



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

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Արվեստի և սպորտի
ամբիոնի անվանումը

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

Արձանագրություն N° 3

«12» սեպտեմբեր 2023 թ.

ԱՍ/Բ-054 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ և ՄԵԹՈԴԻԿԱ -1

ԱՍ/Բ-055 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ և ՄԵԹՈԴԻԿԱ -2 ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ

Դասիչ, դասընթացի անվանում

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ 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 2-րդ, 3-րդ կիսամյակ՝ 4-րդ, 5-րդ

Դասախոս(ներ)՝

Հովիկ Սարգսյան

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ **hoviksarg66gmail.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	4
4.	Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքները	4
5.	Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների	6
6.	Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը	7
7.	Ուսումնական աշխատանքները տեսակները	7
8.	Դասավանդման մեթոդներ.....	9
9.	Ուսումնառության մեթոդները	9
10.	Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը	10
11.	Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ.....	13
12.	Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ.....	15
	12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ	19
	12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ.....	23
	12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ	30
13.	Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում.....	31
14.	Գնահատում.....	32
	14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.....	33
	14.2. Հարցաշար.....	35
	14.3. Գնահատման չափանիշներ.....	38
15.	Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.....	42

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում¹.

«Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» առարկան նախատեսված է «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ» մասնագիտության 2-րդ և 3-րդ կուրսի ուսանողների համար, որը դասավանդվում է 4-5-րդ կիսամյակներում: Այն կազմված է **56 ժամ դասախոսությունից, 56 ժամ գործնական և 128 ժամ ինքնուրույն** պարապմունքներից:

«Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկան» գիտություն է մարդու ֆիզիկական դաստիարակության՝ 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 օբյեկտներն են ֆիզիկական վարժությունները, իսկ առարկան՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետ կիրառման պայմանները: 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:

«Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը և մեթոդիկան» ուսումնասիրում է ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես հասարակական և մանկավարժական երևույթ: Այն ընդգրկում է միջոցների ու մեթոդների կազմը, պարապմունքների կազմակերպման ձևերը ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում և իրագործվում է համապատասխան յուրահատուկ և ընդհանուր մեթոդական սկզբունքների և օրինաչափությունների միջոցով:

Առարկայի ուսուցանումը հնարավորություն է տալիս կրթական գործընթացում իմանալ ոչ միայն շարժողական գործողությունների և նրանց ազդեցությունների մասին, այլև առանձին շարժումների բնութագրերի, ազդեցության առանձնահատկությունների և նոր մեթոդների վերաբերյալ:

Առարկայական փաթեթը կարգավորում է «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի ուսումնամեթոդական նյութերով ապահովման, պարբերաբար թարմացման, գիտաճյուղի նոր մտեցումների ոգուն համապատասխանեցման գործընթացը,

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

նպաստում է ուսանողի անհատական և ինքնուրույն աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը, ուսանողի գիտելիքի բարձրացմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի առջև դրված կարևորագույն խնդիրն է առողջության պահպանումը, տարբեր տարիքի և սեռի մարդկանց շարժողական կարողությունների ձևավորումը, ճիշտ կեցվածք ձևավորելը: Այս բոլորը իրականացվում է ուսումնական և աշխատանքային գործընթացում:

Առարկայի խորը գիտելիքների իմացությունը նպաստում է իրականացնել կիրառական հատկություններ, որոնք անհրաժեշտ են տարբեր ոլորտներում աշխատանքային և ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար:

«Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» ուսումնական առարկայական ծրագիրը բաղկացած է «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», «Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա բաժիններից:

«Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» բաժնում ներկայացվում է ֆիզիկական դաստիարակության՝ որպես մանկավարժական գործընթացի ընդհանուր օրինաչափությունները: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը որպես գիտություն և ուսումնական առարկա: Ֆիզ. դաստ.-ն պատմությունը: Ֆ/դ.-ան հիմնական հասկացությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես սոցիալական համակարգ: Ֆոտմ առարկայի նպատակը և խնդիրները: Ֆ/դ.-ն հիմնական ուղղությունները: Ֆ/դ.-ն համակարգի հիմունքները: Ֆ/դ.-ն միջոցները: Ուսուցումը և դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման մեխանիզմը: Շարժողական ընդունակություններ: Մանկավարժական սկզբունքների կիրառումը ուսուցման գործընթացում: Ուսուցման մեթոդներ: Շարժողական գործողությունների ուսուցումը: Ֆ/դ.-ն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը:

«Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա» բաժինը բացահայտում է ֆիզիկական դաստիարակության գործունեության ոլորտները: Ն/դ.-ն տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը: Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը: Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը: Ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքներ: <Ֆիզիկական կուլտուրա>առարկայի ծրագիր և չափորոշիչներ: Ֆ/դ.-ն պլանավորման աշխատանքները դպրոցում: Ֆ/դ.-ն կազմակերպումը երկարօրյա և գիշերօթիկ դպրոցներում: Միջին և ավագ

տարիքի մարդկանց ֆ/դ-ն մեթոդիկան: Մասնագիտական ֆիզիկական պատրաստությունը ֆ/դ-ն հիմնական օղակներում:

2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

Դասընթացի նպատակն է. «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի դասավանդման **նպատակն է** ուսանողների ծանոթացնել ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական հիմնական խնդիրներին, օրինաչափություններին, մեթոդներին, միջոցներին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգաբնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակել ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի պաշտպանությանը և աշխատանքային գործունեությանը:

2.1 Դասընթացի խնդիրն է. Նպաստել ազգաբնակչության տաբեր տարիքի և սեռի մարդկանց օրգանիզմի ձևի և ֆունկցիաների համակողմանի զարգացմանը, ուսուցանել կյանքին անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ, նպաստել օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացները, սովորույթ ձևավորել ֆիզիկական վարժություններով մշտապես զբաղվելու, հաղորդել գիտելիքներ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ներգործության 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/.....

«Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» դասընթացին մասնակցելու կարևոր նախապայման է ուսանողների գիտելիքների և հմտությունների առկայությունը **011401.09.06** մասնագիտության բակալավրի կրթական ծրագրում ուսուցանվող «մարդու անատոմիա», «մարդու ֆիզիոլոգիա», «տարիքային ֆիզիոլոգիա», «ֆիզիկական դաստիարակության ֆիզիոլոգիա», «ֆիզդաստիարակության և սպորտի հիգիենա», «սպորտային կենսաքիմիա», «կենսամեխանիկա», «Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա», «ոլիմպիկ մարմնամարզություն», «ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմություն», «մանկավարժություն», «հոգեբանություն», «ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն», «ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն», «Ընտրովի առարկաներ», դասընթացներից:

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

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

- ✓ պատկերացում կկազմի ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների վերաբերյալ,
- ✓ տեսա-գործնական պարապմունքներում ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- ✓ կտիրապետի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի հիմնական հասկացություններին,
- ✓ տիրապետի ֆիզիկական վարժությունների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը,
- ✓ կտիրապետեն ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակարգերին,
- ✓ կտիրապետեն ֆիզիկական վարժությունների գրառման և կիրառման կարգին,
- ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,
- ✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

Ա)Ընդհանրական կոմպետենցիաներ

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝

ԳԿ-1 Կունենա հենքային և ընդհանուր մասնագիտական գիտելիքներ:

ԳԿ-2 Կկարողանա ձեռք բերված գիտելիքները կիրառի գործնականում:

ԳԿ-3 Կտիրապետի ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներին և մեթոդներին:

ԳԿ-4 Կկարողանա ինքնուրույնաբար կազմակերպել ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքները:

ԳԿ-5 վերլուծության և համադրության կարողություն

ԳԿ-6 կազմակերպչական կարողություն (պլանավորում, կազմակերպում, ղեկավարում, վերահսկում)

ԳԿ-7 հենքային ընդհանուր գիտելիքների տիրապետում

ԳԿ-8 պետական լեզվով հաղորդակցվելու կարողություն

ԳԿ-9 համակարգչային տարրական հմտություններ

ԳԿ-10 տեղեկույթը կառավարելու հմտություն (տեղեկույթի ձեռք բերում, համակարգում, վերլուծում)

Համակարգային կոմպետենցիաներ (ՀԳԿ)՝

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

- ✓ 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):

4. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների,

կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների³.

«Ֆիզիկական դաստիարակություն և 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:

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

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	8 կրեդիտ/240 ժամ	3.6 կրեդիտ/110ժամ

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	Ժամաքանակ
Դասախոսություն	56	
Գործնական աշխատանք	56	
Սեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք	128	
Ընդամենը	240	
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)	4-րդ կիսամյակ ստ., 5-րդ կիս. քնն., 7-րդ կիս կուրսային	

6. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները⁴.

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

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:

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 գործնական աշխատանք մարզադահլիճներում, լսարանային պայմաններում՝ 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

- **Ռեֆերատ** – ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքն է, որը ստուգվում է յուրաքանչյուր կիսամյակի վերջում: Այս աշխատանքի վերաբերյալ խորհրդատվությունների համար ուսանողը պետք է դիմի դասախոսին դասերից դուրս: Ուսանողը իր ընտրած թեմայով մինչև 6 էջի սահմաններում գրում է ռեֆերատ, որը ներկայացնում է խմբի ներկայությամբ:
- **Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում** – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատիկ ցանցային էջերի օգտագործում:
- **Աշխատանքային տեսուր** – նախատեսված է ուսանողների ինքնուրույն աշխատանքների համար և թույլ է տալիս գնահատել ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանն ուսանողների կողմից:
- **Տնային առաջադրանքներ**– Ուսանողը պարտավոր է դասին ներկայանալ տնային առաջադրանքները կատարած: Առաջադրանքները լինում են գրավոր և բանավոր: Տնային հանձնարարությունները պարբերաբար չկատարող ուսանողը կորցնում է այս բաղադրիչին հատկացված տոկոսները:

7. **Դասավանդման մեթոդներներն են**⁶ հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-քննարկում, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), ուսումնական պարապմունքների կազմակերպման ճակատային, խմբային, անհատական հանձնարարությունների մեթոդներ:

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:

8. **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 :

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

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

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ծավաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար վարձարկունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
	4-րդ կիսամյակ					
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական առարկան և հասկացությունները	4		4		8
2.	Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը	4		4		10
3.	Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը, խնդիրները և սկզբունքները	4		4		10
4.	Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները	4		4		8
5.	Շարժումների ուսուցումը	4		4		10
6.	Շարժողական ընդունակությունների մշակումը	4		4		10
7.	Անձի ձևավորման առանձնահատկությունները ՖԴ գործընթացում	4		4		8
8.	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	28		28	-	64

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

5-րդ կիսամյակ						
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները	4		4	-	6
2.	Շարժումների ուսուցումը	4		4	-	6
3.	Շարժողական ընդունակությունների մշակումը	4		4	-	6
4.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը ընտանիքում	2		2	-	6
5.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական կրթական հաստատություններում և հանրակրթական դպրոցում և բուհերում	2		2	-	6
6.	Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը, հսկումը և հաշվառումը	2		2	-	6
7.	Նախագորակառչային, զորակոչային տարիքի դպրոցականների և մեծահասակ բնակչության ֆիզիկական դաստիարակությունը	2		2	-	6
8.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում	2		2		6
9.	Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում	2		2		6
10.	Գենդերը, սպորտային պատրաստությունը և ֆիզիկական դաստիարակությունը	2		2		6
11.	Ուսուցիչ-մարզչի մանկավարժական վարպետությունը	2		2		4
	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	28		28	-	64

10. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1.	Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա., «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», Երևան, 168 էջ	2003թ.
2.	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա», Երևան, 37 էջ	2003թ.
3.	Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Ղազարյան Ֆ. Գ. «Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքներ», Երևան, 241 էջ	1987թ.
4.	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը», Երևան, Գիտելիք, 23 էջ	1987թ.

