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 № 8
«02» դեկտեմբեր 2025թ.

ԱՄ/բ-091 ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 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 հեռակա 5-րդ կուրս, 1-ին կիսամյակ

Դասախոս(ներ)՝ Զ. Էվոյան
/անուն, ազգանուն/

էլ. հասցե/ներ՝ zavenevoyan@mail.ru

Վանաձոր- 2025թ.

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 զրականության ապահովման քարտ...................... 11
12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ.. 12
    12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ 12
    12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ.. 13
    12.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ 14
13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում...................... 16
14. Գնահատում.. 18
    14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.. 19
    14.2. Հարցաշար.. 20
    14.3. Գնահատման չափանիշներ.. 22
15. Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.. 23

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

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

<<**Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն**>> <u>**/կամընտրական դասընթաց/**</u> առարկայի ուսումնամեթոդական փաթեթը կազմված է բակալավրի հիմնական կրթական ծրագրով 011401.09.18.-<<Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ>> մասնագիտության կրթական չափորոշիչների հենքով կազմված ուսումնական պլանի պահանջների, առարկայի բաղադրիչների հիման վրա և նպատակաուղղված է բակալավրական կրթության կազմակերպման, դասավանդման որակի բարձրացմանը:

2. Առարկայական փաթեթը կարգավորում է << **Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն**>> առարկայի ուսումնամեթոդական նյութերով ապահովման, պարբերաբար թարմացման, գիտաձյուղի նոր մոտեցումների ոգուն համապատասխանեցման գործընթացը, նպաստում է ուսանողի անհատական և ինքնուրույն աշխատանքի արդյունավետության բարձրացմանը, ուսանողի գիտելիքի բարձրացմանը:

Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

1.1. *Դասընթացի նպատակն է՝* Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն՚ առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողների ծանոթացնել ռազմամրցակցային խաղերին, նրա տեսակներին: Ռազմամրցակցային խաղերի տեղն ու նշանակությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

1.2. *Դասընթացի խնդիրներն են* Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ծագման և զարգացման էտապներին, առանձին ձևերի վարժությունների կատարման տեխնիկային և տակտիկային, մրցումների կազմակերպման մեթոդոլոգիային, շարժողական ընդունակությունների մշակման տեխնոլոգիաներին: Սովորողների մոտ ձևավորել, դասընթացների ժամանակ ստացած գիտելիքները տեսականորեն զար·ացնելու և գործնականում կիրառելու ունակություններ:

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

---

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

Տվյալ դասնթացն ուսումնասիրելուն զուգընթաց ուսանողը պետք է ուսումնասիրի և տիրապետի հետևյալ դասնթացները՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Մարզական ըմբշամարտ, մարզական խաղեր և դաս. մեթոդիրկա, մարդու անատոմիա, մարդու և ֆիզիկական դաստիարակության ֆիզիոլոգիա, տարիքային ֆիզիոլոգիա, դպրոցական և ֆիզդաստիարակության հիգիենա, կենսաքիմիա, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պատմություն, մանկավարժություն, հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի հոգեբանություն, ֆ/կ-ի և սպորտի մանկավարժություն:

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

«Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

<u>ուսանողը պետք է իմանա.</u>

- ✓ պատկերացում ռազմամրցակցային խաղերի կազմի միջոցներին,
- ✓ պատկերացում կազմի տեսա-գործնական պարապմունքներում վարժությունների ազդեցության ոլորտի մասին,
- ✓ տիրապետի ռազմամրցակցային խաղերի ծագումնաբանությանը,
- ✓ տիրապետեն ռազմամրցակցային խաղերի զրառման և կիրառման կարգին,
- ✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում, ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:
- ✓ կտիրապետեն ռազմամրցակցային խաղերի տեսակներին,

<u>ուսանողը պետք է կարողանա.</u>

- ✓ Տիրապետի ռազմամրցակցային խաղերի վարժություններին, նրանց կատարման տեխնիկային,
- ✓ Ընկալի ուսումնական խնդրի պահանջը,
- ✓ Պատկերացում կազմի ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդին,
- ✓ Կատարի ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն,
- ✓ ՈՒնակություն ձեռք բերի ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման վերաբերյալ:

<u>ուսանողը պետք է տիրապետի.</u>

- ➢ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,
- ➢ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,
- ➢ որակի մասին հոգացություն,

