



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

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Արվեստի և սպորտի

ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ՝ Ա. Ա. Բարսեղյան/Ա.Ա.Հ/

Արձանագրություն № 3

«12» սեպտեմբեր 2023թ.

ԱՍ/բ-197 ՌԻԹՄԻԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

Դասիչ, դասընթացի անվանում

ՌԻՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ 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՝

Բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Ամբիոն՝

Արվեստի և սպորտի

/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝

Առկա և հեռակա

/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ

առկա 1-ին 2 – րդ կիսամյակ

Դասախոս(ներ)՝

Վիկտորիա Ազարյան

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ - nara25@yandex.ru

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	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. <<Ռիթմիկ 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 նպատակաուղղված է բակալավրական կրթության կազմակերպման, դասավանդման որակի բարձրացմանը:

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

2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

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

2.1 Դասընթացի խնդիրն է. Ուսանողների մոտ զարգացնել շարժումների ռիթմայնություն: Սովորեցնել մարմնամարզական շարժումները զուգակցել ռիթմայնության հետ, ուսանողների մոտ ձևավորել ճիշտ կեցվածք: Ձևավորել բարոյականային, գեղագիտական հատկություններ: Դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:

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

Տվյալ դասընթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասընթացները՝ երաժշտական ռիթմի 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>

կումպետենցիաները.

«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 կումպետենցիաները.

Ա)Ընդհանրական կումպետենցիաներ

Գործիքային կումպետենցիաներ (ԳԿ)՝

- ✓ վերլուծության և համադրության կարողություն (ԳԿ - 1),
- ✓ կազմակերպչական կարողություն (պլանավորում, կազմակերպում, դեկավարում, վերահսկում) (ԳԿ - 2),
- ✓ հենքային ընդհանուր գիտելիքների տիրապետում (ԳԿ - 3),
- ✓ պետական լեզվով հաղորդակցվելու կարողություն (ԳԿ - 4),
- ✓ համակարգչային տարրական հմտություններ (ԳԿ - 5),
- ✓ տեղեկույթը կառավարելու հմտություն (տեղեկույթի ձեռք բերում, համակարգում, վերլուծում) (ԳԿ - 6),
- ✓ ըոշումներ կայացնելու կարողություն (ԳԿ - 7),

Համակարգային կումպետենցիաներ (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	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)	3 կրեդիտ/90 ժամ	
--	--------------------	--

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	Ժամաքանակ
Դասախոսություն		
Գործնական աշխատանք	42	
Սեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք	48	
Ընդամենը	90	
Ստուգման ձևը (ստուգաթղթ/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)	2-րդ կիսամյակ ստ.,	2-րդ կիսամյակ ստ.,

5. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները⁴ .

- Դասախոսություն չի նախատեսվում
- Գործնական աշխատանքների ժամանակ ուսանողը կատարում է գործնական աշխատանք մարզադահլիճներում՝ 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 տված հարցերին:
- Ինքնուրույն աշխատանքը ուսանողների ուսումնական, գիտահետազոտական աշխատանքն է, որն իրականացվում է դասախոսի առաջադրանքով և մեթոդական ղեկավարությամբ, բայց առանց նրա անմիջական ղեկավարության: Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն 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 մեթոդներն են՝⁶ գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), ուսումնական պարապմունքների կազմակերպման ճակատային, շրջանաձև, խմբային, անհատական հանձնարարությունների մեթոդներ:

7. Ուսումնառության մեթոդներն են՝⁷ 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	սեմինար պարապրազներ	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
	2-րդ կիսամյակ					
1.	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մասին:		4			4
2.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության քայլերը և հիմնական շարժումները :		4			4
3.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կազմում երաժշտության ուղեկցությամբ:		4			4
4.	Ուժային ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ:		4			6
5.	Պարային շարժումների ուսուցում և համալիրների կազմում: Պլաստիկայի և տեխնիկայի զուգակցում:		4			6
6.	Արևելյան ոճի շարժումների և վարժությունների ուսուցում և համալիրների կազմում:		4			6
7.	Զգողական ռիթմիկ մարմնամարզություն:		6			6
8.	Շնչառական ռիթմիկ մարմնամարզություն:		6			6
9.	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մյուս ձևերի մասին:		6			6

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

Ընդամենը		42		48
----------	--	----	--	----

9. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1	Ռ.Մ.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. Մ. Խիզանցյան Մամնամարզական ցատկեր	2003 թ.
8	М.Л. Украин „Методика тренировки гимнастов,,	1971г.
9	А. Т. Брыкин „Гимнастика,, уч. Ю. Гавердовский „Гимнастическое многоборье,,	1979г.
10	Հ.Է Սարգսյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան „Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ,,	2011թ.
Մեթոդական ձեռնարկներ, երաշխավորագրեր, այլ		
11	Հ.Ս.Գասպարյան, Մ.Ժ. Սարգսյան «Ճկունության մշակումը սպորտային մարմնամարզությունում»	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 ր
2.	https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d	1977 ր
3.	https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/	2013 ր
4.	https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/	2017 ր
5.	https://studfile.net/preview/4540353/	2000 ր

10. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

10.1. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն ⁹
2-րդ կիսամյակ					
1.	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մասին:	Ռիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:	4	գործնական կատարում	մեթոդական ձեռնարկ

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

2.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության քայլերը և հիմնական շարժումները :	Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր:	4	հարցում, սեփական կարողությունների գնահատում	Մարմնամարզություն՝ դասագիրք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան
3.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կազմում երաժշտության ուղեկցությամբ:	Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների	4	գործնական կատարում	դասախոսական տեքստեր, ինտերնետային կայքեր
4.	Ուժային ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ:	Ռիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար	4	գրավոր աշխատանք	Մարմնամարզություն՝ դասագիրք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան
5	Պարային շարժումների ուսուցում և համալիրների կազմում:	Պլաստիկայի և տեխնիկայի զուգակցում:	4	ստուգողական աշխատանք	Մպորտի պատմություն, Մարմնամարզության՝ պատմություն
6	Արևելյան ոճի շարժումների և վարժությունների ուսուցում և համալիրների կազմում:	Պարային ռիթմեր արևելյան շարժումներով:	4	գրավոր աշխատանք	Կ.Գ.Բաբայան Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան՝
7	Զգողական ռիթմիկ մարմնամարզություն:	Զգողական ռեժիմով ռիթմիկ մարմնամարզության	6	բանավոր հարցում, գործնական կատարում	Գավերդովսկի „Մպորտային

		տարբեր			մարմնամարզություն,,
8	Շնչառական ռիթմիկ մարմնամարզություն:	Ռիթմիկ շարժումներ շնչառության տարբեր տեմպով:	6	բանավոր հարցում, չորրձնական կատարում	Ֆիզիկական պատրաստականություն
9	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մյուս ձևերի մասին:	Տարբեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում	6	ստուգողական աշխատանք	А. Т. Брыкин „Гимнастика,, уч.

10.2. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/ h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը ¹⁰	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹¹
2-րդ կիսամյակ						
1.	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մասին:	Ռիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:	գործնական	Գործնական պարապմունքների	գործնական կատարում	մեթոդական ձեռնարկ

¹⁰ Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

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

2.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության քայլերը և հիմնական շարժումները :	Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր:	գործնական	Գործնական պարապմունքների	հարցում, սեփական կարողությունների գնահատում	Մարմնամարզություն՝ դասագիրք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան
3.	Դասական ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կազմում երաժշտության ուղեկցությամբ:	Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների	գործնական	Գործնական պարապմունքների	գործնական կատարում	դասախոսական տեքստեր, ինտերնետային կայքեր
4.	Ուժային ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ:	Ռիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար	գործնական	Գործնական պարապմունքների	գրավոր աշխատանք	Մարմնամարզություն՝ դասագիրք, Ռ. Ազարյան, Ռ, Խիզանցյան
5.	Պարային շարժումների ուսուցում և համալիրների կազմում: Պլաստիկայի և տեխնիկայի զուգակցում:	Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով	գործնական	Գործնական պարապմունքների	ստուգողական աշխատանք	Մպորտի պատմություն, Մարմնամարզության՝ պատմություն

6	Արևելյան ոճի շարժումների և վարժությունների ուսուցում և համալիրների կազմում:	Պարային ռիթմեր արևելյան շարժումներով: Պարային քայլեր և թռիչքներ:	գործնական	Գործնական պարապմունքների և	գրավոր աշխատանք	Կ.Գ.Բաբայան (Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան)
7.	Զգողական ռիթմիկ մարմնամարզություն:	Զգողական ռեժիմով ռիթմիկ մարմնամարզության տարրեր	գործնական	Գործնական պարապմունքների և	բանավոր հարցում, գործնական կատարում	Գավերդովսկի „Սպորտային մարմնամարզություն,,
8.	Շնչառական ռիթմիկ մարմնամարզություն:	Ռիթմիկ շարժումներ շնչառության տարբեր տեմպով:	գործնական	Գործնական պարապմունքների և	բանավոր հարցում, •գործնական կատարում	Ֆիզիկական պատրաստականություն
9.	Պատկերացում ռիթմիկ մարմնամարզության մյուս ձևերի մասին:	Տարբեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում	գործնական	Գործնական պարապմունքների և	ստուգողական աշխատանք	А. Т. Брыкин „Гимнастика,, уч.

11. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում¹²

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Լսարան 7,8,9,12, մարմնամարզության դահլիճ, գործնական պարապունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ումումնագիտական տեսաֆիլմերի, զծապատկերների ցուցադրում
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	
Սարքեր, սարքավորումներ	Մարմնամարզական նստարաններ, մարմնամարզական պատ, մարմնամարզական ներքնակներ, մարզագորգ: Մարմնամարզական պարագաներ՝ ցատկապարան, օղեր, ժապավեններ, բուլավաներ, գնդակներ, փայտիկներ: Այլ՝ դաշնամուր, նվագարկիչ, 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 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 կարգի¹³:

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:

12.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է 2 ընթացիկ ստուգմամբ՝ մինչև 20-ական միավոր (գումարային մինչև 40 միավոր):

Քննությամբ ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի 2 քննության միջոցով և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

Ստուգարքով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում

¹³«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.),

ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 2 ընթացիկ ստուգումների և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:¹⁴

12.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

1.Ռիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:
2.Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր:
3.Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների
4.Ռիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար
5.Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով
6.Պարային ռիթմեր արևելյան շարժումներով:Պարային քայլեր և թռիչքներ:
7.Չգողական ռեժիմով ռիթմիկ մարմնամարզության տարրեր
8.Ռիթմիկ շարժումներ շնչառության տարրեր տեմպով:
9.Տարբեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում

▪ **Ընդգրկված թեմաները.**

- 1.Ռիթմիկ մարմնամարզության տեսակները:
 - 2.Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր:
 - 3.Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների
 - 4.Ռիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար
- #### ▪ **Ընդգրկվող թեմաները.**
- 1..Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով
 - 2..Պարային ռիթմեր արևելյան շարժումներով:Պարային քայլեր և թռիչքներ:
 - 3.Չգողական ռեժիմով ռիթմիկ մարմնամարզության տարրեր
 - 4.Ռիթմիկ շարժումներ շնչառության տարրեր տեմպով:
 - 5.Տարբեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում

12.4. Գնահատման չափանիշները¹⁵.

- Գործնական աշխատանքները – բանավոր:
 - 2-րդ կիսամյակ – 3 կրեդիտ - 2 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը ` 20 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը ` 20 միավոր)
- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1 ինքնուրույն աշխատանքի համար առավելագույնը ` 20 միավոր:

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

¹⁵ Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ

Մասնագիտություն՝

011401.00.6

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

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

/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝

Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2023

Առկա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	ԱՄ-բ197«Ռիթմիկ Մարմնամարզություն»			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	3 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	1-ին տարի՝ 2-րդ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	90	Դասախոսություն	
			Սեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	42
	Ինքնուրույն	48		
Ընդամենը	90			
Ստուգման ձևը	ընթացիկ ստուգաբաշխ			
Դասընթացի նպատակը	<p><<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 ճիշտ կեցվածք: Ձևավորել բարոյականային, գեղագիտական հատկություններ: Դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:</p>			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><i>Գիտելիք՝ Առարկայի ուսուցման արդյունքում ուսանողը պետք է իմանա.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ պատկերացում կկազմի ռիթմիկ մարմնամարզության և նրա միջոցների վերաբերյալ, 			

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ գործնական պարապմունքներում վարժությունների ազդեցության ուղորտի 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: <p>ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:</p> <p><u>Հմտություն</u>՝ <u>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 ճիշտ ընտրություն <p>Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:</p> <p><u>Կարողունակություն</u>՝ <u>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,
<p>Դասընթացի բովանդակությունը</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ռիթմիկ մարմնամարզության տեսակները: 2. Ոտքերի և ձեռքերի դիրքեր: 3. Համալիրների կազմում առարկաներով և առանց առարկաների 4. Ռիթմիկ շարժումներ ձեռքերի, ոտքերի, ամբողջ մարմնի մկանախմբերի զարգացման համար Պարային շարժումների ուսուցում մասնատված մեթոդներով 5. Պարային ռիթմեր արևելյան շարժումներով: Պարային քայլեր և թռիչքներ: 6. Ձգողական ռեժիմով ռիթմիկ մարմնամարզության տարրեր 7. Ռիթմիկ շարժումներ շնչառության տարրեր տեմպով: 8. Տարբեր բնույթի պարային շարժումների և ժանրերի գործնական տիրապետում
<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</p>	<p>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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:

Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ

Գնահատականը ըստ 5 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ 100 բալանոց համակարգի	Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի
«Գերազանց» (5)	96-100	A+
«Գերազանց» (5)	91-95	A
«Գերազանց» (5)	86-90	A-
«Լավ» (4)	81-85	B+
«Լավ» (4)	76-80	B
«Լավ» (4)	71-75	B-
«Բավարար» (3)	67-70	C+
«Բավարար» (3)	62-66	C
«Բավարար» (3)	40-61	C-
«Անբավարար»	0-39	D
«Ստուգված»	40-100	S
«Չստուգված»	0-39	U

Գրականություն

1. Ռ.Ն.Ազարյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան «Մարմնամարզություն», դասագիրք
2. Մ.Ա.Բաբայան «Շարքը և շարային վարժությունները Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներում»
3. Կ.Գ.Բաբայան «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/
7. Մ.Ա.Բաբայան «Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը», Եր. «Լույս»
8. В.М. Багшай, В.Н.Курьсь, И. Б. Павлов „ Гимнастика, „ уч.
9. А. Т. Брыкин „Гимнастика, „ уч.

- | | |
|--|--|
| | <p>10. Ю. Гавердовский „Гимнастическое многоборье,,
11. М.Л. Украин „Методика тренировки гимнастов,,
12. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
13. https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d
14. https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/
15. https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/
16. https://studfile.net/preview/4540353/</p> |
|--|--|