

«Հայաստանի ֆիզիկական
կուլտուրայի և սպորտի պետական
ինստիտուտ» հիմնադրամ



ՖԻԹՆԵՍ
ՄԱՐԶԻԶՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ

15 ապրիլ – 31 հուլիս



Մեզ մոտ դասավանդում են ուլորտի լավագույնները

Դասընթացի տեսական պարապմունքները կվարեն՝



Մ.գ.դ., պրոֆեսոր
Ելենա Հակոբյան



Մ.գ.թ., դոցենտ
Նունե Տեր-Մարգարյան



Մ.գ.թ., դոցենտ
Գևորգ Նալբանդյան

Դասընթացի գործնական պարապմունքները կվարեն՝



ՀՀ սպորտի վարպետ, դոցենտ
Քրիստինե Քեշիշյան



Մ.գ.թ., ֆիթնես մարզիչ
Արսեն Պապիկյան



ՄՈԴՈՒԼ 1

Այս մոդուլի նպատակն է մասնակցի մոտ ձևավորել բազային գիտելիքներ ֆիթնեսի, ֆիթնես ծրագրերի դասակարգման մասին, այդ թվում՝ ֆիթնեսի հիմնական ձևերի և ուղղությունների, դինամիկ անատոմիայի և կենսամեխանիկայի հիմունքների, շարժողական ակտիվության ֆիզիոլոգիայի, բեռնվածության տեսության, մարզումների ընթացքում բժշկա-մանկավարժական հսկման և ինքնահսկման, նուտրիցիոլոգիայի և սպորտային սննդի առանձնահատկությունների մասին:

ՄՈԴՈՒԼ 2

Մոդուլ 2-ի նպատակն է մասնակցին փոխանցել գիտելիքներ աերոբ ֆիթնեսի հիմնական ձևերի, ուղղությունների մասին, աերոբիկայի ֆիզիոլոգիական բնութագրի, բեռնվածության կարգավորման եղանակների մասին, աքվաաերոբիկայի առանձնահատկությունների մասին, խմբակային և անհատական պարապմունքների, մարզասարքերի վրա աերոբ պարապմունքների կառուցման և դրանց առանձնահատկությունների մասին պարապմունքների անվտանգության կանոնների մասին:



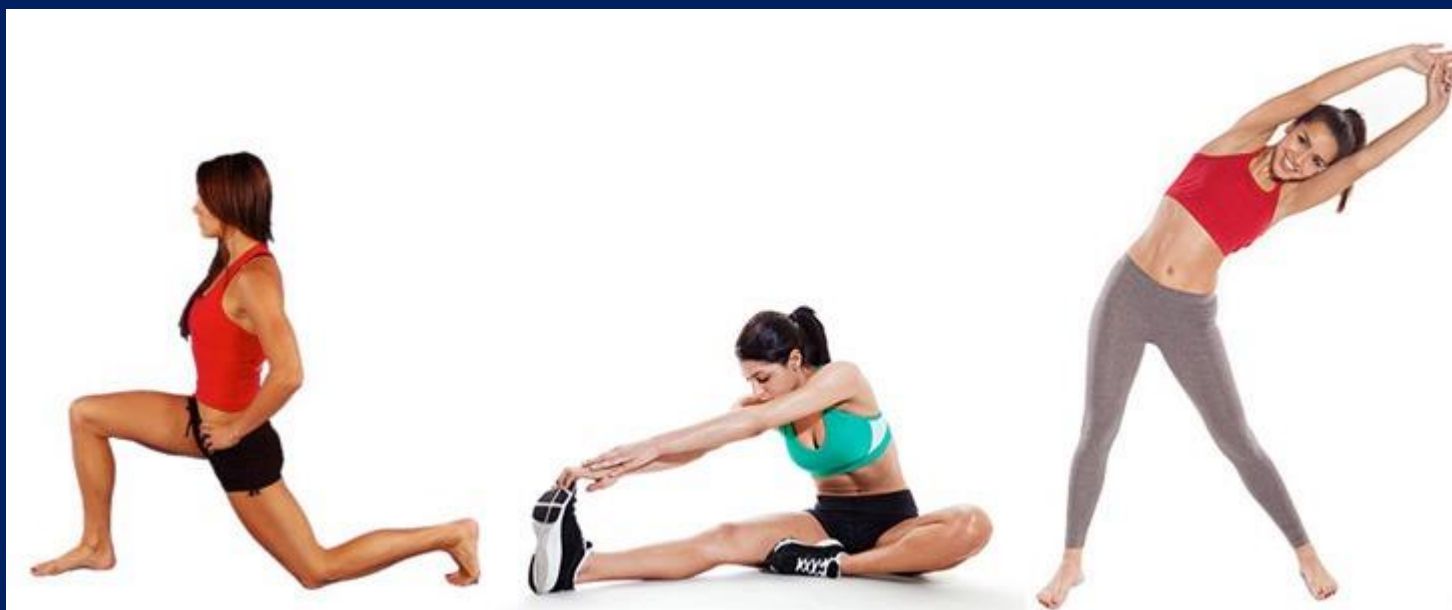
ՄՈԴՈՒԼ 3

Մոդուլ 3-ի նպատակն է մասնակցին փոխանցել գիտելիքներ ուժային ֆիթնեսի հիմնական ձևերի, ուժային ֆիթնեսի ֆիզիոլոգիական բնութագրի, ուժային վարժությունների ձևերի, նրանց կատարման կանոնների և անվտանգության, պարապմունքների բեռնվածության, խմբակային և անհատական պարապմունքների, մարզասարքերի վրա պարապմունքների կառուցման և դրանց առանձնահատկությունների մասին:



ՄՈԴՈՒԼ 4

Մոդուլ 4-ի նպատակն է մասնակցի մոտ ձևավորել բազային գիտելիքներ ֆիթնեսի ձգողական վարժությունների ձևերի և բնութագրերի, ձգողական ուղղվածության պարապմունքների անվտանգության կանոնների, ձգումների ֆիզիոլոգիական ազդեցության մասին:



ՄՈԴՈՒԼ 5

Ֆիթնես ուղղությունը ընտրում է մասնակիցը, օրինակ՝ step աերոբիկա, aqua աերոբիկա, սթերեչինգ, յոգա, պիլատես, ուժային մարզումներ՝ինչպես մարզասարքերի վրա, այնպես էլ խմբակային մարզումներ եվ այլն:

Այս մոդուլի նպատակն է մասնակցի մոտ ձևավորել բազային տեսական և գործնական գիտելիքներ ընտրած ֆիթնես ձևի պարապմունքների առանձնահատկությունների, ֆիզիոլոգիական բնութագրի, վարժությունների կատարման կանոնների և անվտանգության, պարապմունքների բեռնվածության մասին: Այդ ձևի անհատական և խմբակային պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման մասին:

Մոդուլի մասնակիցները կարող են ընտրել հետևյալ ուղղությունները.

Step աերոբիկա



Aqua աերոբիկա



Պարային աերոբիկա



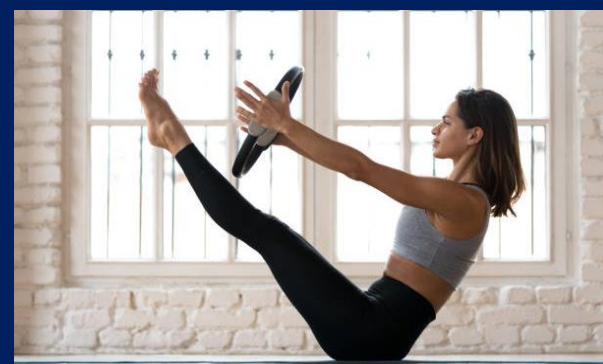
Ուժային, ֆունկցիոնալ
մարզումներ



Յոգա



Պիլատես



Մարզասարքերով
մարզումներ





Դասընթացը նախատեսված է բոլոր նրանց համար, ովքեր ցանականում են ստանալ ֆիթնես մարզիչ-հրահանգչի որակավորում: Յուրաքանչյուր մոդուլի ավարտին մասնակիցը լրացնում է բանավոր թեստ եվ կատարում է գործնական առաջադրանք: Համապատասխան միավորներ հավաքելու դեպքում ստանում է սերտիֆիկատ:

Դասընթացի արդյունքում մասնակիցները կստանան հետևյալ գիտելիքները

- ✓ ֆիթնեսի ընդհանուր բնութագիրը
- ✓ ֆիթնես ծրագրերի դասակարգումը
- ✓ ֆիթնեսի հիմնական ձևերը և ուղղությունները
- ✓ Դինամիկ անատոմիայի և կենսամեխանիկայի հիմունքները
- ✓ ֆիթնեսի ֆիզիոլոգիական բնութագիրը
- ✓ Մարդու տարիքային առանձնահատկությունները
- ✓ Բեռնվածության կարգավորման եղանակները
- ✓ ֆիթնես պարապմունքների ծրագրերի կազմման և անցկացման առանձնահատկությունները
- ✓ ֆիթնես պարապմունքների անվտանգության կանոնները
- ✓ պարապմունքների ընթացքում բժշկամանկավարժական հսկողության ձևերը
- ✓ սպորտային սննդի առանձնահատկություններ
- ✓ ֆիթնես մեկ ծրագրի լիարժեք տիրապետում

Կկարողանան

- ✓ բնութագրել ֆիթնեսի հիմնական ձևերը և ուղղությունները
- ✓ դասակարգել ֆիթնես ծրագրերը
- ✓ վերլուծել շարժումների բիոմեխանիկան և նրա հիման վրա ձևավորել նրանց հիմքը,
- ✓ հիմնավորել վարժությունների ընտրությունը և հաջորդականությունը համալիրում
- ✓ չափավորել և կարգավորել բեռնվածությունը պարապմունքում
- ✓ կազմել պարապմունքի ծրագիր և ուսուցանել այն
- ✓ իրականացնել մանկավարժական հսկողությունը պարապմունքների ընթացքում
- ✓ ֆիթնեսի ընտրած ձևի պարապմունքի կազմում և վարում

Կտիրապետեն

- ✓ ֆիթնես տեխնոլոգիային
- ✓ ֆիթնեսի ընտրած ձևի պարապմունքի անցկացման մեթոդիկային
- ✓ հրամանների տրման տեխնիկային
- ✓ բեռնվածության կարգավորման հնարքներին
- ✓ պարապմունքների անվտանգության կանոններին
- ✓ մանկավարժական հսկողության տեխնոլոգիաներին

Մանրամասներ

- ✓ Տևողությունը՝ բազային կուրս 15 ապրիլ – 31 հուլիս
յուրաքանչյուր հավելյալ մոդուլ 1 ամիս
- ✓ Համապատասխան կրեդիտներն ապահովելուց հետո, ավարտին տրվում են վկայական
- ✓ Կարող եք դիմել ՀՀԿՍՊԻ ուսումնագիտական գծով պրոռեկտորի ընդունարան՝ հեռ 010553310 /305, կամ ուղարկել էլեկտրոնային հաղորդագրություն՝ elen.abrahamyan@sportedu.am էլ.հասցեին