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

- թիմում աշխատելու,
- գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

Ա)Ընդհանրական կոմպետենցիաներ

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝

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

- ✓ ծանոթ լինի ժամանակակից ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրներին և հայեցակարգերին, (ԱԿ -1),
- ✓ տիրապետի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության հիմնական բաժիններին (ԱԿ -2),

- ✓ տեղեկացված լինի ժամանակակից ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության տեխնոլոգիաներին, բնագավառի նորություններին, գիտական նվաճումներին (ԱԿ -3),,
- ✓ իմանա ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժությունների կիրառման մեխանիզմին և ձևակերպման տեխնոլոգիաներին (ԱԿ -4),,
- ✓ իմանա տարիքային և շարժողական առանձնահատկություններին (ԱԿ -5),
- ✓ տիրապետի հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման տեխնոլոգիաներին (ԱԿ -6),
- ✓ ծանոթ լինի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ժամանակակից հայեցակարգերին (ԱԿ -7),
- ✓ կարողանա վերլուծել և գնահատել (ԱԿ -8),
- ✓ մանկավարժական իրավիճակներն ու գործընթացները ըմբռնելու և օբյեկտիվ գնահատելու կարողություն (ԱԿ -9),
- ✓ ծագած տարաձայնությունները լուծելու կարողություն (ԱԿ -16),
- ✓ այլ անձանց հետ փոզգործակցելու, կոլեկտիվում նրանց հետ հաղորդակցվելու, տարբեր զար·ացման և մտավոր մակարդակի տեր մարդկանց հետ համագործակցելու կարողություն (ԱԿ -17),
- ✓ մասնագիտական հարցերի շրջանակներում ընդունելի որոշումների հասնելու նպատակով բանակցություններ վարելու կարողություն (ԱԿ -18),

4. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների[3].

«Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» 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:

5. 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

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

Աշխատանքի տեսակը	ժամաքանակ		ժամաքանակ
	1-ին կիսամյակ	2-րդ կիսամյակ	
Դասախոսություն			8
Գործնական աշխատանք			10
Սեմինար պարապմունք			
Լաբորատոր աշխատանք			
Ինքնուրույն աշխատանք			72
Ընդամենը			90
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ընթացիկ քննություն)			ստուգարք

6. <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 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:

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

- **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]՝

  - **Ռեֆերատ** – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
  - **Զեկույց** – որևէ գիտական կամ հետազոտական թեմայի շուրջ կատարած եզրակացությունների, ստացած արդյունքների ներկայացում ուսանողի կողմից:
  - **Հարցազրույց** – վերահսկողության միջոց, որը կազմակերպվում է որպես հատուկ զրույց դասավանդողի և ուսանողների միջև՝ կապված այնպիսի թեմայի հետ ինչպիսին կարգապահությունն է, և նախատեսված է հստակեցնել ուսանողների գիտելիքների շրջանակը կոնկրետ թեմայի, հարցի վերաբերյալ:

7. **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:

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

---

[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:

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

9. 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
1	Ընդհանուր ֆիզ. պատրաստակ. դերն ու նշանակությունը դպրոցի ծրագրում	2				10
2	ԸՖՊ-թյան անհրաժեշտությունը շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար	2				10
3	Ֆիզ.վարժութ. բազմազանությունը և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա	2		2		10
4	Ֆիզ.վարժութ. կատարման հիգիենան և բժշկական հսկողութ.	2		2		10
5	Ֆիզ.վարժություն. պարապելու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքում			2		10
6	Կահավորումը և գույքը,հատուկ գույքի անհրաժեշտություն			2		10
7	Ընդհանուր ֆիզ.պատրաստականությունը			2		12
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		*8*		*10*		*72*

10. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

հ/հ	Անվանում/հեղինակ	Հրատարակության

[8] Նման է օրացուցային պլանին

		տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1.	И.М.Сеченов <Избранные труды>	2002թ.
2.	М.А. Аграновский <Физкультура и спорт>	2007թ.
3.	И.П.Павлов < Физкультура и спорт>	
4.	Ս.Ս.Նահապետյան <Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ>	
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Գ.Ա.Պետրոսյան <Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը Բուհում	
2.	Ֆ.Գ. Ղազարյան,Վ.Ա. Աճեմյան <Մարդը,շարժումը և առողջությունը>	

11. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

11.1.Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Գրականություն[9]
		IV կուրս, I կիսամյակ		
1.	Ընդհանուր ֆիզ. պատրաստակ. դերն ու նշանակությունը դպրոցի ծրագրում	Առարկան որպես ուսումնական դիսցիպլին	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
2.	ԸՖՊ-թյան անհրաժեշտությունը շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար	ԸՖՊ-ի ծագումը և զարգացումը	2	Դասախոսական նյութեր, 1, 2, 5, 6,7,8
3.	Ֆիզ.վարժութ. բազմազանությունը և	ԸՖՊ ընդունակությունների ձեռք բերում	2	Դասախոսական նյութեր,

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

	ազդեցությունը օրգանիզմի վրա			1, 2, 5, 6,7,8

11.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Ստուգման ձևը	Գրականություն[10]
		IV կուրս, I կիսամյակ			
1.	Ֆիզ.վարժութ. կատարման հիգիենան և բժշկական հսկողութ.	Օրվա ռեժիմը,սնունդը,վնասվածքների կանխարգելումը	2	Միավորային գնահատում: Վարժություննների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	Ֆիզ.վարժություն. պարապելու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքում	Ֆիզ.վարժությունների ձևռք բերում	2	Միավորային գնահատում: Վարժություննների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Ընդհանուր ֆիզ.պատրաստականությունը		2	Միավորային գնահատում: Վարժություննների կատարում:	ՊԳ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

11.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

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

հ/հ	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը[11]	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն[12]
I կուրս, I կիսամյակ						
1.	Ընդհանուր ֆիզ. պատրաստակ. դերն ու նշանակությունը դպրոցի ծրագրում	Առարկան որպես ուսումնական դիսցիպլին	<u>**Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում**</u>	Փետրվար	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
2.	ԸՖՊ անհրաժեշտությունը շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար	ԸՖՊ-ի ծագումը և զարգացումը	<u>**Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն**</u>	Մարտ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
3.	Ֆիզ.վարժութ. բազմազանությունը և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա	ԸՖՊ ընդունակությունների ձեռք բերում	<u>**Զեկույց**</u>	Ապրիլ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
4.	Ֆիզ.վարժութ. կատարման հիգիենան և բժշկական հսկողութ.	Օրվա ռեժիմը,սնունդը,վնասվածքների կանխարգելումը	<u>**Ռեֆերատ**</u>	Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
5.	Ֆիզ.վարժություն. պարապելու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքում	Ֆիզ.վարժությունների ձեռք բերում	<u>**Հարցազրույց**</u>	Ապրիլ	Բանավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2
6.	Ընդհանուր ֆիզ.պատրաստականությունը		<u>**Ռեֆերատ**</u>	Մայիս	Գրավոր	ՀՏՊ-1,2,3,4 ԼԳ-1,2

12. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում[13]

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

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

13. 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]:

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 ստուգարքով,:

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

---

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

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

13.3. Հարցաշար (ըստ ծրագրի)

Ընդհանուր ֆիզ. պատրաստակ. դերն ու նշանակությունը դպրոցի ծրագրում
ԸՖՊ-թյան անհրաժեշտությունը շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար
Ֆիզ.վարժութ. բազմազանությունը և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա
Ֆիզ.վարժութ. կատարման հիգիենան և բժշկական հսկողութ.
Ֆիզ.վարժություն. պարապելու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքում
Կահավորումը և գույքը,հատուկ գույքի անհրաժեշտություն
Ընդհանուր ֆիզ.պատրաստականությունը

13.4. Գնահատման չափանիշները[16].

- Տեսական գիտելիքները -բանավոր :
- Գործնական աշխատանքները – բանավոր:
- Ինքնուրույն աշխատանքը – գրավոր/բանավոր:

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

[16] Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

Մասնագիտություն՝ 011401.00.6 ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ 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 2025

