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

Հաստատված է ամբիոնի նիստում
Արվեստի և սպորտի
ամբիոնի անվանումը
Ամբիոնի վարիչ Բարսեղյան Ա. Ա. /Ա.Ա.Հ/
Արձանագրություն № 10
«06» փետրվար 2024 թ.

ԱՄ/Բ-056 ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

/Դասիչ, դասընթացի անվանում/

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

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

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

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

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

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

Կուրս/կիսամյակ առկա- **3-րդ կուրս, 6-րդ կիսամյակ**
հեռակա

Դասախոս(ներ)՝ **Ա. Բարսեղյան**
/անուն, ազգանուն/
էլ. հասցե/ներ armbarseghyan1974@gmail.com

Վանաձոր- 2024թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում ………………………………… 3
2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները ………………………………………… 3
3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները ……………………………………… 4
4. Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքները …………………………………… 6
5. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների ……………………………………………… 6
6. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը ……………………………………………… 7
7. Ուսումնական աշխատանքները տեսակները ……………………………………… 10
8. Դասավանդման մեթոդներ…………………………………………………… 12
9. Ուսումնառության մեթոդները ………………………………………………… 14
10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը ………………………………………………………………………… 15
11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ………………… 16
12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ……………………………………… 17
    12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ 17
    12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ…………………………………………… 18
    12.3. Լաբորատոր աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ………………………………………………………………………… 19
    12.4. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ ………… 20
13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում………………… 21
14. Գնահատում…………………………………………………………………… 24
    14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում………………………………… 25
    14.2. Հարցաշար……………………………………………………………… 26
    14.3. Գնահատման չափանիշներ…………………………………………… 28
15. Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ…………………………………………… 30

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

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

011401.09.6-ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ մասնագիտության բակալավրի դասավանդման գործընթացում <<Սպորտային մարզման հիմունքներ>> առարկայի դասընթացը խիստ կարևոր և մասնագիտական է: Այն հնարավորություն է ընձեռում ուսանողներին զինելու հատուկ գիտելիքներով, ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների ազդեցությունների համակարգերին տիրապետելու ոլորտով, շարժողական գործողությունների, նրանց բնութագրերի առանձնահատկությունների մասին: Տարբեր մարզաձևերի պարապմունքների կազմակերպման մեթոդոլոգիային:

Սպորտային մարզման հիմունքներ առարկան գիտություն է մարզաձևերի, սպորտային պատրաստականության, սպորտային մարզման՝ որպես մանկավարժական գործընթացի, ընդհանուր օրինաչափությունների մասին; Որպես դաստիարակության հիմնական կողմերից մեկը, այն սերտորեն կապված է մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական , դաստիարակությունների հետ և ուղղված է անձի բազմակողմանի ձևավորմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության օբյեկտն է ֆիզիկական վարժությունները, իսկ առարկան՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ֆիզիկական վարժությունների ռացիոնալ կիրառման պայմանները և գծերը: Այդ գիտության ուսումնասիրության կենտրոնում է գտնվում մարդը, նրա առողջական վիճակը, կյանքին անհրաժեշտ որակների տիրապետման մակարդակները, շարժումների կուլտուրան, շարժողական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության աստիճանը և նրա զարգացման գործոնները:

2. **Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.**

   2.1. *Դասընթացի նպատակն է* Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգգրնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:

   2.2. *Դասընթացի խնդիրներն են* նպաստել տարբեր տարիքի և սեռի մարդկանց օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը, ուսուցանել կյանքին անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ, նպաստել օրգանիզմի

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

վերականգնողական գործընթացները, սովորույթ ձևավորել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով մշտապես զբաղվելու ցանկությամբ, հաղորդել գիտելիքներ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունների օրինաչափությունների վերաբերյալ, մարդկանց մոտ ձևավորել բարոյակամային, գեղագիտական հատկություններ: Սովորողների մոտ ձևավորել, դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ

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

Տվյալ դասնթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասնթացները՝ մարդու անատոմիա, մարդու և ֆիզիկական դաստիարակության ֆիզիոլոգիա, տարիքային ֆիզիոլոգիա, դպրոցական և ֆիզդաստիարակության հիգիենա, կենսաքիմիա, ֆդտմ, մարմնամարզություն, մարզախաղեր, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմություն, մանկավարժություն, հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն:

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

«Սպորտային մարզման հիմունքներ» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

ուսանողը պետք է իմանա.

