

«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»
ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ
Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ
«_____» _____ **2024թ.**

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2024-2025 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՄԲ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ 2021 ԹՎԱԿԱՆԻ ԱՌԿԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

Ընդունելության քննությունն անցկացվում է գրավոր թեստի ձևով և գնահատվում 20 միավորով:

Թեստն իր մեջ ընդգրկում է 20 հարց «Ֆիզիկական կուլտուրա» (Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիր և չափոփորոշիչներ, 2009, 2012թթ) և «Առողջ ապրելակերպ» (2018թ.) առարկաներից: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանի համար դիմորդը ստանում է 1 միավոր, սխալ պատասխանի համար՝ 0 միավոր: Թեստը լրացնելու համար տրվում է 60 րոպե:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է թեստից վաստակած միավորից:

**«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր և չափոփորոշիչներ
«Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի և «Առողջ ապրելակերպ» առարկայի թեմաներ**

Բժշկականաբանական և առողջ ապրելակերպ

1. Առավոտյան մարմնամարզության նշանակությունը առողջության համար:
2. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
3. Կոփման կանոնները:
4. Կոփման միջոցները և սկզբունքները
5. Շարժողական ռեժիմ:

6. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա:
7. Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
8. Ֆիզիկական պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:
9. Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:
10. Դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը:
11. Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա:
12. Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ:
13. Բեռնվածության բնութագրումը /բաղադրիչները/ և ինքնահսկման ձևերը:
14. Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում
15. Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:
16. Վնասակար սովորությունները՝ որպես առողջությունը խաթարող գործոն:
17. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:
18. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում:
19. Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:
20. Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում:
21. Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
22. Ֆիզիկական վարժությունների կատարումը՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց:
23. Գերհոգնածություն. դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները:
24. Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների առանձին մարզումների բեռնվածությունը և դրա հսկումը երակազարկերի հաճախականության միջոցով:
25. Ապրելակերպի ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա:
26. Սննդի ազդեցությունը առողջության վրա, ռացիոնալ սնունդ:
27. Ֆիզիկական, հոգեկան, հոգևոր առողջություն:
28. Սթրեսի կառավարում:
29. Էներգետիկ հավասարակշռությունը և ոչ ռացիոնալ սննդի հետևանքները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, օլիմպիական խաղեր

1. Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:
2. Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:
3. Ժամանակակից 1952թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:
4. Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
5. Սպորտը և արդարացի խաղը:
6. Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:
7. Սպորտային էթիկա:
8. Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:
9. Արդարացի խաղի սկզբունքները:
10. Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:
11. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:
12. Արդարացի խաղի կանոնները:
13. Ազգային օլիմպիական կոմիտեի /ԱՕԿ/ գործառույթները:
14. Արդարացի խաղը որպես ժողովուրդների բարեկամության գրավական:
15. Կանանց մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին:
16. «Արդարացի խաղի» ճանաչումը և տարածումը Հայաստանում:
17. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:
18. Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը:
19. Օլիմպիական գաղափարախոսությունը որպես համամարդկային արժեք:
20. Արդարացի խաղի բարձրագույն արժեքները:
21. Ծանոթություն աթլետիկայի ձևերի մասին
22. Ծանոթություն աթլետիկայի պատմությանը
23. Ծանոթություն մարմնամարզության ձևերի մասին
24. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
25. Բասկետբոլի պատմությունը և կանոնները
26. Վոլեյբոլի պատմությունը և կանոնները
27. Հանդբոլի պատմությունը և կանոնները
28. Ֆուտբոլի պատմությունը և կանոնները
29. Ձմեռային օլիմպիական խաղեր
30. Դահուկային սպորտի պարապմունքների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
31. Դահուկավազքի մրցումների կանոնները:
32. Լողի առողջարարական, բուժական, մարզական և կիրառական նշանակությունը:
33. Ծանոթություն սպորտային լողաձևերին:
34. Զրային մարզաձևերը:
35. Լողավազանում, ջրային միջավայրում վարքի կանոնները:
36. Ծանոթություն ուժային մարզաձևերի մասին
37. Ուժային բնույթի վարժությունների դերը ներդաշնակ զարգացման գործում
38. Հասկացություն մկանային ուժի մասին, տեսակները և մշակման միջոցները:
39. Ուժային մարզաձևերից հայ մարզիկների մասնակցությունը միջազգային մրցումներին:
40. Հայ ծանրորդները օլիմպիական խաղերում:

41. Ուժային պատրաստության նշանակությունը նախագինակոչային տարիքի պատանիների համար:
42. Ըմբռամարտի ձևերը
43. Ըմբռամարտը Հին աշխարհում
44. Ըմբռամարտը ժամանակակից օլիմպիական խաղերում
45. Տեղեկություններ ազգային «Կոխ» ըմբռամարտից:
46. Ըմբռամարտի դերը և նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստության գործում:
47. Ըմբռամարտի դերը մարդու կյանքի անվտանգության ապահովման գործընթացում:
48. Հայաստանցի և հայ ըմբռաները միջազգային մրցագորգերում:

Մեթոդական

1. Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները:
2. Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում
3. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
4. Արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:
5. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:
6. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես անձի բազմակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության և պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:
7. Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները:
8. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման, իսկ աղջիկներին՝ ապագա գործունեության և մոր օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց:
9. Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:
10. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգների, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների հասարակական դերը:

Հարցաշարը կազմվել էն հիմք ընդունելով հետևյալ ծրագրերը և ձեռնարկները՝

1. Գրիգորյան Յու. Գ. Մինասյան Հ. Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ:
2. Գրիգորյան Յու. Գ. Մինասյան Հ. Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ:

3. Հ. Մինասյան, Հ. Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, «Գիտելիքների հիմունքներ 1-12 դասարաններ» /ուսուցչի ձեռնարկ, 2011թ.:
4. «Առողջ ապրելակերպ» դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում /ուսումնական ձեռնարկ I-II մաս, 2015թ.
5. Առողջ ապրելակերպ դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար, ուսուցչի ձեռնարկ 2018թ.
6. Առողջ ապրելակերպ դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար, ուսուցչի ձեռնարկ 2018թ.

ՌԵԿՏՈՐԻ Ժ/Պ՝

Տ.Գ.ՍԻՄՈՆՅԱՆ