

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Կ Ի Ն Ե Չ Ի Ո Լ Ո Գ Ի Ա Յ Ի Ա Մ Բ Ի Ո Ն

*Բ Ա Կ Ա Լ Ա Վ Բ Ի Ա Տ Ի
Ո Ւ Ս Ո Ւ Մ Ն Ա Կ Ա Ն Ծ Բ Ա Գ Ի Բ*

ԱՌԱՐԿԱ	<i>ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ</i>
ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ	<i>ՄԱՐԶԱՍՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ</i>
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	<i>ԿԻՆԵՉԻՈԼՈԳԻԱ</i>
ԿՈՒՐՍ	<i>II</i>

Ե Բ Ե Վ Ա Ն 2014

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ Է ԿԻՆԵՉԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ԱՍԲԻՈՆԻՊՐՈՑԵՍՈՐ

բ.գ.դ. Ս.Վ. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆԸ

ԾՐԱԳԻՐԸ ՀԱՎԱՆՈՒԹՅԱՆ Է ԱՐԺԱՆԱՑԵԼ ԿԻՆԵՉԻՈԼՈԳԻԱՅԻ
ԱՍԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ

ԱՐՁ. N. 2014 թ.

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻՆԻՍՏՈՒՄ

ԱՐՁ. N.

Բ Ա Ց Ա Տ Ր Ա Գ Ի Ր

Այս ծրագիրը նախատեսված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մարզաառողջարարական ֆակուլտետի կինեզիոլոգիա մասնագիտությամբ սովորող II կուրսի ուսանողների համար:

Ֆիզիկական կուլտուրան մարդու կյանքի անբաժան մասն է կազմում, այն կարևոր տեղ է գրավում մարդկանց աշխատանքային և ուսումնական գործունեության մեջ: Մարդու աշխատունակությունը մեծ չափով պայմանավորված է ֆիզիկական ակտիվությունից ուստի վարժությունների կատարման վերաբերյալ գիտելիքները և հմտությունները պիտի դասավանդվեն տարբեր մակարդակի ուսումնական հաստատություններում:

Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրան, որն ուղղված է մարդու առողջությունը վերականգնելուն և պահպանելուն, ապահովելով երկար տարիների ակտիվ կենսագործունեություն, բաղկացած է միշտ քն ուղղություններից և պետք է կիրառվի համապատասխան մասնագետների կողմից:

Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետները պիտի պատրաստվեն հատուկ կրթական ծրագրերով ներառելով հարակից գիտական և մասնագիտական գիտելիքները:

Առարկայի ուսումնասիրության ընթացքում ուսանողները կյուրացնեն հետևյալ ֆունդամենտալ գիտելիքները և հասկացողությունները՝ օրգանիզմի ֆունքցիոնալ հնարավորությունները, մարդու ֆիզիկական վիճակի գնահատումը, ֆիզիկական աշխատունակության որոշումը, ֆիզիկական կուլտուրայի տարբեր ուղղությունները, հիվանդ մարդու ամբողջական վերականգնողական ծրագրի կազմումը:

Առարկան դասավանդվում է 3 և 4-րդ կիսամյակներում: 4-րդ կիսամյակը ավարտվում է քննությունով, որին տրվում է 4 կրեդիտ:

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄԸ ԸՍՏ ԹԵՄԱՆԵՐԻ ԵՎ

ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՁԵՎԵՐԻ

I կիսամյակ

Գասախոսություն - 32

Գործնական –32

Արտալսարան – 56

Անհատական - 12

N	ԹԵՄԱՆԵՐԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄՆԵՐԸ	Գասախոսություն	Գործնական
1	Ներածություն: Ընդանուր հասկացություն առողջարարական ՖԿ մասին:	2	
2	Առողջարարական ՖԿ ձևերը և խնդիրները:		4
3	Առողջարարական ՖԿ կիրառվող վարժությունների դասակարգումը:	4	2
4	Մկանների կծկման և թուլացման տարբեր ռեժիմները:	2	2
5	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը շնչառական համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:	2	2
6	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը սիրտ անոթային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:	2	2
7.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարսողական համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:	2	2
8.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ներզատիչ համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:	2	2
9.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ոսկրակապանային համակարգի ֆունկցիայի վրա:	2	2
10.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կնոջ օրգանիզմի ֆունկցիաների վրա հղիության և հետմենոպաուզայի շրջանում:	2	2