5	Ղազարյան Ֆ. Գ., Ստեփանյան Ա. Գ. «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա», Երևան, 183 էջ	2013թ.
6	Հակոբյան Ե. Ս., Բարբարյան Մ. Ս., «Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան», Երևան, 116 էջ	2011թ.
7	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Մարդու շարժողական ընդունակությունները», Երևան, 107 էջ	1992թ.
8.	Ղազարյան Ֆ. Գ. «Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին», Երևան, Լույս, 84 էջ	1981թ.
9.	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը», Երևան, 215 էջ	2007թ.
10.	Գևորգյան Լ. Ա., «Բուժական ֆիզկուլտուրա», Երևան, Հայաստան, 177 էջ	1976թ.
11.	Հակոբյան Ե. Ս., «Մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկայի հիմունքները», Երևան 248 էջ	2011թ.
12.	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական ուղղությունները և մեթոդիկան», Երևան 80 էջ	2010թ.
13.	Ակունց Կ. Բ., «Դեռահասների սեռական հասունացումը», Երևան, Լույս, 84 էջ	1993թ.
14.	Կարապետյան Ա. Կ., Շախրերյան Ս. Ա., «Տարիքային ֆիզիոլոգիա», Երևան, Լույս, 169 էջ	1981թ.
15.	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը», Երևան, Լույս, 101 էջ	1985թ.
16.	Ղազարյան Ֆ. Գ., Ղազարյան Գ. Ֆ., «Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները», Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 92 էջ	2013թ.
17.	Խուրդյան Ս. Ս., «Անձի զարգացման ճգնաժամային տարիքները», Երևան, Ջանգակ-97, 248 էջ	2004թ.
18.	Մարության Ս. Ս., Դալաքյան Ա. Մ., «Նախադպրոցական մանկավարժության, ուսումնական	2005թ.

	ձեռնարկ» Երևան, 288 էջ	
19	Հակոբյան Ե. Ս., Բարբարյան Մ. Ս., «Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան», Երևան, 116 էջ	2011թ.
20	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին», Երևան, 84 էջ	1981թ.
21	Մելիքսեթյան Ռ. Տ. «Տեսական գիտելիքների ստուգումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին», Երևան, 169 էջ	1991թ.
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
22	Գրիգորյան Ա. Ա., «Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները», Երևան, 33 էջ	1988թ.
23	Եղիազարյան Ա. Դ. «Շարժողական գործողությունների ուսուցումը», Երևան, 33 էջ	1990թ.
24	Եղիազարյան Ա. Դ. «Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդական սկզբունքները», Երևան,	1991թ.
25	Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ., «Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները», Երևան, 81 էջ	2008թ.
26	Ասատրյան Լ. Թ., «Էկոլոգիական դաստիարակությունը միջին դպրոցում», Երևան, 128 էջ	2000թ.
27	Բաբայան Հ. Ա., «Դպրոցականների գեղագիտական դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում», Երևան, Զանգակ, 97 էջ	2000թ.
28	Հովհաննիսյան Դ., «Գեղագիտական դաստիարակության առանձնահատկությունները հանրակրթական դպրոցում»//Մանկավարժական ամսագիր, 96 էջ	2006թ.
29	Գրիգորյան Ս. Վ., Ներզոգվա Ք. Ա., «Բուժական ֆիզկուլտուրայի հիմունքներ», Երևան, 81 էջ	2010թ.

Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		
30	http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%90%D1%88%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD-%D0%91.%D0%90.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf	1990թ.
31	http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2-%D0%96.%D0%9A.-%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BE%D0%B2-%D0%92.%D0%A1.-%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0.pdf	2003թ.
32	https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2018/10/49.06.01-Teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoj-trenirovki-ozdorovitelnoj-i-adaptivnoj-fizicheskoy-kultury-1.pdf	2018թ.
Մեթոդական ձեռնարկներ, երաշխավորագրեր, այլ		
33	Ղազարյան Ֆ. Գ., «Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիդակտիկայի հիմունքները, ուսումնական ձեռնարկ», Երևան, 112 էջ	2009թ.
34	Նազարյան Վ. Ռ., «Բժշկական քոլեջների սովորողների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկան» մեթոդական ձեռնարկ, Վանաձոր, «Արմինֆո», 65 էջ	2009թ.
35	Գրիգորյան Յու. Գ. «Ընտանիքը որպես ֆիզկուլտուրային արժեքների փոխանցման հիմնական օղակ, գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր», Երևան, 128-129 էջ	1997թ.
36	Գրիգորյան Յու. Գ. «Ընտանիքը նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդրի շուրջ//Ընտանիք և դպրոց, N2,15,29-37 էջեր	2007թ.

37	Նազարյան Վ.Ռ., «Բժշկական քոլեջների սովորողների պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդական» մեթոդական ձեռնարկ, Վանաձոր, 65 էջ	2009թ.
38	Նազարյան Վ.Ռ., «Պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդական և մասնագիտությունը» Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Վանաձոր, 77էջ	2016թ.

11. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

11.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն ⁹
4-րդ կիսամյակ				
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական առարկան և հասկացությունները	ՖԴՏՄ-ն որպես ուսումնասիրման առարկա, ծագման աղբյուրները և նրա հետագա զարգացման էտապները: Հասկացությունները՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա», «Ֆիզիկական դաստիարակություն», «Ֆիզիկական վարժություն», «Սպորտ», «Ֆիզիկական կրթություն», «Ֆիզիկական զարգացում», «Ֆիզիկական պատրաստություն», «Ֆիզիկական պատրաստվածություն»:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
2.	Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը	Հասկացության ՖԴ համակարգի մասին, ՖԴ համակարգի ձևավորումը, ՖԴ համակարգի կառուցվածքը:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
3.	Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը, խնդիրները և սկզբունքները	ՖԴ նպատակը, խնդիրները, սկզբունքները:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
4.	Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները	Ֆիզիկական վարժությունները որպես ՖԴ հիմնական միջոց, բնության առողջարար ուժեր և հիգենիկ միջոցառումներ: ՖԴ լրացուցիչ,	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5