Հեռակա ուսուցման համակարգ

<table>
<tr><td>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</td><td colspan="4">ԱՍ/բ-091 ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ</td></tr>
<tr><td>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</td><td colspan="4">3 կրեդիտ</td></tr>
<tr><td>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</td><td colspan="4">5-րդ տարի,1-ին կիսամյակ</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Ժամերի բաշխումը</td><td rowspan="4">Լսարանային</td><td rowspan="4">18</td><td>Դասախոսություն</td><td>8</td></tr>
<tr><td>Սեմինար</td><td></td></tr>
<tr><td>Լաբորատոր աշխատանք</td><td></td></tr>
<tr><td>Գործնական աշխատանք</td><td>10</td></tr>
<tr><td>Ինքնուրույն</td><td colspan="3">72</td></tr>
<tr><td>Ընդամենը</td><td colspan="3">90</td></tr>
<tr><td>Ստուգման ձևը</td><td colspan="4">Ստուգարք</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի նպատակը</td><td colspan="4">Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն առարկայի դասավանդման հիմնական նպատակն է ուսանողների ծանոթացնել ֆիզկուլտուրայի և սպորտի պատմությանը, Հին հունական և ժամանակակից օլիմպիական խաղերի էվոլուցիոն փուլերի,առանձին մարզաձևերի ծագման և զարգացման վերաբերյալ:</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի վերջնարդյունքները</td><td colspan="4">Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.
Գիտելիք
✓ պատկերացում կկազմի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պատմությանը,
✓ պատկերացում կկազմի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ծագումնաբանությանը հին երկրներում,
✓ տիրապետի ընդհանուր ֆիզկուլտուրայի և սպորտի բաժիններին ,
✓ կտիրապետեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր համակարգերին,
✓ կտիրապետեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տերմինաբանությանը,
✓ կկարողանա ձեռք բերված կարողությունները կիրառել ուսումնական, աշխատանքային գործընթացներում,
✓ ուսանողները կնախապատրաստվեն ապագա մանկավարժական աշխատանքային հմտություններին:

Հմտություն
✓ մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու և փոխանցելու,
✓ նոր գաղափարներ առաջ քաշելու,
✓ որակի մասին հոգացություն,
✓ թիմում աշխատելու,
✓ գնահատման գործիքների կիրառելում և նախագիծ պլանավորելու իրականացնելու
Կարողունակություն
✓ ՈՒսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտ ծագման և հետագա զարգացման էտապներին:</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>
✓ Ուսումնական խնդրի պահանջի ընկալում,
✓ Ուսումնական խնդրի լուծման մեթոդի պատկերացում,
✓ Ուսումնական խնդրի լուծման ճիշտ ընտրություն
✓ Ուսումնական խնդրի կատարման և եզրահանգման ունակություն:
</td></tr>
<tr><td>Դասընթացի բովանդակություն</td><td>
Թեմա 1. Ընդհանուր ֆիզ. պատրաստակ. դերն ու նշանակությունը դպրոցի ծրագրում
Թեմա 2. ԸՖՊ-թյան անհրաժեշտությունը շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար
Թեմա 3. Ֆիզ.վարժութ. բազմազանությունը և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա
Թեմա 4. Ֆիզ.վարժութ. կատարման հիգիենան և բժշկական հսկողութ.
Թեմա 5. Ֆիզ.վարժություն. պարապելու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքում
Թեմա 6. Կախավորումը և գույքը,հատուկ գույքի անհրաժեշտություն
Թեմա 7. Ընդհանուր ֆիզ.պատրաստականությունը
</td></tr>
<tr><td>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</td><td>
ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻՆ ՀԱՍՆԵԼՈՒ ԸՆԹԱՑՔԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ՝
▪ գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
▪ ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
▪ դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
▪ ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:
Ուսումնառության արդյունքների գնահատման 100-միավորանոց սանդղակ
<table>
<tr><td>Գնահատականը ըստ 5 բալանոց համակարգի</td><td>Գնահատականը ըստ 100 բալանոց համակարգի</td><td>Գնահատականը ըստ ECTS համակարգի</td></tr>
<tr><td>«Գերազանց» (5)</td><td>96-100</td><td>A+</td></tr>
<tr><td>«Գերազանց» (5)</td><td>91-95</td><td>A</td></tr>
<tr><td>«Գերազանց»</td><td>86-90</td><td>A-</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

(5)		
«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	Պարտադիր - И.М.Сеченов <Избранные труды> М.А. Аграновский <Физкультура и спорт> И.П.Павлов < Физкультура и спорт> Ս.Ս.Նահապետյան <Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ> Լրացուցիչ-Գ.Ա.Պետրոսյան <Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը Բուհում Ֆ.Գ. Ղազարյան,Վ.Ա. Աճեմյան <Մարդը,շարժումը և առողջությունը>