11.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կենտրոնական նյարդային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:	2	2
12.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ծայրամասային նյարդային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:	2	2
13.	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը բարձրագույն նյարդային գործունեության վրա:	2	2
14.	Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կիրառումը տարբեր տարիքային խմբերում:	6	6
Ը Ն Դ Հ Ա Ն Ո Ւ Ր		32	32

1. Ներածություն: Ընդանուր հասկացություն առողջարարաքան ՖԿ մասին:

Դաս.2ժ

Առողջարարական ՖԿ ծագման և զարգացման պատմությունը, նպատակները, կիրառման ոլորտները: Ցուցումները և հակացուցումները:

2. Առողջարարաքան ՖԿ ձևերը և խնդիրները:

Գործ 4 ժ

Առողջարարական ՖԿ ձևերի և միջոցների համառոտ նկարագրությունը: Ընթացակարգերի անցկացման տեսակները, նշանակման սկզբունքները, բեռնվածության չափավորումը:

3. Առողջարարաքան ՖԿ կիրառվող վարժությունների դասակարգումը:

Դաս 4 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների ֆիզիոլոգիական դասակարգումը: Դասակարգումը ըստ նպատակի, ձևի և խնդիրների: Մարզակիրառական վարժություններ և խաղեր:

4.Մկանների կծկման և թուլացման տարբեր ռեժիմները:

Դաս 2 ժ, գործ 2ժ

Մկանների իզոմետրիկ, իզոտոնիկ և իզոկինետիկ կծկման մեխանիզմները: Հետիզոմետրիկ թուլացում, ռեցիպրոկ թուլացում, պրոպրիոցեպտիվ նյարդամկանային դյուրացում:

5.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը շնչառական համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:

Դաս 2 ժ, գործ 2ժ

Շնչառման և արտաշնչման փուլերում ներգրավված մկանների աշխատանքը: Խորը և մակերեսային շնչառության նպատակները: Հիպոքսիկ շնչառական մարմնամարզություն: Դրենաժային շնչառական վարժություններ:

6.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը սիրտանոթային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:

Դաս 2 ժ, գործ 2ժ

Մկանների կծկումների դերը արյան հոսքի արագությունը ապահովող մոխանիզմներում: Վարժությունների դերը սրտի աշխատանքի արագացման մեխանիզմներում և սիրտանոթային հիվանդությունների կանխարգելման համար:

7.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարսողական համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:

Դաս 2 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում մարսողական համակարգի ֆունկցիոնալ փոփոխությունների մեխանիզմները, բուժիչ և կարգավորող ազդեցությունը:

8.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ներզատիչ համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:

Դաս 2 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում ներզատիչ համակարգի ֆունկցիոնալ փոփոխությունների մեխանիզմները, բուժիչ և կարգավորող ազդեցությունը: Մակերիկամների դերը ֆիզիկական ակտիվության համար: Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարումը շաքարախտի և գերվահանազեղծության դեպքում:

9.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ոսկրակապանային համակարգի ֆունկցիայի վրա:

Դաս 2 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում ոսկրերի և կապանների ֆունկցիոնալ փոփոխությունների մեխանիզմները, բուժիչ և կարգավորող ազդեցությունը: Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարումը ողնաշարի հիվանդությունների դեպքում:

10.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կնոջ օրգանիզմի ֆունկցիաների վրա հղիության և հետմենոպաուզայի շրջանում:

Դաս 2 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման նշանակությունը հղիության բնականոն զարգացման համար և հետմենոպաուզայի բարդությունների հաղթահարման համար:

11.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կենտրոնական նյարդային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:

Ղաւ 2 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում կենտրոնական նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ փոփոխությունների մեխանիզմները, բուժիչ և կարգավորող ազդեցությունը:

12.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ծայրամասային նյարդային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:

Ղաւ 2 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում ծայրամասային նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ փոփոխությունների մեխանիզմները, բուժիչ և կարգավորող ազդեցությունը:

13.Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը բարձրագույն նյարդային գործունեության վրա:

Ղաւ 2 ժ, գործ 2ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում բարձրագույն նյարդային գործունեության ֆունկցիոնալ փոփոխությունների մեխանիզմները, բուժիչ և կարգավորող ազդեցությունը: Ներոզ, հիստերիա, նյարդային ասթենիա:

14.Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կիրառումը տարբեր տարիքային խմբերում:

Ղաւ 6 ժ, գործ 6 ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մանկական օրգանիզմի վրա: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը տարեց մարդկանց օրգանիզմի վրա: Վարժությունների կատարման սկզբունքները, ցուցումները և հակացուցումները:

II կիսամյակ

Գասախոսություն - 32

Գործնական – 32

Արտալսարան – 56

Անհատական - 12

N	ԹԵՄԱՆԵՐԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄՆԵՐԸ	Գասախոսություն	Գործնական
1	Առողջարարաքան ՖԿ հիմնական ձևերի բնութագրումը:	6	6
2	Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքություն:	2	4
3	Արտադրական մարմնամաքություն:	2	2
4	Ռիթմիկ մարմնամաքություն:	2	2
5	Աթլետիկ մարմնամաքություն:	2	2
6	Խաթիսա-յոգա մարմնամաքության համակարգ:	2	2
7.	Առողջարարական քայլք և վազք:	4	4
8.	Ֆիզիկական վարժությունների անհատական բեռնվածության որոշումը:	4	4
9.	Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ռեժիմները:	2	2
10.	Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման հակացուցումները:	2	2
11.	Վնասակար սովորությունների դեմ պայքարը:	2	2
12.	Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրան և երկարակեցությունը:	2	2
	Ը Ն Գ Հ Ա Ն Ո Ւ Ր	32	32

1.Առողջարարաքան ՖԿ հիմնական ձևերի բնութագրումը:

Դաս 6 ժ, գործ 6 ժ

Ըստ մարդու օրգանիզմի վրա ներգործած ազդեցության բոլոր առողջարարական ֆիզիկական վարժությունները բաժանվում են երկու խմբերի՝ ցիկլիկ և ացիկլիկ:

2. Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:

Դաս 2 ժ, գործ 4 ժ

Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը նպաստում է արդնանալուց հետո օրգանիզմի ավելի արագ ներգրավմանը օրվա աշխատանքային ռեժիմին, բարձր աշխատունակության պահպանմանը, նյարդամկանային, սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի ներդաշնակ աշխատանքին:

3. Արտադրական մարմնամարզություն:

Դաս 2 ժ, գործ 2 ժ

Առողջարարական ֆիզկուլտուրայի այս ձևը կիրառվում է անմիջապես աշխատանքային պայմաններում: Ներգրավիչ մարմնամարզությունը աշխատանքային օրվա սկզբում նպաստում է նիառոդային շարժողական կենտրոնների ակտիվացմանը և արյան շրջանառության արագացմանը: Հատկապես կարևոր է արտադրական մարմնամարզությունը այն գործունեության մեջ ուր անհրաժեշտ է պահպանել երկառատն հարկադրված դիրք կամ կատարել նուրբ գործողություններ:

4. Ռիթմիկ մարմնամարզություն:

Դաս 2 ժ, գործ 2 ժ

Ռիթմիկ մարմնամարզության առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ շարժումների ռիթմը և արագությունը թելադրվում է երաժշտությամբ:

5. Աթլետիկ մարմնամարզություն:

Դաս 2 ժ, գործ 2 ժ

Աթլետիկ մարմնամարզության պարապմունքները առաջացնում են նյարդամկանային, ապարատի արտահայտված մորֆոֆունկցիոնալ փոփոխություններ՝ մկանային զանգվածի, ուժի և դիմացկունության աճ:

6. Խաթիսա-յոգա մարմնամարզության համակարգ:

Դաս 2 ժ, գործ 2 ժ

Խաթիսա-յոգան հնդակական յոգայի բաղկացուցիչ մասն է, որի մեջ ընդգրկված են ֆիզիկական վարժություններ, ստատիկ դիրքեր (ասանա), շնչառական վարժություններ և հոգեկարգավորման տարրեր:

7. Առողջարարական քայլք և վազք:

Դաս 4 ժ, գործ 4 ժ

Զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրայիում լայն կիրառվում է առողջարարական արագացված քայլքը: Եթե պարապողի մոտ չկան լուրջ

առողջական խնդիրներ, ապա քայքը օգտագործվում է միայն պարապմունքների նախնական փուլում: Հետագայում մարզվածությունը ձեռք բերելու պարագայում այն փոխարինվում է վազքով:

8. Ֆիզիկական վարժությունների անհատական բեռնվածության որոշումը:

Ղաւ 4 ժ, գործ 4 ժ

Առողջարարական մարզումներում տարբերում են դրա արդյունավետությունը ապահովող հետևյալ գործոնները՝ բեռնվածության ձևը, չափը, տևողությունը, ծավալը, պարբերականությունը, հանգստի տևողությունը:

9. Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ռեժիմները:

Ղաւ 2 ժ, գործ 2 ժ

Կախված պարապողի առողջական վիճակից, ֆիզիկական կարողություններից և աշխատունակությունից նշանակվում են պարապմունքների տարբեր ռեժիմներ՝ ցածր, միջին և բարձր բեռնվածության:

10. Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման հակացուցումները:

Ղաւ 2 ժ, գործ 2 ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման համար հիմնական հակացուցումներ են հանդիսանում սիրտթոքային անբավարարության երրորդ աստիճանը, չարորակ հիպերտոնիան, նաև այն բոլոր անկայուն վիճակները, որոնք կարող են սրանալ ֆիզիկական ակտիվությունից:

11. Վնասակար սովորությունների դեմ պայքարը:

Ղաւ 2 ժ, գործ 2 ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարումը հանդիսանում է վնասակար սովորությունների դեմ պայքարի լավագույն և բնական միջոց:

12. Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրան և երկարակյացությունը:

Ղաւ 2 ժ, գործ 2 ժ

Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարումը դրական ազդեցություն է թողնում շարժումների ապարատի բոլոր օղակների վրա, արգելք հանդիսանալով տարիքի և հիպոդինամիայի հետևանքով առաջացող դեգեներատիվ փոփոխություններին: Օսթեոպորոզ, օստեոխոնդրոզ և ուրիշ:

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆԱԿԸ (ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ
ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ
ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ ԸՆԴՀԱՆՐԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ)
ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Մակարդակ	Գիտելիքներ	Կարողություններ	Հմտություններ
1	2	3	4
Բակալավր	Մասնագիտական աշխատանքի կամ ուսման կոնկրետ բնագավառին առնչվող մասնագիտական տեսական և գործնական խոր գիտելիքներ, որոնք անհրաժեշտ են տեսությունների, սկզբունքների համընդգրկուն ըմբռնման, դրանց քննադատական գնահատման, կատարելագործման, տվյալ մասնագիտական ոլորտում դպրոցների, ուսմունքների մասին գիտաճյուղերի և ուղղությունների մասին իրազեկվածության, դրանց համեմատության և գործնական կիրառության համար	Պատասխանատվության ստանձնում աշխատանքի և ուսման այն գործընթացների կազմակերպման ու կառավարման համար, որոնք կարող են հանգեցնել միջավայրի զգալի փոփոխությանը և զարգացմանը, նախաձեռնության ցուցաբերում, որոշումներ ընդունելու ունակության դրսևորում նմանօրինակ գործողությունների իրականացման ընթացքում, աշխատանքի և ուսման գործընթացներում մյուս աշխատողների դերի որոշում, այդ գործընթացների և անհատների ու խմբերի շրջանում արհեստավարժության զարգացման համար պատասխանատվության ստանձնում, ինքնուրունության դրսևորում ուսման գործընթացում, մասնակցություն նյութական պաշարների պլանավորման ու բաշխման գործընթացին	Վարպետության և նորարարության մասին վկայող առաջանցիկ հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են աշխատանքի կամ մասնագիտական ուսման որևէ բնագավառում բարդ և անկանխատեսելի խնդիրներ լուծելու, բարդ ու համալիր տեղեկատվությունը քննադատաբար վերլուծելու և գնահատելու, պահանջվող ունակություններն ընտրելու, զարգացնելու և հարմարեցնելու, մասնագիտական գործունեության ընթացքում անհրաժեշտ մեթոդներ գործի դնելու, այդ մեթոդները կատարելագործելու և դրանց արդյունավետությունը գնահատելու համար: Համակարգչային և տեղեկատվական տեխնիկայից ազատորեն օգտվելու գործնական հմտությունների, հայտնի խրազրային փաթեթների գործնական տիրապետում