- ✓ պատկերացում կկազմի սպորտային պատրաստության միջոցների և մեթոդների վերաբերյալ,
- ✓ տեսա-գործնական պարապմունքներում մարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- ✓ կտիրապետի սպորտի հիմնական հասկացություններին,
- ✓ տիրապետի սպորտի ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը,
- ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,

---

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

- ✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

<u>***ուսանողը պետք է կարողանա.***</u>

- ✓ <u>Ֆիզիկական վարժությունների գրառման և կիրառման կարողություն,</u>
- ✓ <u>Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում,</u>
- ✓ <u>Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում,</u>
- ✓ <u>Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:</u>

<u>***ուսանողը պետք է տիրապետի.***</u>

- ➢ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,
- ➢ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,
- ➢ որակի մասին հոգացություն,
- ➢ թիմում աշխատելու,
- ➢ գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

<u>**Ա)Ընդհանրական կոմպետենցիաներ**</u>

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**),
- ➢ որոշումներ կայացնելու կարողություն (**ԳԿ - 7**),

Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝

- ➢ գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողություն (**ՀԳԿ -1**),
- ➢ հետազոտական կարողություն (**ՀԳԿ -2**),
- ➢ ուսումնառության կարողություն (**ՀԳԿ -3**),
- ➢ նոր իրավիճակներին հարմարվելու կարողություն (**ՀԳԿ -4**),
- ➢ ինքնուրույն աշխատելու կարողություն (**ՀԳԿ -5**),

- մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու(ՀԳԿ -6),
- տրամաբանական նոր գաղափարներ առաջ քաշելու(ՀԳԿ -7),,
- որակի մասին հոգացություն(ՀԳԿ -8),
- թիմում աշխատելու(ՀԳԿ -9),
- գնահատման գործիքների կիրառելու(ՀԳԿ -10),
- նախագիծ պլանավորելու և իրականացնելու(ՀԳԿ -11),

Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)

- Բնական, ճշգրիտ և հիմնարար գիտությունների և այլ առարկաների, առարկայական գիտելիքներին տիրապետելու կարողություն *(ԱԿ -1),*
- ծանոթ լինի ժամանակակից մարմնամարզության հիմնախնդիրներին և հայեցակարգերին, *(ԱԿ -2),*
- տիրապետի հիմնական բաժիններին*(ԱԿ -3)*,,
- տեղեկացված լինի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ժամանակակից տեխնոլոգիաներին, բնագավառի նորություններին, գիտական նվաճումներին*(ԱԿ -4)*,,
- իմանա ֆիզիկական վարժությունների կիրառման մեխանիզմին և ձևակերպման տեխնոլոգիաներին*(ԱԿ -5),*
- իմանա տարիքային և շարժողական առանձնահատկություններին*(ԱԿ -6),*
- տիրապետի հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման տեխնոլոգիաներին*(ԱԿ -7),*
- ծանոթ լինի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ժամանակակից հայեցակարգերին*(ԱԿ -8),*
- տիրապետի ինֆորմացիայի հավաքման, պահպանման և մշակման համակարգչային մեթոդներին*(ԱԿ -9),*
- վերլուծման և գնահատման կարողություններ*(ԱԿ -16),*
- մանկավարժական իրավիճակներն ու գործընթացները ըմբռնելու և օբյեկտիվ գնահատելու կարողություն*(ԱԿ -17),*
- ծագած տարաձայնությունները լուծելու կարողություն*(ԱԿ -18),*
- այլ անձանց հետ փոխգործակցելու, կոլեկտիվում նրանց հետ հաղորդակցվելու, տարբեր զարգացման և մտավոր մակարդակի տեր մարդկանց հետ համագործակցելու կարողություն*(ԱԿ -19),*
- մասնագիտական հարցերի շրջանակներում ընդունելի որոշումների հասնելու նպատակով բանակցություններ վարելու կարողություն*(ԱԿ -20):*

5. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների,

կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների[3].

