



ՏՐԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ՝
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
(ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՐԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ)

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ԸՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

**Ֆիզիկական կուլտուրա՝ առարկայի ծրագիր և չափոփորոշիչներ
ՏԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԻԽՄՈՆՔՆԵՐԻ՝ ԲԱԺՆԻ և ՏԱՌՈՋ ԱԱՐԵԼԱԿԵՐԱ՝ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԹԵՄԱՆԵՐ**

ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱՐԱՆԱԿԱՆ 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. Ջրային 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 նախազինակոչային տարիքի պատանիների համար:
42. Ըմբշամարտի ձևերը
43. Ըմբշամարտը Հին աշխարհում
44. Ըմբշամարտը ժամանակակից օլիմպիական խաղերում
45. Տեղեկություններ ազգային ☐ Կոխ ☐ ըմբշամարտից:

46. Ըմբռամարտի դերը և նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստության գործում:
47. Ըմբռամարտի դերը մարդու կյանքի անվտանգության ապահովման գործընթացում:
48. Հայաստանցի և հայ ըմբիշները 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:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. 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:

Հարցաշարը կազմվել են 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.