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Առարկայական մոդուլների ուսումնառության արդյունքում ուսանողները՝

Կիմանան՝

- առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպման ընդհանուր դրույթները
- մասնագիտական պարտականությունները և նորմատիվ փաստաթղթերը;
- առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի անհրաժեշտ սարքավորումների նպատակային օգտագործումը,
- մարզասարքերի օգտագործման անվտանգության կանոնները
- առողջության պահպանման և ամրապնդման մեթոդները,
- մարդու օրգանիզմի տարիքային և գենդեռային առանձնահատկությունները,
- առողջարարական սպորտի և ֆիզիկական ակտիվության մեթոդները և միջոցները
 - ֆիզիկական աշխատունակության և ֆիզիկական որակների կատարելագործման բժշկական սաքանական մեթոդները,
 - առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի մեթոդների ընտրությունը համապատասխան հիվանդության բնույթին և ընթացքին
 - առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի կիրառումը հաշմանդամների համար,

Կկարողանան

- հետազոտման արդյունքների հիման վրա կազմել եզրակացություն մարդու առողջության և ֆիզիկական վիճակի մասին,
- կազմել անհատական առողջացման ծրագիր,
- ինքնուրույն իրագործել առողջացման ծրագրով նախատեսված ողջ համալիրը

Կտիրապետեն

- ֆիզիկական աշխատունակության որոշման մեթոդներին
- առողջարարական ՖԿ անհատական ծրագրի ձևավորման մեթոդներին:

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ, ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Մարդու առողջության պահպանման, ամրապնդման և վերականգնման օրինաչափությունների ուսումնասիրությունը:
- Մարդու օրգանիզմի վրա բնական և արհեստական ֆիզիկական գործոնների ազդեցության մեխանիզմների ուսումնասիրությունը:
- մարդու ֆունկցիոնալ պահուստային հնարավորությունների զարգացման ուղղիները:

- Արդյունավետ կանխարգելիչ և առողջացնող մեթոդների մշակում:
- խանգարված կամ կորցրած ֆունկցիաների հատուցման, առողջության և կյանքի որակի բարձրացման ուղղիները:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՏՈՒԳՄԱՆ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Ներածություն: Ընդամուր հասկացություն առողջարարաբան
2. ՖԿ մասին:
3. Առողջարարաբան ՖԿ ձևերը և խնդիրները:
4. Առողջարարաբան ՖԿ կիրառվող վարժությունների դասակարգումը:
5. Մկանների կծկման և թուլացման տարբեր ռեժիմները:
6. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը շնչառական համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:
7. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը սիրտանոթային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:
8. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարսողական համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:
9. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ներզատիչ համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:
10. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ոսկրակապանային համակարգի ֆունկցիայի վրա:
11. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կնոջ օրգանիզմի ֆունկցիաների վրա հղիության և հետմենոպաուզայի շրջանում:
12. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կենտրոնական նյարդային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:
13. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը ծայրամասային նյարդային համակարգի օրգանների և ֆունկցիայի վրա:
14. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը բարձրագույն նյարդային գործունեության վրա:
15. Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կիրառումը տարբեր տարիքային խմբերում:
16. Առողջարարաբան ՖԿ հիմնական ձևերի բնութագրումը:
17. Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:
18. Արտադրական մարմնամարզություն:
19. Ռիթմիկ մարմնամարզություն:
20. Աթլետիկ մարմնամարզություն:
21. Խաթիսա-յոգա մարմնամարզության համակարգ:
22. Առողջարարական քայլք և վազք:
23. Ֆիզիկական վարժությունների անհատական բեռնվածության որոշումը:
24. Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման ռեժիմները:
25. Առողջարարական ֆիզիկական վարժությունների կատարման հակացուցումները:
26. Վնասակար սովորությունների դեմ պայքարը:
27. Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրան և երկարակյացությունը:

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՎԱՐՏԻՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

- Գնահատման ձևը՝ 1 ավարտական քննություն
- Գնահատման գործիքներ՝ յուրաքանչյուր քննություն համար՝ ըստ 100 միավոր սանդղակի և գիտելիքների, ակտիվության, ինքնուրույն աշխատանքների կատարման մակարդակ, հաճախումների բաղադրիչներ:

ՈՒՍՄԱՆՄԻՋՈՑՆԵՐ

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՆՅՈՒԹԵՐԵՎ ԼԱԲՈՐԱՏՈՐՍԱՐՔԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ

- Ուսումնական նյութեր
- Ստուգողական տեստեր
- տեսաձայնագրություններ
- Գործնական պարապմունքների համար անհրաժեշտ նյութեր տեսողականացման միջոցներ:

ԲԱՇԽԻՉ ՆՅՈՒԹԵՐ

- Դասագրքեր, մեթոդական ձեռնարկներ, ամսագրեր
- Ուսումնական նյութեր և ուղղորդիչ տեքստեր

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԴԱՍԱԳՐՔԵՐ ԵՎ ՁԵՌՆԱՐԿՆԵՐ

Հիմնական

Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 144 с.

Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учеб. для студ. мед. вузов / В. И. Дубровский. - М. : МИА, 2006. - 598 с.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 528 с.

Епифанов, В. А. Восстановительная медицина: учебник / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 304 с.

Ибатов, А. Д. Основы реабилитологии: учеб. пособие / А. Д. Ибатов, С. В.

Пушкина. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 160 с.

Малявин, А. Г. Реабилитация при заболеваниях органов дыхания / А. Г. Малявин, В. А. Епифанов, И. И. Глазкова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 352 с.

Медицинская реабилитация. В 3 т. Т. 1 / под ред. В. М. Боголюбова. - М. : [б. и.], 2007. - 678 с.

Медицинская реабилитация. В 3 т. Т. 2 / под ред. В. М. Боголюбова. - М. : [б. и.], 2007. - 632 с.

Медицинская реабилитация. В 3 т. Т. 3 / под ред. В. М. Боголюбова. - М. : [б. и.], 2007. - 584 с.

Медицинский массаж: учеб. пособие / А. В. Кондрашев [и др.] ; под ред. Ю. А. Сидоренко; Минздравсоцразвития РФ, ФГОУ "ВУНМЦ Росздрава". - М. : ФГОУ "ВУНМЦ Росздрава", 2008. - 400 с.

Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И. Н. Макаровой. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 304 с.

Попов С.Н. - Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону, Высшее образование 2005

Физическая реабилитация – Под ред. С.Н.Попова, 1999 г. Ростов-на-Дону.

Օժանդակ

Белова, А. Н. Реабилитация больных рассеянным склерозом / А. Н. Белова, С. В. Прокопенко. - М. : Изд-во ИП "Т. А. Алексеева", 2013. - 288 с.

В.К.Добровольский «Физическая культура и здоровье» - Москва, Медицина, 1970г

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с.

Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: практ. пособие / Г. В. Каштанова [и др.] ; под общ. ред. Г. В. Каштановой. – М. : АРКТИ, 2006. - 101 с.

Михайличенко, П. П. Вакуумный массаж: диагностика, лечение, профилактика болезней, долголетие / П. П. Михайличенко, Л. А. Ахмедова, В. В. Задорожников. - СПб. : Диалект, 2007. - 232 с.

Физиотерапия: учеб. пособие / Г. Ш. Гафиятуллина [и др.]. - М. : ГЭОТАРМедиа, 2010. – 272 с.

Տեղեկատվական

В.А.Епифанов - «Лечебная физическая культура», Справочник, 1987.

Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В. М. Смирнов [и др.]. - М. : МИА, 2012. - 544 с.

Stoller, D. W. Stoller's atlas of orthopaedics and sports medicine = Атлас по ортопедии и спортивной медицине Столлера / D. W. Stoller. - Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer : Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - 1040 p. : ill. - Index: p. 999-1039.