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

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

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	**3 կրեդիտ/ 90 ժամ**	

Աշխատանքի տեսակը	**ժամաքանակ**		**ժամաքանակ**
	1-ին կիսամյակ	**2-րդ կիսամյակ**	
Դասախոսություն		16	
Գործնական աշխատանք		36	
Սեմինար պարապմունք			
Լաբորատոր աշխատանք			
Ինքնուրույն աշխատանք		38	
Ընդամենը		90	
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ընթացիկ քննություն)	ընթացիկ քննություն		

7. <u>Ուսումնական աշխատանքների տեսակները</u>[4] .
   - **Դասախոսությունը** դասախոսի կողմից դասընթացի ծրագրի շրջանակներում գիտական-տեղեկատվական թեմայի վերաբերյալ տրամաբանորեն կառուցված, հետևողական ու պարզ խոսքի շարադրանքն է, որի նպատակն է ուսանողին տալ

[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:

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, որպեզի կարողանա մասնակցել ուսումնական գործընթացին:

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

Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են[5]՝

- **<u>Ռեֆերատ</u>** – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
- **<u>Կլոր սեղան</u>** – ինքնուրույն աշխատանքի ձևին բնորոշ է թեմատիկ բանավեճի համադրումը խմբային աշխատանքի հետ:
- **<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>** – ուսանողների ակտիվ գործունեության կազմակերպման ամենաարդյունավետ և տարածված ձևերից մեկն է, որը զարգացնում է մասնագիտական և կեցությանը վերաբերող տարբեր հարցերի վերլուծության կարողությունը:
- **<u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u>** – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատԳԿ ցանցային էջերի օգտագործում:
- **<u>Աշխատանքային տետր</u>** – նախատեսված է ուսանողների ինքնուրույն աշխատանքների համար և թույլ է տալիս գնահատել ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանն ուսանողների կողմից:
- **<u>Զեկույց</u>** – որևէ գիտական կամ հետազոտական թեմայի շուրջ կատարած եզրակացությունների, ստացած արդյունքների ներկայացում ուսանողի կողմից:
- **<u>Հարցազրույց</u>** – վերահսկողության միջոց, որը կազմակերպվում է որպես հատուկ զրույց դասավանդողի և ուսանողների միջև՝ կապված այնպիսի թեմայի հետ

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

ինչպիսին կարգապահությունն է, և նախատեսված է հստակեցնել ուսանողների գիտելիքների շրջանակը կոնկրետ թեմայի, հարցի վերաբերյալ:

8. **Դասավանդման մեթոդներներն են**՝[6] հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-երկխոսություն, դասախոսություն-քննարկում, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն, գործարար խաղեր:

9. **Ուսումնառության մեթոդներն են**[7]՝ թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում:

---

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

10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների[8].

հ/հ	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապմունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	ինքնուրույն աշխատանք
II կիսամյակ						
1	Սպորտային պատրաստականություն	2		4		
2	Սպորտային կողմնորոշում և ընտրություն	2		4		4
3	Սպորտային մարզում	2		4		4
4	Սպ. մարզման սկզբունքները	2		4		4
5	Սպ. մարզման մեթոդները	2		4		4
6	Սպ. մարզումը որպես շուրջտարյա գործընթաց	2		4		4
7	Սպ. ձև	2		4		4
8	Մարզման շրջաններ	2		4		6
9	Երեխաների սպ. մարզման առանձնահատկությունները			4		6

[8] Նման է օրացուցային պլանին

	16		*36*		*38*

11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
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.
4.	Գ. Ա. Մինասյան <Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում>,	Եր.1983թ.
5.	Զ. Ի. Կուզնեցովա <Ֆիզիկական կուլտուրան 5-8-րդ դասարաններում>,	Եր. 1968թ.
6.	Ռ. Ն.Ազարյան, Ռ.Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն»,	Ե.2006թ.
7.	Մ.Ա.Բաբասյան <<Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը>>,	Եր.<Լույս> 1990թ.
8.	В. М. Качашкин - ,,Методика физического воспитания,,	изд. Просвещения, М. 1968 г.
9	М. Л. Укран, А. М. Шлемина - ,,Гимнастика,,	изд. ФиС, М. 1969 г.

10	Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - ,,Теория методика физического воспитания и спорта,,	изд. Академия, М. 2001 г.
11	С. Каюрова - ,,Книга учителя физической культуры,,	изд. ФиС, М. 1973 г.
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Յու. Գ.Գրիգորյան,Հ.Ս.Մինասյան <<Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչ և ծրագիր>>,	ԾԻԳ Եր. 2007թ.
2.	Ա.Ռ.Մեհրաբյան <<Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում>>,մեթոդական ձեռնարկ,	Եր.2005թ.
3.	Ռ.Մ. Խիզանցյան §Մարմնամարզական ցատկեր¦,	Ե.2003թ.
4.	В. Д. Полыга - ,, Гимнастика,, уч.-е пособие для студентов факултета физического воспитания.	
5.	И. И. Должиков, В. Л. Тульпо - ,,Комплекс ГТО в общеобразовательной школе	,, изд. 2-е, М. ,,Просвещение,, 1978 г.

12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Գրականություն[9]
		III կուրս, II կիսամյակ		
1.	Սպորտային պատրաստականություն	Սպ. պատրաստականության համակար•ը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	Սպորտային կողմնորոշում և	Սպ. ընտրության և կողմնորոշման առաջնային	2	Դասախոսական նյութեր,

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

	ընտրություն	չափանիշները: Սպ. ընտրության և կողմնորոշման երկրորդային չափանիշները:		1, 2, 5, 6,7,8
3.	Սպորտային մարզում	Մրցակցային, հատուկ-նախապատրաստական,ընդհ.պատրաստականության վարժություններ	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
4.	Սպ. մարզման սկզբունքները	Մարզման անընդհատություն,սիստեմատիկություն, ցիկլայնություն, ընդհ. և հատուկ պատրաստականության միասնությունը	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
5.	Սպ. մարզման մեթոդները	Պատրաստականության տեսակները մարզման գործընթացում:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
6.	Սպ. մարզումը որպես շուրջտարյա գործընթաց	Սկզբնական մասնա·իտացման էտապ, խորացված կատարելագործման էտապ, սպ. երկարակեցություն	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
7.	Սպ. ձև	Բեռնվածություն և հանգիստը որպես սպ. ձևի կոմպոնենտ	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
8.	Մարզման շրջաններ	Մարզման նախապատրաստական,մրցումային, անցումային շրջաններ:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
9.	Երեխաների սպ. մարզման առանձնահատկությունները	Մարզման գործընթացի հսկումը և գնահատումը: Մարզման գործընթացի պլանավորում	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8

10.	Սպորտային ձև: Սպորտային ձևի զարգացման օրինաչափությունները: Մարզիկի օրգանիզմի վիճակի ֆիզիոլոգիական-հոգեբանական գնահատումը: Բեռնվածությունը և հանգիստը որպես սպորտային ձևի կոմպոնենտ:			

12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Ստուգման ձևը	Գրականություն[10]
			I կուրս, I կիսամյակ		
1.	Սպ. պատրաստականության նշանակությունը,խնդիրները:	Սպ. պատրաստականության խնդիրները:	2	Միավորային գնահատում: Վարժություններ ի կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Սպ. կողմնորոշում և ընտրություն հասկացությունները:	Սպ. ընտրության և կողմնորոշման առաջնային չափանիշները: Սպ.	2	Միավորային գնահատում: Վարժություններ ի կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

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

		ընտրության և կողմնորոշման երկրորդային չափանիշները:			
3.	Մարզման նախապատրաստական,մրցումային, անցումային շրջանները տարբեր մարզաձևերում:	Մարզման շրջանների առանձնահատկությունները	4	Միավորային գնահատում: Վարժություններ ի կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը[11]	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն[12]
			I կուրս, I կիսամյակ			
1.	Սպորտային պատրաստականություն Սպորտի էությունը և դերը հասարակական կյանքում: Սպորտը որպես հասարակական երևույթ:Սպորտային պատրաստականության համակարգը:	4	Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

[11] Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը
[12] Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

2.	Սպորտային կողմնորոշում և ընտրություն Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության առաջնային և երկրորդային չափորոշիչները	4	**Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն**	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Սպորտային մարզում Սպորտային մարզման հասկացությունները:	4	**Զեկույց**	Ապրիլ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Սպորտային մարզման միջոցները Ընդհանուր և հատուկ նախապատրաստական, մրցակցային վարժություններ: Վերականգնողական միջոցներ և պայմաններ:	4	**Ռեֆերատ**	Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Բեռնվածությունը սպորտում Բեռնվածության ծավալ և լարվածություն: Բեռնվածություն և ադապտացիա:	4	**Հարցազրույց**	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Սպորտային մարզման սկզբունքները Մարզման անընդհատություն, սիստեմատիկություն, ցիկլայնություն:Ընդհ. և հատուկ պատրաստության միասնությունը:	4	**Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում**	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

	Սպորտային մարզման մեթոդները Սպորտային մարզման բովանդակությունըՊատրաստականության տեսակները սպորտում:	6	**<u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u>**		Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
7.	Սպորտային մարզումը որպես շուրջտարյա, բազմամյա գործընթաց Մարզման շրջանների նշանակությունը, բովանդակությունը,խնդիրները: Մարզման շրջանների առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում:	6	**<u>Զեկույց</u>**	Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
8.	Սպորտային ձև Սպորտային ձևի զարգացման օրինաչափությունները: Մարզիկի օրգանիզմի վիճակի ֆիզիոլոգիական-հոգեբանական գնահատումը: Բեռնվածությունը և հանգիստը որպես սպորտային ձևի կոմպոնենտ:	6	**<u>Ռեֆերատ</u>**	Ապրիլ	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

9	Երեխաների սպորտային մարզման առանձնահատկությունները Պատանի մարզիկների մարզման առանձնահատկությունները: Մարզման գործընթացի պլանավորումը, հսկումը և գնահատումը:	6	Հարցազրույց	Մայիս	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում[13]

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

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

14. Գնահատում

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառկման հիմնական նպատակներն են՝

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

Համալսարանում գնահատման գործընթացը կանոնակարգվում է համաձայն գործող կարգի[14]:

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 1-ին կիսամյակ ստուգարք, 2-րդ կիսամյակ քննություն:

---

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

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

Ստուգարքով ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի ընթացքում ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանը որոշող 2 ընթացիկ ստուգումների և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:[15]

14.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

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

- **Ընդգրկված հարցեր.**
- Սպորտային պատրաստականության օրինաչափությունները:
- Սպորտի էությունը և դերը հասարակական կյանքում:
- Սպորտը որպես հասարակական երևույթ:
- Սպորտային պատրաստականության համակարգը:
- Սպորտային կողմնորոշում և ընտրություն:
- Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության առաջնային և երկրորդային չափորոշիչները:
- Սպորտի տեսության հասկացությունների համակարգը:
- <<Զանգվածային սպորտ>>, <<Ժողովրդական սպորտ>> հասկացության դուս բերումը:
- <<Հաշմանդամային սպորտ>>, <<Առավելագույն նվաճումների սպորտ>> հասկացությունների դուս բերումը:
- <<Պրոֆեսիոնալ սպորտ>>, <<մանկապատանեկան սպորտ>> հասկացությունների դուրս բերումը:
- Սպորտային մարզում: Նպատակը և խնդիրները:
- Սպորտային մարզման միջոցները:
- Ընդհանուր և հատուկ նախապատրաստական վարժություններ:
- Մրցակցային վարժություններ և վերականգնողական միջոցներ և պայմաններ:
- Բեռնվածությունը սպորտում:
- Բեռնվածության ծավալ և լարվածություն:
- Բեռնվածություն և ադապտացիա:
- Սպորտային մարզման սկզբունքները և նրանց բնութագրումը:

[15] Կիրառվում է կամ առաջին, կամ երկրորդ պարբերությունն ըստ դասընթացի ամփոփման ձևի:

- Մարզման անընդհատություն, սիստեմատիկության սկզբունքներ:
- Մարզման ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միասնությունը:

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

- **Ընդգրկված հարցեր.**
- Սպորտային մարզման մեթոդները:
- Սպորտային մարզման բովանդակությունը:
- Պատրաստականության տեսակները սպորտում:
- Ֆիզիկական պատրաստականություն: Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստականության բովանդակությունը և միասնականությունը:
- Տեխնիկական պատրաստականություն, բովանդակությունը մարզման տարբեր շրջաններում:
- Տակտիկական պատրաստականություն, բովանդակությունը մարզման տարբեր շրջաններում:
- Հոգեբանական պատրաստականություն, բովանդակությունը մարզման տարբեր շրջաններում:
- Գաղափարային պատրաստականություն, բովանդակությունը մարզման տարբեր շրջաններում:
- Ինտեգրալային պատրաստականություն, բովանդակությունը մարզման տարբեր շրջաններում:
- Սպորտային մարզումը նպատակը և խնդիրները:
- Սպորտային մարզումը որպես շուրջտարյա, բազմամյա մարզման գործընթաց:
- Մարզման շրջանների նշանակությունը, բովանդակությունը,խնդիրները:
- Մարզման շրջանների առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում:
- Սպորտային ձևի զարգացման օրինաչափությունները:
- Մարզիկի օրգանիզմի վիճակի ֆիզիոլոգիական-հոգեբանական գնահատումը:
- Բեռնվածությունը և հանգիստը որպես սպորտային ձևի կոմպոնենտ:
- Պատանի մարզիկների մարզման առանձնահատկությունները:
- Մարզման գործընթացի պլանավորումը, հսկումը և գնահատումը:

14.4. Գնահատման չափանիշները[16].

[16] Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

- Տեսական գիտելիքները –բանավոր:
- Գործնական աշխատանքները – բանավոր:

2-րդ կիսամյակ – 4 կրեդիտ – 4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր, 4-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 5 միավոր)/բանավոր:

- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1 ինքնուրույն աշխատանքի համար առավելագույնը՝ 20 միավոր:

«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

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

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ Մանկավարժության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2024

Առկա ուսուցման համակարգ

<table>
<tr><td>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</td><td colspan="4">ԱՍ/բ-056 - Սպորտային մարզման հիմունքներ</td></tr>
<tr><td>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</td><td colspan="4">4 կրեդիտ</td></tr>
<tr><td>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</td><td colspan="4">3-րդ տարի, 2-րդ կիսամյակ</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Ժամերի բաշխումը</td><td rowspan="4">Լսարանային</td><td rowspan="4">48</td><td>Դասախոսություն</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Սեմինար</td><td></td></tr>
<tr><td>Լաբորատոր աշխատանք</td><td></td></tr>
<tr><td>Գործնական աշխատանք</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Ինքնուրույն</td><td colspan="3">64</td></tr>
<tr><td>Ընդամենը</td><td colspan="3">120</td></tr>
<tr><td>Ստուգման ձևը</td><td colspan="4">Քննություն</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի նպատակը</td><td colspan="4">Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգզբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը: Դասընթացի խնդիրն է. Նպաստել տաբեր տարիքի և սեռի մարդկանց օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը, ուսուցանել կյանքին անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ, նպաստել օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացները, սովորույթ ձևավորել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով մշտապես զբաղվելու ցանկությամբ, հաղորդել գիտելիքներ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունների օրինաչափությունների վերաբերյալ, մարդկանց մոտ ձևավորել բարոյակամային, գեղագիտական հատկություններ: Սովորողների մոտ ձևավորել, դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զարգացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի վերջնարդյունքները</td><td colspan="4">Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.
Գիտելիք
✓ պատկերացում կկազմի սպորտային պատրաստության միջոցների և մեթոդների վերաբերյալ,
✓ տեսա-գործնական պարապմունքներում մարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
✓ կտիրապետի սպորտի հիմնական հասկացություններին,
✓ տիրապետի սպորտի ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը,
✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,
✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:
Հմտություն
✓ Ֆիզիկական վարժությունների գրառման և կիրառման կարողություն,
✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում,</td></tr>
</table>

	✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում, ✓ Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն: *Կարողունակություն* ➢ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, ➢ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, ➢ որակի մասին հոգացություն, ➢ թիմում աշխատելու, • գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու
Դասընթացի բովանդակությունը	Թեմաներ Սպորտային պատրաստականություն Թեմա 1. Սպորտի էությունը և դերը հասարակական կյանքում: Թեմա 2. Սպորտը որպես հասարակական երևույթ: Թեմա 3. Սպորտային պատրաստականության համակարգը: Սպորտային կողմնորոշում և ընտրություն Թեմա 1. Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության առաջնային և երկրորդային չափորոշիչները Սպորտային մարզում Թեմա 1. Սպորտային մարզման հասկացությունները: Սպորտային մարզման միջոցները Թեմա 1. Ընդհանուր և հատուկ նախապատրաստական, մրցակցային վարժություններ: Թեմա 2. Վերականգնողական միջոցներ և պայմաններ: Բեռնվածությունը սպորտում Թեմա 1. Բեռնվածության ծավալ և լարվածություն: Թեմա 2. Բեռնվածություն և ադապտացիա: Սպորտային մարզման սկզբունքները Թեմա 1. Մարզման անընդհատություն, սիստեմատիկություն, ցիկլայնություն: Թեմա 2. Ընդհ. և հատուկ պատրաստության միասնությունը: Սպորտային մարզման մեթոդները Թեմա 1. Սպորտային մարզման բովանդակությունը: Թեմա 2. Պատրաստականության տեսակները սպորտում: Սպորտային մարզումը որպես շուրջտարյա, բազմամյա գործընթաց Թեմա 1. Մարզման շրջանների նշանակությունը, բովանդակությունը,խնդիրները: Թեմա 2. Մարզման շրջանների առանձնահատկությունները տարբեր մարզաձևերում: Սպորտային ձև Թեմա 1. Սպորտային ձևի զարգացման օրինաչափությունները: Թեմա 2. Մարզիկի օրգանիզմի վիճակի ֆիզիոլոգիական-հոգեբանական գնահատումը: Թեմա 3. Բեռնվածությունը և հանգիստը որպես սպորտային ձևի կոմպոնենտ: Երեխաների սպորտային մարզման առանձնահատկությունները Թեմա 1. Պատանի մարզիկների մարզման առանձնահատկությունները: Թեմա 2. Մարզման գործընթացի պլանավորումը, հսկումը և գնահատումը:
Գնահատման մեթոդները և	**ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻՆ**

չափանիշները

ՀԱՄՆԵԼՈՒ ԸՆԹԱՑՔԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ՝

- 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:

Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ

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

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><td>«Ստուգված»</td><td>58-100</td><td>Տ</td></tr>
<tr><td>«Չստուգված»</td><td>0-57</td><td>Ս</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>Գրականություն</td>
<td>
Պարտադիր-
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. 1985
4. Գ. Ա. Մինասյան <Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում>, Եր. 1983
5. Ձ. Ի. Կուզնեցովա <Ֆիզիկական կուլտուրան 5-8-րդ դասարաններում>, Եր. 1968թ.
6. Ռ. Ն.Ազարյան, Ռ.Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզությունե, Եր. 2006թ.
7. Մ.Ա.Բաբասյան <<Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը>>, Եր.<Լույս> 1990թ.
Լրացուցիչ-
Մեթոդական ձեռնարկներ, երաշխավորագրեր և այլն
1. Յու. Գ.Գրիգորյան,Հ.Ս.Մինասյան <<Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչ և ծրագիր>>, ԾԻԳ Եր. 2007թ.
2. Ա.Ռ.Մեհրաբյան <<Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում>>,մեթոդական ձեռնարկ, Եր.2005թ.
3. Ռ.Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզական ցատկեր», Ե.2003թ.
</td>
</tr>
</table>