***«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄԵՄ»***

***ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,***

***ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ա. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ***

***«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020Թ.***

**«Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի ԵՎ սպորտի պետականի նստիտուտ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ «Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա» մասնագիտությամբ բակալավրի կրթական ծրագրով` 2020 ԹՎԱԿԱՆԻ ԱՌԿԱ ընդունելության ՀԱՐՑԱՇԱՐ**

Ընդունելության քննությունը անցկացվում է գրավոր թեստի ձևով և գնահատվում` 20 միավորով:

**Թեստն** իր մեջ ընդգրկում է 20 հարց «Ֆիզիկական կուլտուրա» /2011թ. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիր և չափոփորոշիչ/ 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**

**Բժշկակենսաբանական**

1. Առավոտյան մարմնամարզության նշանակությունը առողջության համար:
2. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
3. Կոփման ձևերը և կիրառման հիմնական կանոնները:
4. Կոփման միջոցները և սկզբունքները:
5. Շարժողական ռեժիմի ճիշտ կազմակերպումը:
6. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամ­րապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկականա շխատունակության վրա:
7. Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
8. Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:
9. Կոփման նշանակությունը առողջության համար:
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. Նիկոտինի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանա­րա­րությունը:
17. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:
18. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում:
19. Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օր­գանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:
20. Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների ժամանակ:
21. Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնների պահպանումը 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. Ապրելակերպիազդեցությունըառողջականվիճակիվրա:

**Մեթոդական**

1. Տնային հանձնարարության և նախապարապմունքային մարմնամար­զության կատարման կանոնները:
2. Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզադահլիճում, մար­զասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում:
3. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
4. Արագաուժայի նվարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:
5. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:
6. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես անձի բազմակողմանի զարգացման և աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման միջոց:
7. Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները:
8. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես 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:

**Առողջ ապրելակերպ**

1. Ֆիզիկական, հոգեկան, հոգևոր առողջություն:
2. Սննդի ազդեցությունը առողջության վրա, ռացիոնալ սնունդ:
3. Էներգետիկ հավասարակշռությունը և ոչ ռացիոնալ սննդի հետևանքները:
4. Առողջապրելակերպիանհրաժեշտությունը:
5. Սեռական հասունացում:
6. Վնասակար սովորությունները` որպես առողջությունը խաթարող գործոն:
7. Թմրամիջոցների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
8. Սթրեսի կառավարում:
9. Վերարտադրողական առողջություն:
10. ՄԻԱՎ - ՁԻԱՎ, ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
11. Սեռավարակներ:

**Հարցաշարը կազմվել է հիմք ընդունելով հետևյալ ծրագրերը և ձեռնարկները՝**

1. Յու. Գրիգորյան, Հ. Մինասյան,«Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր» ,2007թ.։

2. Հ. Մինասյան, Հ. Գաբրիելյան Ֆիզիկական կուլտուրա, «Գիտելիքների հիմունքներ 1-12դասարաններ» /ուսուցչի ձեռնարկ, 2011թ.։

3. «Առողջ ապրելակերպ» դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում /ուսումնական ձեռնարկ I-IIմաս,2015թ․

4. Առողջ ապրելակերպ դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար, ուսուցչի ձեռնարկ 2018թ.

5. Առողջ ապրելակերպ դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար, ուսուցչի ձեռնարկ 2018թ.

**ՌԵԿՏՈՐԻ ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՏԱՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**