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

		<p>օժանդակ միջոցները: Ֆիզիկական վարժությունների դասակարգումը և տեխնիկան: ՖԴ գործընթացում օգտագործվող ընդհանուր մանակավարժական մեթոդները խիստ կարգավորված, խաղային և մրցակցային մեթոդները:</p>		
5.	Շարժումների ուսուցումը	<p>ՖԴ ուսուցման սկզբունքները, շարժողական կարողություններ և հմտություններ, ՖԴ վարժությունների ուսուցման կառուցվածքը:</p>	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
6	Շարժողական ընդունակությունների մշակումը	<p>Շարժողական ընդունակությունների ընդհանուր բնութագիրը: Շարժողական ընդունակությունների տարիքային առանձնահատկությունները և զարգացման փուլերը: Ոժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության, կոորդինացիայի, հավասարակշռության մշակման միջոցները և մեթոդները: Շարժողական կարողությունների զարգացումը ուսուցման գործընթացում: Շարժողական կարողություններից հմտությունների ձևավորման մանկավարժական և ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները: Շարժողական գործողությունների ուսուցումն նախնական պատկերացման, անմիջական ուսուցման, ամրապնդման և հետագա կատարելագործման փուլեր:</p>	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,7,9
7	Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը	<p>Մտավոր, ինտելեկտուալ, բարոյական, հումանիստական, աշխատանքային, գեղագիտական, էկոլոգիական և</p>	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,7,9

		իրավական դաստիարակություն: Դաստիարակության բոլոր կողմերի միասնական կապը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:		
5-րդ կիսամյակ				
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները	Ընդհանուր նախապատրաստական ուղղություն, պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն, ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն, սպորտային պատրաստության ուղղություն, առողջարարական ռեկրեատիվ ուղղություն, բուժական ռեաբիլիտացիոն ուղղություն:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,12
2.	Շարժումների ուսուցումը	Տարիքը, օտոզենեզը և մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները: Զարգացման սենզիտիվ շրջանները:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,13,14, 24,31
3.	Շարժողական ընդունակությունների մշակումը	Դասային և ոչ դասային ձևեր, դասի բեռնվածություն և խտություն, դասի մանակավարժական վերլուծությունը:	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5 , 6, 21, 22, 24, 33
4.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը ընտանիքում	Ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5, 35, 36
5.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական կրթական հաստատություններում և հանրակրթական դպրոցում և բուհերում	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	2	Դասախոսական նյութեր, 8, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 27, 32
6.	Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը, հսկումը և հաշվառումը	Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը, հաշվառման առանձնահատկությունները,	2	Դասախոսական նյութեր,

		հսկաման ձևերը, ուսումնական գործընթացի պլանավորման առանձնահատկությունները հանրակրթական դպրոցում:		5, 6, 21, 30, 33
7.	Նախագորակառչային, գորակոչային տարիքի դպրոցականների և մեծահասակ բնակչության ֆիզիկական դաստիարակչությունը	Ֆիզիկական դաստիարակչության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	2	Դասախոսական նյութեր, 5, 8, 9, 11, 14, 30, 33
8	Ֆիզիկական դաստիարակչությունը միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում	Ֆիզիկական դաստիարակչության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5, 34, 37, 38
9	Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում	Համակարգչի կիրառման ուղիները:	2	Դասախոսական նյութեր, 5, 21, 30, 31, 32
10	Գենդերը, սպորտային պատրաստությունը և ֆիզիկական դաստիարակչությունը	Մեռական երկձևությունը, սպորտային և ֆիզկուլտուրային պարապմունքները, հասկացություն գենդերի մասին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5
11	Ուսուցիչ-մարզչի մանկավարժական վարպետությունը	Հասկացություն մանկավարժական վարպետության մասին, մանկավարժական տեխնիկայի և տեխնոլոգիայի մասին, մանկավարժական նորարարության մասին, մանկավարժական հաղորդակցման	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5

11.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

Խ/Խ	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն ¹⁰
4-րդ կիսամյակ				
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական առարկան և հասկացությունները	Ծանոթացնել և ամրապնդել . ՖՂՏՄ-ն որպես ուսումնասիրման առարկա, ծագման աղբյուրները և նրա հետագա զարգացման էտապները: Հասկացությունները՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա», «Ֆիզիկական դաստիարակություն», «Ֆիզիկական վարժություն», «Սպորտ», «Ֆիզիկական կրթություն», «Ֆիզիկական զարգացում», «Ֆիզիկական պատրաստություն», «Ֆիզիկական պատրաստվածություն»:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
2.	Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը	Ծանոթացնել և ամրապնդել . Հասկացության ՖԴ համակարգի մասին, ՖԴ համակարգի ձևավորումը, ՖԴ համակարգի կառուցվածքը:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
3.	Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը, խնդիրները և սկզբունքները	Ծանոթացնել և ամրապնդել . ՖԴ նպատակը, խնդիրները, սկզբունքները:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
4.	Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները	Ծանոթացնել և ամրապնդել . Ֆիզիկական վարժությունները որպես ՖԴ հիմնական միջոց, բնության առողջարար ուժեր և հիգենիկ միջոցառումներ: ՖԴ լրացուցիչ, օժանդակ միջոցները: Ֆիզիկական վարժությունների դասակարգումը և	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5

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

		տեխնիկան: ՖԴ գործընթացում օգտագործվող ընդհանուր մանակավարժական մեթոդները խիստ կարգավորված, խաղային և մրցակցային մեթոդները:		
5	Շարժումների ուսուցումը	Ծանոթացնել և ամրապնդել. ՖԴ ուսուցման սկզբունքները, շարժողական կարողություններ և հմտություններ, ՖԴ վարժությունների ուսուցման կառուցվածքը:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5
6	Շարժողական ընդունակությունների մշակումը	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Շարժողական ընդունակությունների ընդհանուր բնութագիրը: Շարժողական ընդունակությունների տարիքային առանձնահատկությունները և զարգացման փուլերը: Ոժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության, կոորդինացիայի, հավասարակշռության մշակման միջոցները և մեթոդները: Շարժողական կարողությունների զարգացումը ուսուցման գործընթացում: Շարժողական կարողություններից հմտությունների ձևավորման մանկավարժական և ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները: Շարժողական գործողությունների ուսուցումն ախանական պատկերացման, անմիջական ուսուցման, ամրապնդման և հետագա կատարելագործման փուլեր:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,7,9

7	Անձի ձևավորման առանձնահատկությունները ՖԴ գործընթացում	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Մտավոր, ինտելեկտուալ, բարոյական, հումանիստական, աշխատանքային, գեղագիտական, էկոլոգիական և իրավական դաստիարակություն: Դաստիարակության բոլոր կողմերի միասնական կապը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,7,9
5-րդ կիսամյակ				
1	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ուղղությունները	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Ընդհանուր նախապատրաստական ուղղություն, պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն, ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն, սպորտային պատրաստության ուղղություն, առողջարարական ռեկրեատիվ ուղղություն, բուժական ռեաբիլիտացիոն ուղղություն:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,12
2	Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները ֆիզիկական դաստիարակությունում	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Տարիքը, օտոզենեզը և մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները: Զարգացման սենզիտիվ շրջանները:	4	Դասախոսական նյութեր, 1,2,3,5,13,14, 24,31
3	Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպման ձևերը	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Դասային և ոչ դասային ձևեր, դասի բեռնվածություն և խտություն, դասի մանակավարժական վերլուծությունը:	4	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5 , 6, 21, 22, 24, 33
4	Ֆիզիկական դաստիարակությունը	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Ընտանիքում ֆիզիկական	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5, 35, 36

	ընտանիքում	դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները:		
5	Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական կրթական հաստատություններում և հանրակրթական դպրոցում և բուհերում	Ծանոթացնել և ամրապնդել . Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	2	Դասախոսական նյութեր, 8, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 27, 32
6	Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը, հսկումը և հաշվառումը	Ծանոթացնել և ամրապնդել . Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը, հաշվառման առանձնահատկությունները, հսկման ձևերը, ուսումնական գործընթացի պլանավորման առանձնահատկությունները հանրակրթական դպրոցում:	2	Դասախոսական նյութեր, 5, 6, 21, 30, 33
7	Նախագորակառչային, գորակոչային տարիքի դպրոցականների և մեծահասակ բնակչության ֆիզիկական դաստիարակությունը	Ծանոթացնել և ամրապնդել . Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	2	Դասախոսական նյութեր, 5, 8, 9, 11, 14, 30, 33
8	Ֆիզիկական դաստիարակությունը միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում	Ծանոթացնել և ամրապնդել . Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5, 34, 37, 38
9	Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայում և	Ծանոթացնել և ամրապնդել . Համակարգչի կիրառման ուղիները:	2	Դասախոսական նյութեր, 5, 21, 30, 31, 32

	սպորտում			
10	Գենդերը, սպորտային պատրաստությունը և ֆիզիկական դաստիարակությունը	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Մեռական երկձևությունը, սպորտային և ֆիզկուլտուրային պարապմունքները, հասկացություն գենդերի մասին:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5
11	Ուսուցիչ-մարզչի մանկավարժական վարպետությունը	Ծանոթացնել և ամրապնդել. Հասկացություն մանկավարժական վարպետության մասին, մանկավարժական տեխնիկայի և տեխնոլոգիայի մասին, մանկավարժական նորարարության մասին, մանկավարժական հաղորդակցման առանձնահատկությունները, մանկավարժի կոմպետենտության էությունը:	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 3, 5

11.3. Լաբորատոր աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹¹
1.					
2.					

11.4. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

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

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը ¹²	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն ¹³
4-րդ կիսամյակ						
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական առարկան և հասկացությունները	ՖՂՏՍ-ն որպես ուսումնասիրման առարկա, ծագման աղբյուրները և նրա հետագա զարգացման էտապները: Հասկացությունները՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա», «Ֆիզիկական դաստիարակություն», «Ֆիզիկական վարժություն», «Սպորտ», «Ֆիզիկական կրթություն», «Ֆիզիկական զարգացում», «Ֆիզիկական պատրաստություն», «Ֆիզիկական պատրաստվածություն»:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 4, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 21
2.	Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը	Հասկացության ՖԴ համակարգի մասին, ՖԴ համակարգի ձևավորումը, ՖԴ համակարգի կառուցվածքը:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 4, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 21
3.	Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը, խնդիրները և սկզբունքները	ՖԴ նպատակը, խնդիրները, սկզբունքները:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 4, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 21

¹² Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

¹³ Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

4.	Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները	Ֆիզիկական վարժությունները որպես ՖԴ հիմնական միջոց, բնության առողջարար ուժեր և հիգենիկ միջոցառումներ: ՖԴ լրացուցիչ, օժանդակ միջոցները: Ֆիզիկական վարժությունների դասակարգումը և տեխնիկան: ՖԴ գործընթացում օգտագործվող ընդհանուր մանակավարժական մեթոդները խիստ կարգավորված, խաղային և մրցակցային մեթոդները:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 4, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 21
5.	Շարժումների ուսուցումը	ՖԴ ուսուցման սկզբունքները, շարժողական կարողություններ և հմտություններ, ՖԴ վարժությունների ուսուցման կառուցվածքը:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 4, 14, 20, 21

6	<p>Շարժողական ընդունակությունների մշակումը</p>	<p>Շարժողական ընդունակությունների ընդհանուր բնութագիրը, տարիքային առանձնահատկությունները և զարգացման փուլերը: Ոժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության, կոորդինացիայի, հավասարակշռության մշակման միջոցները և մեթոդները: Շարժողական կարողությունների զարգացումը ուսուցման գործընթացում:</p>	<p>Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	<p>Դասախոսական նյութեր</p>
7		<p>Շարժողական կարողություններից հմտությունների ձևավորման մանկավարժական և ֆիզիոլոգիական մեխանիզմը: Շարժողական գործողությունների ուսուցումն նախնական պատկերացման, անմիջական ուսուցման, ամրապնդման և հետագա կատարելագործման փուլեր:</p>	<p>Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	

	<p>Անձի ձևավորման առանձնահատկությունները ՖԴ գործընթացում</p>	<p>Մտավոր, ինտելեկտուալ, բարոյական, հումանիստական, աշխատանքային, գեղագիտական, էկոլոգիական և իրավական դաստիարակություն: Դաստիարակության բոլոր կողմերի միասնական կապը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:</p>				<p>Դասախոսական նյութեր,</p>
5-րդ կիսամյակ						
1.	<p>Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ուղղությունները</p>	<p>Ընդհանուր նախապատրաստական ուղղություն, պրոֆեսիոնալ կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն, ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն, սպորտային պատրաստության ուղղություն, առողջարարական ռեկրեատիվ ուղղություն, բուժական ռեաբիլիտացիոն ուղղություն:</p>	<p>Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:</p>	<p>Թեման ավարտելուց հետո:</p>	<p>Բանավոր հարցում</p>	<p>Դասախոսական նյութեր, 8, 9, 14, 20, 21</p>

2.	Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները ֆիզիկական դաստիարակությունում	Տարիքը, օտոզենեզը և մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները: Զարգացման սենզիտիվ շրջանները:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 6, 9, 16, 17, 20, 21
3.	Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպման ձևերը	Դասային և ոչ դասային ձևեր, դասի բեռնվածություն և խտություն, դասի մանակավարժական վերլուծությունը:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 8, 9, 20, 21
4.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը ընտանիքում	Ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 8, 9, 20, 21
5.	Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախադպրոցական կրթական հաստատություններում և հանրակրթական դպրոցում և բուհերում	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 8, 9, 20, 21
6.	Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը, հսկումը և հաշվառումը	Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը, հաշվառման առանձնահատկությունները, հսկման ձևերը, ուսումնական գործընթացի պլանավորման առանձնահատկությունները հանրակրթական դպրոցում:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 8, 9, 20, 21

7	Նախագորակառչային, գորակոչային տարիքի դպրոցականների և մեծահասակ բնակչության ֆիզիկական դաստիարակությունը	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր, 8, 9, 20, 21
8	Ֆիզիկական դաստիարակությունը միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում	Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները, բովանդակությունը, միջոցները նշյալ հաստատություններում:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր,
9	Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում	Համակարգչի կիրառման ուղիները:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր,
10	Գենդերը, սպորտային պատրաստությունը և ֆիզիկական դաստիարակությունը	Մեռական երկձևությունը, սպորտային և ֆիզկուլտուրային պարապմունքները, հասկացություն գենդերի մասին:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր,

11	Ուսուցիչ-մարզչի մանկավարժական վարպետությունը	Հասկացություն մանկավարժական վարպետության մասին, մանկավարժական տեխնիկայի և տեխնոլոգիայի մասին, մանկավարժական նորարարության մասին, մանկավարժական հաղորդակցման առանձնահատկությունները, մանկավարժի կոմպետենտության էությունը:	Բանավոր կամ գրավոր ստուգում:	Թեման ավարտելուց հետո:	Բանավոր հարցում	Դասախոսական նյութեր,
----	--	---	------------------------------	------------------------	-----------------	----------------------

12. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում¹⁴

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Լսարան 7,8,9,12, Դասախոսությունների, գործնական պարապունքների ժամանակ դիդակտիկ նյութերի, նկարների, ումումնագիտական տեսաֆիլմերի, զծապատկերների ցուցադրում:
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	
Մարքեր, սարքավորումներ	Ուսանողի աշխատանք համակարգչի հետ, գիտական մասում, գրադարանում, դեկանատում և ամբիոնում
Համակարգչային ծրագրեր	համակարգիչ
Այլ	

¹⁴ Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար

13. 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 կարգի¹⁵:

13.1. 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:

13.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է՝

1-ին կիսամյակում 2 ընթացիկ ստուգում՝ մինչև 20-ական միավոր (գումարային մինչև 40 միավոր)/ բանավոր:

¹⁵«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.),

2-րդ կիսամյակում 2 ընթացիկ քննություն՝ մինչև 20-ական միավոր (գումարային մինչև 40 միավոր)/բանավոր:

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:¹⁶

13.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

ԸՆԹԱՑԻՎ ՍՏՈՒԳՈՒՄ (4-ԸՂ ԿԻՍԱՄՅԱԿ)

Ընդգրկվող թեմաները.

1. Ի՞նչ է ուսումնասիրում «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» առարկան:
2. Ֆիզիկական դաստիարակության ծագման աղբյուրները և նրա զարգացման էտապները:
3. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական հասկացությունները. «Ֆիզիկական կուլտուրա», «Ֆիզիկական դաստիարակություն», «Սպորտ»:
4. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական հասկացությունները. «Ֆիզիկական զարգացվածություն», «Ֆիզիկական պատրաստություն», «Ֆիզիկական կատարելություն», «Ֆիզիկական կրթություն»:
5. Ֆիզիկական դաստիարակությունը որպես սոցիալական համակարգ:
6. Ֆիզիկական դաստիարակության գործառույթները:
7. «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի նպատակը և խնդիրները:
8. Ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական խնդիրներ:
9. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ուղղությունները. ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն, մասնագիտական-կիրառական, սպորտային ուղղությունների հիմնական բնութագրերը:
10. Բուժական վերականգնողական և մեթոդական ուղղությունների հիմնական բնութագրերը:
11. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմունքները: Գիտականության, մեթոդական հիմունքներ:

¹⁶ Կիրառվում է կամ առաջին, կամ երկրորդ պարբերությունն ըստ դասընթացի ամփոփման ձևի:

12. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմունքները: Ծրագրանորմատիվային, կազմակերպչական հիմունքներ:
13. Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներ: Ֆիզիկական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց:
14. Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներ: Բնության բնական ուժեր, հիգիենիկ պայմաններ: Ժամանակակից տեխնոլոգիաները որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց:

1-ԻՆ ՄԻՋԱՆԿՅԱԼ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆ (5-Ը ԿԻՍԱՄՅԱԿ)

Ընդգրկվող թեմաները.

1. Հասկացություն Ֆիզիկական դաստիարակության մասին
2. Ֆիզիկական դաստիարակության ծագման օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառները
3. Ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման աղբյուրները օղակները և փուլերը
4. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական հասկացությունների բնորոշումը
5. Ինչ բաժիններից է բաղկացած ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա առարկան
6. Հասկացություն Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի մասին
7. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ձևավորումը
8. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կառուցվածքը
9. Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը
10. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները
11. Ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքները
12. Ֆիզիկական վարժությունները որպես Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոց
13. Ֆիզիկական դաստիարակության լրացուցիչ, օժանդակ միջոցները
14. Ֆիզիկական դաստիարակության դասակարգումը և տեխնիկան
15. Հասկացություն բեռնվածության և հանգստի մասին
16. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում օգտագործվող ընդհանուր մանկավարժական մեթոդները
17. Խիստ կարգավորված միջոցների առանձնահատկությունները
18. Խաղային և մրցակցական մեթոդների առանձնահատկությունները
19. Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման սկզբունքները
20. Շարժողական կարողությունների և հմտությունների նկարագրումը
21. Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման կառուցվածքը

22. Շարժողական ընդունակությունների էությունը
23. Մկանային ուժի մշակման մեթոդիկան
24. Արագաշարժության մշակման մեթոդիկան
25. Դիմացկունության մշակման մեթոդիկան
26. Ճկունության մշակման մեթոդիկան
27. Ճարպկության մշակման մեթոդիկան
28. Ցատկունության մշակման մեթոդիկան
29. Կոորդինացիայի մշակման մեթոդիկան
30. Հավասարակշռության մշակման մեթոդիկան

2-րդ ՄԻՋԱՆԿՅԱԼ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆ (5-ՐԴ ԿԻՍԱՍՅԱԿ)

1. Ստավոր և ինտելեկտուալ դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
2. Բարոյական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
3. Հումանիստական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
4. Աշխատանքային դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
5. Գեղագիտական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
6. Էկոլոգիական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
7. Իրավական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
8. Դաստիարակության բոլոր կողմերի միասնական կապը Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում
9. Ընդհանուր նախապատրաստական ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
10. Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
11. Ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
12. Սպորտային ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
13. Առողջապահական ռեկրատիվ ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
14. Բուժական վերականգնողական ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
15. Տարիքը օնտոգենեզը և մարդու շարժողական ընդհանրությունների մշակման առանձնահատկությունները

16. Զարգացման սենզիտիվ շրջանների առանձնահատկությունները
17. Դասային ձևերի բովանդակությունը
18. Ոչ դասային ձևերի բովանդակությունը
19. Դասի բեռնվածության և խտության էությունը
20. Դասի մանկավարժական վերլուծություն
21. Ընտանիքում Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
22. Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
23. Հանրակրթական դպրոցի դերը և նշանակությունը երեխաների ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում
24. Առաջադիմության գնահատման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից
25. Միջին-մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
26. Բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
27. Նախագորակոչային և գորակոչային տարիքի երիտասարդության ֆիզիկական պատրաստության նշանակությունը
28. Նախագորակոչային և գորակոչային տարիքի երիտասարդության ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները և բովանդակությունը
29. Մեծահասակ բնակչության ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
30. ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը
31. Ուսումնական գործընթացի պլանավորման առանձնահատկությունները հանրակրթական դպրոցում
32. ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հաշվառումը և հսկումը

Ընդհանուր հարցաշար

1. Հասկացություն ֆիզիկական դաստիարակության մասին
2. ֆիզիկական դաստիարակության ծագման օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառները
3. ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման աղբյուրները օղակները և փուլերը
4. ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական հասկացությունների բնորոշումը

5. Ինչ բաժիններից է բաղկացած ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունն և մեթոդիկա առարկան
6. Հասկացություն Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի մասին
7. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ձևավորումը
8. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կառուցվածքը
9. Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը
10. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները
11. Ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքները
12. Ֆիզիկական վարժությունները որպես Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոց
13. Ֆիզիկական դաստիարակության լրացուցիչ, օժանդակ միջոցները
14. Ֆիզիկական դաստիարակության դասակարգումը և տեխնիկան
15. Հասկացություն բեռնվածության և հանգստի մասին
16. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում օգտագործվող ընդհանուր մանկավարժական մեթոդները
17. Խիստ կարգավորված միթոդների առանձնահատկությունները
18. Խաղային և մրցակցական մեթոդիկաների առանձնահատկությունները
19. Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցման սկզբունքները
20. Շարժողական կարողությունների և հմտությունների նկարագրումը
21. Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման կառուցվածքը
22. Շարժողական ընդունակությունների էությունը
23. Մկանային ուժի մշակման մեթոդիկան
24. Արագաշարժության մշակման մեթոդիկան
25. Դիմացկունության մշակման մեթոդիկան
26. Ճկունության մշակման մեթոդիկան
27. Ճարպկության մշակման մեթոդիկան
28. Ցատկունության մշակման մեթոդիկան
29. Կոորդինացիայի մշակման մեթոդիկան
30. Հավասարակշռության մշակման մեթոդիկան
31. Մտավոր և ինտելեկտուալ դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
32. Բարոյական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան

33. Հումանիստական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
34. Աշխատանքային դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
35. Գեղագիտական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
36. Էկոլոգիական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
37. Իրավական դաստիարակության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկան
38. Դաստիարակության բոլոր կողմերի միասնական կապը Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում
39. Ընդհանուր նախապատրաստական ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
40. Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
41. Ռազմակիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
42. Սպորտային ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
43. Առողջապահական ռեկրատիվ ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
44. Բուժական վերականգնողական ուղղության բովանդակությունը և խնդիրները
45. Տարիքը օնտոգենեզը և մարդու շարժողական ընդհանրությունների մշակման առանձնահատկությունները
46. Զարգացման սենզիտիվ շրջանների առանձնահատկությունները
47. Դասային ձևերի բովանդակությունը
48. Ոչ դասային ձևերի բովանդակությունը
49. Դասի բեռնվածության և խտության էությունը
50. Դասի մանկավարժական վերլուծություն
51. Ընտանիքում Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
52. Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
53. Հանրակրթական դպրոցի դերը և նշանակությունը երեխաների ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում
54. Առաջադիմության գնահատման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից

55. Միջին-մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
56. Բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
57. Նախագորակոչային և գորակոչային տարիքի երիտասարդության ֆիզիկական պատրաստության նշանակությունը
58. Նախագորակոչային և գորակոչային տարիքի երիտասարդության ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները և բովանդակությունը
59. Մեծահասակ բնակչության Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը
60. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը
61. Ուսումնական գործընթացի պլանավորման առանձնահատկությունները հանրակրթական դպրոցում
62. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հաշվառումը և հսկումը
63. Հասկացություն սպորտի մասին և նրա ֆունկցիաները
64. Սպորտային շարժման ձևերի առանձնահատկությունները
65. Մարզաձևերի դասակարգումը
66. Սպորտային մարզման խնդիրները, միջոցները և մեթոդները
67. Սպորտային մարզման օրինաչափությունները
68. Ֆիզիկական բեռնվածության չափանիշները սպորտում
69. Մարզիկի տեխնիկական պատրաստության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկական
70. Մարզիկի տակտիկական պատրաստության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկական
71. Մարզիկի ինտելեկտուալ պատրաստության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկական
72. Մարզիկի հոգեբանական պատրաստության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկական
73. Մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկական
74. Մարզիկի ինտեգրալային պատրաստության բովանդակությունը, նշանակությունը և մեթոդիկական

75. Մարզիկի պատրաստության բոլոր կողմերի միասնական կապը մարզական գործընթացում
76. Սպորտային մարզման պարբերացման էությունը
77. Սպորտային մարզման շրջանների առանձնահատկությունները
78. Մարզման գործընթացի կառավարումը և հսկումը
79. Համակարգչի կիրառման ուղղությունները՝ Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման գործընթացում
80. Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման հեռանկարները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում
81. Գենդերի էությունը
82. Մանկավարժական վարպետության էությունը
83. Մանկավարժական տեխնիկայի, տեխնոլոգիայի հաղորդակցման բովանդակությունը
84. Մանկավարժության կոմպոնենտության առանձնահատկությունները ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման պրակտիկայում
85. Ժամանակակից մանկավարժական նորարարությունները և դրանց կիրառումը, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության գործընթացում:

13.4 Գնահատման չափանիշները¹⁷.

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

1-ին կիսամյակ – 3 կրեդիտ - 4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 10 միավոր)/բանավոր:

2-րդ կիսամյակ – 4 կրեդիտ –4 ստուգում (1-ին ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 2-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 3-րդ ստուգում առավելագույնը՝ 10 միավոր, 4-րդ ստուգում՝ առավելագույնը 10 միավոր)/բանավոր:

- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

1 ինքնուրույն աշխատանքի համար առավելագույնը՝ 20 միավոր:

¹⁷ 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

<p>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</p>	<p>ԱՍ/բ-054 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ և ՄԵԹՈԴԻԿԱ -1</p> <p>ԱՍ/բ-055 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ և ՄԵԹՈԴԻԿԱ -2 ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ</p>			
<p>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</p>	<p>22 կրեդիտ</p>			
<p>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</p>	<p>1-ին տարի՝ 1-ին կիսամյակ, 2-րդ կիսամյակ 2-րդ տարի՝ 3-րդ, 4-րդ կիսամյակներ, 3-րդ տարի՝ 5-րդ, 6-րդ կիսամյակներ</p>			
<p>Ժամերի բաշխումը</p>	<p>Լսարանային</p>	<p>308</p>	<p>Դասախոսություն</p>	<p>108</p>
			<p>Մեմինար</p>	
			<p>Լաբորատոր աշխատանք</p>	
			<p>Գործնական աշխատանք</p>	<p>200</p>
	<p>Ինքնուրույն</p>	<p>352</p>		
<p>Ընդամենը</p>	<p>660</p>			
<p>Ստուգման ձևը</p>	<p>Քննություն, ընթացիկ քննություն, ստուգարք</p>			
<p>Դասընթացի նպատակը</p>	<p>«Մարմնամարզություն և դասավանդման մեթոդիկա» առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողների ծանոթացնել մարմնամարզության հիմնական խնդիրներին, մարմնամարզական վարժությունների կատարման օրինաչափություններին: Ուսանողներին զինել գիտելիքներով՝ նպաստելու համար ազգգրնակչության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակելու ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը:</p>			
<p>Դասընթացի վերջնարդյունքները</p>	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p>Գիտելիք՝ պատկերացում կկազմի մարմնամարզության և նրա միջոցների վերաբերյալ, տեսա-գործնական պարապմունքներում մարմնամարզական վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին, տիրապետի մարմնամարզական շարժումների ծագումնաբանությանը և հետագա զարգացմանը, կտիրապետեն մարմնամարզական տարբեր համակարգերին, կտիրապետեն մարմնամարզական վարժությունների</p>			

	<p>գրառման և կիրառման կարգին, կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:</p> <p>Հմտություն՝ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու, նոր գաղափարներ առաջ քաշելու, որակի մասին հոգացություն, թիմում աշխատելու, գնահատման գործիքների կիրառելու և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու</p> <p>Կարողունակություն՝ վարժությունների գրառման և կիրառման կարողություն, Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում, Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում, Ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն. Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:</p>			
<p>Դասընթացի բովանդակությունը</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Մարմնամարզության նպատակը և խնդիրները, 2. Մարմնամարզության պատմություն, 3. Մարմնամարզության տերմինաբանություն, 4. Պարապմունքների կազմակերպումը մարմնամարզությունում, 5. Պատրաստականության տեսակները մարմնամարզությունում, 6. Մարմնամարզության դասը դպրոցում: 			
<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: <p style="text-align: center;">Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td data-bbox="571 1960 863 2072">Գնահատականը ըստ 5 բալանոց</td> <td data-bbox="863 1960 1161 2072">Գնահատականը ըստ 100 բալանոց</td> <td data-bbox="1161 1960 1481 2072">Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի</td> </tr> </table>	Գնահատականը ըստ 5 բալանոց	Գնահատականը ըստ 100 բալանոց	Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի
Գնահատականը ըստ 5 բալանոց	Գնահատականը ըստ 100 բալանոց	Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի		

համակարգի	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.
10. Ю. Гавердовский „Гимнастическое многоборье, „
11. М. Л. Укран „Методика тренировки гимнастов, „
12. Ֆ. Գ. Ղազարյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա»,
13. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ա. Ա. Գրիգորյան «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն»,
14. Ֆ. Գ. Ղազարյան «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»,
15. Գ. Ա. Մինասյան «Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում»,
16. Զ. Ի. Կուզնեցովա «Ֆիզիկական կուլտուրան 1-4-րդ դասարաններում»,
17. Ֆ. Գ. Ղազարյան «Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին»
18. Ռ. Ս. Մելիքսեթյան «Ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքը դպրոցում»
19. Ж. К. Холодов – «Теория и методика физического воспитания» изд. Академия, М.
20. С. Ю. Коюрова – «Книга учителя физической культуры» изд. ФиС, М.

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">21. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf22. https://ru.calameo.com/read/0009591764de572226a8d23. https://aldebaran.ru/author/barshayi_vladimir/kniga_gimnastika/24. https://aldebaran.ru/author/uoker_bryed/kniga_anatomiya_stretchinga/25. https://studfile.net/preview/4540353/ |
|--|---|