ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/</p>
10.	<p>Քնի, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ ռեժիմ: Ռիսկի գործոնները ըստ ազդեցության գործակցի:</p>	<p>Ռիսկի գործոնների դասակարգում, կառավարման մեխանիզմները: Առաջնային նախապահպանություն:</p>	<p>Ուսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</p>	<p>Կիսամյակի ընթացքում</p>	<p>Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում</p>	<p>ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/</p>

11	Ռացիոնալ սնունդը որպես առաջնային նախապահպանության առանցքային բաղադրիչ: Մնման էկոլոգիական հիմնախնդիրները, թիրախային ազդեցության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները:	Ռիսկի գործոնների դասակարգում, կառավարման մեխանիզմները: Առաջնային նախապահպանություն:	Ռիսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Կիսամյակի ընթացքում	Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/
12	Վնասվածքների և հիվանդությունների կանխարգելում, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն: Անվտանգ վարքագծի, առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում և համանման նախաձեռնությունների խրախուսում:	Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները:	Ռիսանողի ընտրությամբ ռեֆերատ, զեկույց կամ ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Կիսամյակի ընթացքում	Բանավոր, գրավավոր և էլեկտրոնային ստուգում	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3 https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/

13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում¹³

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

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Ցանկալի է ունենալ պրոյեկտոր:
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	Լաբորատոր աշխատանքներ նախատեսված չեն:
Սարքեր, սարքավորումներ	Անձնական համակարգչով դասախոսությունների նյութերի, ուսումնական և գիտական տեսաֆիլմերի ցուցադրում:
Համակարգչային ծրագրեր	Անհրաժեշտության դեպքում ներբեռնել համացանցից:
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 կարգի¹⁴:

14.1. 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:

14.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է քննությունով:

Քննությունով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 2 ընթացիկ քննությունների

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

մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

14.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

1. <<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի տարանջատման և ինտեգրման մեխանիզմները:
2. <<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի նպատակը, խնդիրները, զարգացման պատմությունը:
3. Ֆիզիկական դաստիարակության դերը անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:
4. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա:
5. Ինքնավերահսկման ձևերը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
6. Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն:
7. Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները:
8. Բնական ցիկլերի ազդեցությունը մարդու վրա:
9. Մարդու օրական կենսառիթմերը:
10. Ռիսկի գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի իմունակենսաբանական ռեակցիաների վրա:
11. Մարդու օրգանիզմը որպես ինքնակարգավորվող համակարգ:
12. Ֆիզիկական գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
13. Ճառագայթային էներգիա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից պաշտպանվելու մեխանիզմները:
14. Թրթռման և աղմուկի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
15. Տարբեր կլիմայական պայմանների ազդեցությունը մարդու վրա, ներքին ջերմության առաջացման լրացուցիչ աղբյուրները:
16. Օրգանիզմի ջերմակարգավորումը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և մարսողությունը:
17. Մարդու առողջության վրա ազդող քիմիական նյութերը:
18. Ծանր մետաղներ և կայուն օրգանական լուծիչներ:
19. Ներզատական համակարգի էֆեկտորների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
20. Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
21. Ծխախոտի ֆիզիկաքիմիական հատկությունները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա:
22. Ալկոհոլային կախվածության ձևավորման մեխանիզմները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա:
23. Քնի, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ ռեժիմ:
24. Ռիսկի գործոնները ըստ ազդեցության գործակցի:
25. Ռացիոնալ սնունդը որպես առաջնային նախապահպանության առանցքային բաղադրիչ:
26. Մնման էկոլոգիական հիմնախնդիրները, թիրախային ազդեցության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները:

27. Վնասվածքների և հիվանդությունների կանխարգելում, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն:

Ա) 1-ին ընթացիկ քննություն (կիսամյակի 9-10 շաբաթվա ընթացքում)

▪ **Ընդգրկված թեմաները.**

1. Հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմունքները:
2. Առաջնային նախապահպանություն:
3. Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները:

▪ **Ընդգրկված հարցեր.**

1. <<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի տարանջատման և ինտեգրման մեխանիզմը:
2. <<Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ>> առարկայի նպատակը, խնդիրները, զարգացման պատմությունը:
3. Ֆիզիկական դաստիարակության դերը անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:
4. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա:
5. Ինքնավերահսկման ձևերը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
6. Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն:
7. Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները:
8. Բնական ցիկլերի ազդեցությունը մարդու վրա:
9. Մարդու օրական կենսատիթմերը:
10. Ռիսկի գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի իմունակենսաբանական ռեակցիաների վրա:
11. Մարդու օրգանիզմը որպես ինքնակարգավորվող համակարգ:
12. Ֆիզիկական գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
13. Ճառագայթային էներգիա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից պաշտպանվելու մեխանիզմները:
14. Թրթռման և աղմուկի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:

Բ) 2-րդ ընթացիկ քննություն (կիսամյակի 19-20 շաբաթվա ընթացքում)

▪ **Ընդգրկվող թեմաները.**

1. Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:
2. Ռիսկի գործոնների դասակարգում, կառավարման մեխանիզմները:
3. Երկրորդային և երրորդային նախապահ պան ու թյ ու ն :

▪ **Ընդգրկված հարցեր.**

1. Տարբեր կլիմայական պայմանների ազդեցությունը մարդու վրա, ներքին ջերմության առաջացման լրացուցիչ աղբյուրները:
2. Օրգանիզմի ջերմակարգավորումը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և մարսողությունը:
3. Մարդու առողջության վրա ազդող քիմիական նյութերը:
4. Ծանր մետաղներ և կայուն օրգանական լուծիչներ:
5. Ներգատական համակարգի էֆեկտորների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
6. Վնասակար սովորույթների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
7. Ծխախոտի ֆիզիկաքիմիական հատկությունները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա:
8. Ալկոհոլային կախվածության ձևավորման մեխանիզմը, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա:
9. Քնի, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ ռեժիմ:
10. Ռիսկի գործոնները ըստ ազդեցության գործակցի:
11. Ռացիոնալ սնունդը որպես առաջնային նախապահպանության առանցքային բաղադրիչ:
12. Մնման էկոլոգիական հիմնախնդիրները, թիրախային ազդեցության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները:
13. Վնասվածքների և հիվանդությունների կանխարգելում, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն:

14.4. Գնահատման չափանիշները¹⁵.

- Տեսական գիտելիքները գնահատվում են թեստերի, վարժությունների, խնդիրների և հարց ու պատասխանի ձևով – 20 միավոր:
- Գործնական աշխատանքները – 20 միավոր :
- Մեմինար պարապմունքները – 20 միավոր :
- Լաբորատոր աշխատանքները – Նախատեսված չեն :
- Ինքնուրույն աշխատանքը – 20 միավոր :

¹⁵ Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ

Մասնագիտություն`	<u>011401.00.6 Մասնագիտական մանկավարժություն</u> <small>/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/</small>
Կրթական ծրագիր`	<u>011401.09.6 Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ</u> <small>/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/</small>
Որակավորման աստիճան`	<u>Մանկավարժության բակալավր</u> <small>/բակալավր, մագիստրատուրա/</small>

Վանաձոր 2023

Հեռակա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	4 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	3-րդը կուրս, 2-րդ կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	14	Դասախոսություն	6
			Մեմինար	4
			Լաբորատոր աշխատանք	-
			Գործնական աշխատանք	4
	Ինքնուրույն	106		
Ընդամենը	120			
Ստուգման ձևը	Քննություն			
Դասընթացի նպատակը	«Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ» առարկայի նպատակն է՝ ուսանողներին տալ գիտելիքներ տարբեր միջավայրերում օրգանիզմի հարմարման ֆիզիոլոգիական հիմքերի, կենսակերպի ռիսկի գործոնների, դրանց առաջնային նախապահպանության մասին:			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	<p style="text-align: center;">Պետք է գիտենա .</p> <p>1. առարկայի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:</p> <p>2. անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:</p> <p style="text-align: center;">Պետք է կարողանա .</p> <p>1. ձեռք բերած տեսական գիտելիքները կիրառել գործնականում,</p> <p>2. տարբեր աղյուրներից ստացած տեղեկատվությունը վերլուծել և սինթեզել:</p> <p style="text-align: center;">Պետք է տիրապետի .</p> <p>1. ուսումնասիրության հնագույն և հիմնական մեթոդներին,</p> <p>2. մասնագիտական մակարդակում պահանջվող կոմպետենցիաներին:</p> <p>3. գերհոգնածության կանխարգելման միջոցներին:</p>			
Դասընթացի բովանդակությունը	Թեմա 1. «Ֆիզդաստիարակության ֆիզիոլոգիական հիմունքներ» առարկայի տարանջատման և ինտեգրման մեխանիզմը, նպատակը, խնդիրները, զարգացման պատմությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և			

- արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:
- Թեմա 2. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: Ինքնավերահսկման ձևերը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
- Թեմա 3. Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն: Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները:
- Թեմա 4. Բնական ցիկլերի ազդեցությունը մարդու վրա: Ցիրկադային ռիթմեր: Մարդու օրական կենսառիթմերը:
- Թեմա 5. Ռիսկի գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի ինունակենսաբանական ռեակցիաների վրա: Մարդու օրգանիզմը որպես ինքնակարգավորվող համակարգ:
- Թեմա 6. Ֆիզիկական գործոնների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ճառագայթային էներգիա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից պաշտպանվելու մեխանիզմները: Թրթռման և աղմուկի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
- Թեմա 7. Տարբեր կլիմայական պայմանների ազդեցությունը մարդու վրա, ներքին ջերմության առաջացման լրացուցիչ աղբյուրները: Օրգանիզմի ջերմակարգավորումը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և մարսողությունը:
- Թեմա 8. Մարդու առողջության վրա ազդող քիմիական նյութերը: Ծանր մետաղներ և կայուն օրգանական լուծիչներ: Ներգատական համակարգի էֆեկտորների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
- Թեմա 9. Վնասակար սովորույթների ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Ծխախոտի ֆիզիկաքիմիական հասկությունները, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա: Ալկոհոլային կախվածության ձևավորման մեխանիզմը, ազդեցությունը օրգան-համակարգերի վրա:
- Թեմա 10. Քնի, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ ռեժիմ: Ռիսկի գործոնները ըստ ազդեցության գործակցի:
- Թեմա 11. Ռացիոնալ սնունդը որպես առաջնային նախապահպանության առանցքային բաղադրիչ: Սնման էկոլոգիական հիմնախնդիրները, թիրախային ազդեցության ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները:
- Թեմա 12. Վնասվածքների և հիվանդությունների կանխարգելում, երկրորդային և երրորդային նախապահպանություն: Անվտանգ վարքագծի, առողջ ապրելակերպի խթանմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում և համանման նախաձեռնությունների խրախուսում:

<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</p>	<p>Գնահատման մեթոդներն ու չափանիշները. Ըստ բուհում գործող կարգի - «Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.)</p>
<p>Գրականություն</p>	<p>Պարտադիր – 1. Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта, Изд-во Феникс. , 2008. 2. Шкляренко А. П. Физиология физического воспитания и спорта, Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. 3. Пономарева И. А. Физиология физической культуры и спорта, Изд-во ЮФУ, 2019.</p> <p>Լրացուցիչ – 1. Գրիգորյան Մ., Աղամյան Ծ. Մարդու էկոլոգիա և էկոլոգիական ֆիզիոլոգիա, ԵՊՀ հրատ., Երևան, 2014թ. : 2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ. :</p> <p>Էլեկտրոնային աղբյուրներ https://www.elibrary.ru/defaultx.asp https://cyberleninka.ru/</p>