*Հավելված № 1*

*Հայաստանի Հանրապետության կառավարության*

*2017 թվականի ------------------------- ----- -ի*

*№ --------- արձանագրային որոշման*

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ ՏԱՐԱԾՄԱՆ «ԵՂԻՐ ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԱՐԻ» ՀԱՄԱԼԻՐ**

**ԾՐԱԳԻՐ**

1. **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ ՏԱՐԱԾՄԱՆ «ԵՂԻՐ ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԱՐԻ» ՀԱՄԱԼԻՐ ԾՐԱԳՐԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ**

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասսայական տարածման «Եղիր առողջ և արի» համալիր ծրագիրը (այսուհետ` Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիր) ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ծրագրային և նորմատիվային հիմքն է:

2. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի հիմնական նպատակն է՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասսայական տարածումը, նրա մեջ ընդգրկելով ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերի՝ ակնկալելով մասնակիցների թվաքանակի աճ: Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի նպատակն Է նաև նպաստել Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության աշխատանքի արտադրողականությանը, բարոյակամային և ֆիզիկական որակների բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, երկարակեցության ապահովմանը և ռազմահայրենասիրության դաստիարակմանը:

1. **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՄԱԼԻՐԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

3. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի խնդիրներն են՝

1) Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասսայական տարածումը,

2) Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության շրջանում ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացումը և երկարակեցությանը նպաստելը,

3) Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության շրջանում առողջական անհրաժեշտ վիճակի և աշխատունակության բարձրացումը, հայրենիքի պաշտպանության համար անհրաժեշտ պատրաստականության և ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովումը,

4) Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայով, սպորտով գիտակցաբար զբաղվելու և առողջ ապրելակերպ վարելու պահանջի ձևավորումը,

5) hասարակության շրջանում ինքնուրույն պարապմունքների մեթոդների, միջոցների և անցկացման ձևերի տիրապետումը:

1. **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՄԱԼԻՐԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ԵՎ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

4. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրը բաղկացած է 10-ը աստիճաններից և ներառում է հետևյալ տարիքային խմբերը`

1. առաջին աստիճան` 6-9 տարեկան,
2. երկրորդ աստիճան` 10-11 տարեկան,
3. երրորդ աստիճան` 12-13 տարեկան,
4. չորրորդ աստիճան` 14-15 տարեկան,
5. հինգերորդ աստիճան` 16-17 տարեկան,
6. վեցերորդ աստիճան` 18-29 տարեկան,
7. յոթերորդ աստիճան` 30-39 տարեկան,
8. ութերորդ աստիճան` 40-49 տարեկան,
9. իներորդ աստիճան` 50-59 տարեկան,
10. տասներորդ աստիճան` 60 և բարձր տարիք:

5. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի յուրաքանչյուր աստիճան կազմված է երեք հիմնական բաժնից`

1. գիտելիքներ,
2. շարժողական ռեժիմի պահանջներ,
3. ստուգարքի տեսակներ և նորմատիվներ:

6. գիտելիքներ բաժինը սահմանում է Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում անհրաժեշտ գիտելիքների տրամադրում:

7. շարժողական ռեժիմի պահանջներ բաժինը սահմանում է ֆիզիկական վարժությունների մեկշաբաթյա նվազագույն շարժողական ծավալը, որը խորհուրդ է տրվում կատարել նորմատիվների հանձնմանը նախապատրաստվելիս:

8. ստուգարքի տեսակներ և նորմատիվների բաժինը բովանդակում է ստուգարքի այն տեսակները (թեստերը), որոնք թույլ են տալիս որոշելու շարժողական ընդունակությունների զարգացման բազմակողմանիությունը և կիրառական հմտություններին տիրապետելու աստիճանը: Նորմատիվների օգնությամբ գնահատվում է մարդու շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը (արագություն, դիմացկունություն, ուժ, ճարպկություն և այլն) նրա տարիքին և սեռին համապատասխան: Ստուգարքների տեսակները տարրանջատվում են պարտադիր հանձնման ենթակա նորմատիվների և նորմատիվների, որոնց կատարումը ըստ ցանկության է:

9. Այն անձինք, որոնք կատարել են Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրով սահմանված ստուգարքները և տիրապետում են անհրաժեշտ տեսական գիտելիքների և կարողությունների պարգևատրվում են համապատասխան կարգի կրծքանշանով և հավաստագրով:

10. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրում ներառված նորմատիվները նախատեսված են Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության շարժողական ընդունակությունները (մկանային ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն և այլն) զարգացնելու համար:

11. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրը նախատեսում է Հայաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերի (6-ից մինչև 60 տարեկան և բարձր) ֆիզիկական պատրաստվածություն և նորմատիվների կատարում: Նորմատիվները սահմանում են դժվարության երկու մակարդակ, որոնց կատարման համար համապատասխանաբար տրվում է` ոսկե կրծքանշան և հավաստագրեր:

12. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրը բաղկացած է 10-ը աստիճաններից և ներառում է հետևյալ տարիքային խմբերը`

1. առաջին աստիճան` 6-9 տարեկան,
2. երկրորդ աստիճան` 10-11 տարեկան,
3. երրորդ աստիճան` 12-13 տարեկան,
4. չորրորդ աստիճան` 14-15 տարեկան,
5. հինգերորդ աստիճան` 16-17 տարեկան,
6. վեցերորդ աստիճան` 18-29 տարեկան,
7. յոթերորդ աստիճան` 30-39 տարեկան,
8. ութերորդ աստիճան` 40-49 տարեկան,
9. իներորդ աստիճան` 50-59 տարեկան,
10. տասներորդ աստիճան` 60 և բարձր տարիք:
11. **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՄԱԼԻՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

13. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի նորմատիվների ընդունման նպատակով Հայաստանի Հանրապետության մարզերում և Երևան քաղաքում ստեղծվում են թեստավորման հանձնաժողովներ` ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը և տեսական գիտելիքները ստուգելու համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի միասնական ժամանակացույցը, թեստավորման անցկացման և կազմակերպման կարգը, թեստավորման հանձնաժողովների ստեղծման կարգն ու աշխատակարգը հաստատվում է Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարության կողմից՝ համաձայնեցնելով Հայաստանի Հանրապետության տարածքային կառավարման և զարգացման, Հայաստանի Հանրապետության պաշտպանության, Հայաստանի Հանրապետության կրթության և գիտության և Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարությունների հետ:

14. Նորմատիվների կատարումը թույլատրվում է այն անձանց, որոնք պարբերաբար զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, այդ թվում նաև ինքնուրույն, հիմք ընդունելով բժշկական զննման արդյունքները: Բժշկական զննումը իրականացվում է՝ համաձայն Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարության կողմից հաստատված կարգի:

15. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի նորմատիվների կատարման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի պահանջները հաշվի են առնվում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի կրթական ծրագրերում՝ համաձայնեցնելով Հայաստանի Հանրապետության կրթության և գիտության նախարարության հետ:

16. Հայաստանի Հանրապետության պաշտպանության նախարարության հետ համաձայնեցնելուց հետո՝ թեստավորվում են պարտադիր զինվորական ծառայության ենթակա զինակոչային տարիքի երիտասարդները, Հայաստանի Հանրապետության պաշտպանության նախարարության ենթակա ուսումնական հաստատություններում սովորողները և համապատասխան քաղաքացիական անձնակազմը:

17. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի ոսկե կրծքանշան ունեցող ուսանողներին կարող է տրվել նաև ավելացված ուսանողական կրթաթոշակ՝ ուսումնական հաստատության որոշմամբ (չափը և տրման ժամկետը որոշում է ուսումնական հաստատությունը):

18. Աշխատանքային գործունեություն ծավալող անձանց նորմատիվների հանձնման հետ կապված կազմակերպչական աշխատանքները իրականացվում է գործատուի կողմից: Գործատուների համար ազգային ծրագրի նորմատիվների հանձնման նախապատրաստական աշխատանքների կազմակերպչական ցուցումները հաստատվում է Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարության կողմից:

19. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի փուլային ներդրման գործընթացը համակարգում է Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարությունը:

20. Ֆիզիկական կուլտուրայի համալիրի փուլային ներդրման գործընթացի կազմակերպման, անցկացման և արդյունքների վերաբերյալ տեղեկատվական ապահովումը իրականացնում է Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարությունը: