

Հաստատված է  
 ՄԱՐՏԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ և ՀԱՏՈՒԿ  
 ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ  
 ամբիոնի«       »-ի նիստում (արձ.թիվ )  
 ամբիոնի պետ՝..... Ա, Գրիգորյան  
 ..... (ստորագրություն)  
 (ամիս ամսաթիվ)

**ՀՀ ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹԱՀԱՄԱԼԻՐ  
 ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ**

<b>ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ</b>	<b>Ֆիզիկական պատրաստականություն 1</b>
<b>ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ</b>	
<b>ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ</b>	<b>Ոստ. միջին մասնագիտական կրթություն</b>
<b>ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ</b>	<b>Ոստիկանական գործ</b>
<b>ԱՄԲԻՈՆ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ մասնաշենք/սենյակ</li> <li>▪ հեռախոս</li> <li>▪ էլ հասցե</li> <li>▪ Web կայքի հասցե</li> </ul>	<b>ՀՀ ոստիկանության կրթահամալիրի քոլեջի        մարտական, ֆիզիկական և հատուկ տակտիկական        պատրաստականության ամբիոն</b>  E-mail: <a href="mailto:mfhtp@mail.ru">mfhtp@mail.ru</a>
<b>ՀԵՂԻՆԱԿ/ՆԵՐ</b>	<b>Ա. Գրիգորյան 093537621</b> <b>Է. Պողոսյան 094414444</b> E-mail: <a href="mailto:poghosyan.police@gmail.com">poghosyan.police@gmail.com</a>
<b>ՈՒՍ.ՏԱՐԻ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ</b>	<b>Քոլեջ 1-ին կուրս 1-ին կիսամյակ</b>

<b>ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ</b>	
<b>ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ    և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ    ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁԼԵՐԸ</b>	<b>Ֆիզ. պատրաստ. կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր        ժավալը կազմում է 64 ժամ, որից 4ժամ դասախոսություն        , 4ժամ սեմինար, 56 ժամ գործնական: Դասերը կայանում        են շաբաթը 1անգամ 80ր. տևողությամբ</b>
<b>Նախապայման</b>	<b>Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ պտրաստ. Ֆիզ.        Կուլտուրայի, և ձեռնամարտի իմացության վրա</b>
<b>ՀԱՄԱՌՈՏ    ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ</b>	

<p><b>ՆՊԱՏԱԿ</b></p> <p><b>ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ</b></p>	<p>Դասընթացի նպատակն է սովորողներին հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել կարողություններ Ֆիզիկական պատրաստականության վերաբերյալ:</p> <p>1. Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում,  2. Ձեռնամարտի հնարքների իմացություն</p>
<p><b>ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ</b></p> <p>1. <i>Կարողանա՝</i></p>	<p>ա) Ֆիզիկապես լինի ուժեղ, արագ, դիմացկուն,  բ) Պաշտպանվել և հարվածել անհրաժեշտության դեպքում  գ) Բռնվածքներից և խեղդումներից ազատվել և վնասազերծել,  դ) Սամբո ըմբշամարտի հնարքների կատարում,  ե) Բերման ենթարկման հնարքների կատարում:</p>

<b>ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ</b>	
<b>Հիմնական</b>	<p>Ֆիզիկական պատրաստականության ուսումնամեթոդական ձեռնարկ հեղինակներ Ա. Գրիգորյան, Լ. Եղազարյան 2013թ.  Սամբո հեղինակ Ս. Ա. Սելիվերստով 1997թ.  Սպորտային խաղեր հեղինակ Վ. Դ. Կովալյով 1988թ.</p>
<b>Լրացուցիչ</b>	

<b>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱՂՈՒԶՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ</b>	<b>Ստուգարք (ստուգված, չստուգված)</b>
<b>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ / ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐ</b>	<p>Սովորողը դասընթացից կարող է հանդես բերել մինչև 100% (ստուգված) առաջադիմություն:</p> <p>Սովորողների գիտելիքները, ունակությունները և հմտությունները գնահատվում են «Գերազանց», «Լավ», «Բավարար» և «Անբավարար» կամ «Ստուգված» կամ «Չստուգված»:</p> <p>Սովորողների գիտելիքները գնահատվում են հետևյալ չափանիշներով՝</p> <p><b>ա) «Գերազանց»,</b> եթե ունկնդիրը խոր և հիմնավոր է յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, ձեռնամարտի հնարքները կատարում է անսխալ, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմորոշվելով: Հանձնել է գերազանց գնահատականի իրենց տարիքային խմբի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p><b>բ) «Լավ»,</b> եթե ունկնդիրը յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, ձեռնամարտի հնարքները կատարում է դանդաղ էական սխալներով, Հանձնել է լավ գնահատականի իրենց տարիքային խմբի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p><b>գ) «Բավարար»,</b> եթե ունկնդիրը յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, բայց առանձին ձեռնամարտի հնարքները կատարելիս թույլ է տալիս անճշտություններ Հանձնել է բավարար գնահատականի իրենց տարիքային խմբի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p><b>դ) «Անբավարար»,</b> եթե ունկնդիրը չգիտի ծրագրային նյութի զգալի մասը ձեռնամարտի հնարքները կատարում է սխալ, թերի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները հանձնել է անբավարար գնահատականի</p>
<b>ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>	
<b>Ներկայություն</b>  <b>Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ</b>  <b>Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ</b>	<p>Դասապլանի որևէ փոփոխություն նախօրոք կտեղեկացվի սովորողին:</p> <p>Սովորողի դասերին ներկայությունը բխում է նրա իսկ շահերից, քանի որ ներկայությունը ենթադրում է ունկընդրում, մասնակցություն գործնական դասերին մարզումներին չհասկացված կամ վատ հասկացված ֆիզ. վարժությունների և ձեռնամարտի հնարքների պարզաբանում: Սովորողն այս դեպքում հնարավորություն է ունենում լսել ոչ միայն ծրագրային նյութը, այլև մասնակցել գործնական, դասերին, անել ինքնուրույն գործողություններ և հայտնել սեփական տեսակետը:</p> <p>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ ել կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p>

ՕՐ / ՇԱՐԱԹ	ԹԵՄԱ / ԺԱՄ	ԴԱՍԱՎԱՆԴՎՈՂ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ	ՈՒՍՈՒՄԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ	ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ
1-ին շաբաթ	Ֆիզ. Պատրաստ. դերը, նպատակը, ուսուցման ձևը , տեսակները  4ժամ	Տեսակը- դասախոսություն Նպատակը-ներկայացնել Ֆիզ. Պատրաստ. դերը, նշանակությունը, Ֆիզ. Պատրաստ. ուսուցման ձևը և մեթոդները Քննարկվող հարցեր- Ֆիզ. Պատրաստ. դերը, ուստիկանությունում	Դասընթացի նպատակի ձևակերպում և հիմնավորում	Ընթացիկ գնահատում՝ ակտիվություն
2-րդ շաբաթ	Ֆիզ. Կուլտուրայի տեսության , ելակետային հասկացողությունների տեսակները 4 ժամ	Տեսակը- դասախոսություն Նպատակը- ներկայացնել Ֆիզ. Կուլտուրայի , ելակետային հասկացողությունների տեսակների դերը, ուստիկանությունում	Դասընթացի նպատակի ձևակերպում և հիմնավորում	Ընթացիկ գնահատում՝ ակտիվություն
3-րդ շաբաթ	Մարմնամարզություն 4ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը- Ճկունության ուժի, մկանային և ճարպկության մշակում, զարգացում և կատարելագործում	ակրորբատիկական վարժություններ, պտտածողի վրա վարժություններ	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
4,5,6-րդ շաբաթ	Վազքեր 10 ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը- Արագություն և դիմացկունություն ձեռք բերելու	վազքային վարժություններ, միջին, և երկար տարածության վազքեր	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
7-րդ շաբաթ	Ցատկեր Արգելքների հախթահարում 4ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-Ճկունության և ճարպկության մշակում,	- ա) Ցատկեր տեղից զույգ ոտքի հրումով վայրեջք երկու ոտքով կքանիստ անելով բ) Ցատկ թափավազքով հրում գծից մեկ ոտքով վայրեջք երկու ոտքով ա) Տարբեր բարձրության արգելքների հախթահարում փոփոխելով արգելքների բարձրությունը, դիրքը, ձևը, 30սմ, 50սմ, 1մ և 2մ. Ավելի	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում

8,9-րդ շաբաթ	Ը. Ֆ. Պ.  8ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը- ֆիզիկական որակների կատարելագործում,մկանային ուժի զարգացում,արագաուժային վարժություններ,ճկունության մշակում,դիմացկունության մշակում	Վարժություններ մարզասարքերի վրա	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
10,11-րդ շաբաթ	Սպորտային խաղեր 1. Ֆուտբոլ 2. վոլեյբոլ  6ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել խաղի կանոններին և տակտիկային	Խաղի կանոնների Ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:  Խաղի կանոնների վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
11-րդ շաբաթ	Ապահովումներ ընկնումներից- առաջ,աջ,ձախ,մեջքի վրա առաջ գլորումով  2ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-ընկնումներից ապահովումներ	ա) Առաջ ընկնումից (ափերով դեպի դուրս, արմունկները ծալած հարվածը ընդունել ձեռքերին) բ) Ետ ընկնումից (ձեռքերը կողմ, ափերով ցած, հարվածը ընդունել ձեռքերի) գ) աջ, ձախ ընկնումները կատարել գլխկոնձիով, ապահովումը կատարել ձեռքի ափով հրումով գետնին:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
12,13-րդ շաբաթ	Հարվածների տեսակները  6ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել հարվածային տեխնիկային	ա) Հարվածներ ձեռքով վերևից, ուղիղ դեմքին, կրծքավանդակին, որովայնին, կողքից պարանոցին, թարս գլխին: բ) Ոտքով հարվածներ դիմացից կողքից գոտկատեղին գլխին:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
13,14-րդ շաբաթ	Կանգնած դիրքից պաշտ պանական գործողություն ների մարտավարություն  4ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել պաշտպանական մարտավարության	ա) Համապատասխան պաշտպանու թյուններով ներքևից, վերևից, ներսից դուրս, դրսից ներս, վերևից ներքև երկու ձեռքով: բ) Համապատասխան պաշտպանու թյուններով ձեռքովխաչաձև, վերևից, ներքևից, դրսից, ներսից, դուրս ոտքով:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում

<p>14,15-րդ շաբաթ</p>	<p>Գցումների տեսակները և ձևերը  4ժամ</p>	<p>Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել գցումների ճիշտ կատարմանը ձևերին</p>	<p>ա) Գցում ուղքերից առջևից մոտենալով քայլ կատարելով , երկու ձեռքերով բռնել ուղքերից ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ուղքերը: բ) Գցում թիկունքից մոտենալով քայլ կատարել երկու ձեռքով բռնել հակառակողողի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ բարձրացնելով ուղքերը: գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ուղքերով քայլ կատարելով կոնքի վրայից կատարել գցում բռնելով հակառակողողի ձեռքը և մարմինը: դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ուղքերով քայլ կատարել ուսի վրայից կատարելով գցում: ե) բոլոր գցումների վերջում պարտադիր ձեռքը բռնել հետագա գործողությունների համար:</p>	<p>Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում</p>
<p>15,16-րդ շաբաթ</p>	<p>Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը կիրառել համապատասխան ձևից ճիշտ մարտավարություն: 6ժամ</p>	<p>Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել բռնվածքների և խեղդումների ճիշտ մարտավարությանը</p>	<p>Բռնվածքներ դիմացից մեկ ձեռքի երկու ձեռքի դաստակները, թևերից բազդիկներից  Խեղդումներ դիմացից երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:</p>	<p>Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում</p>
<p>16-րդ շաբաթ</p>	<p>Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը  2ժամ</p>	<p>Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել բերման ենթարկման ճիշտ մարտավարությանը</p>	<p>ա) Բերման ենթարկման հնարքները կիրառելիս պետք է ունենալ բռնվածք կատարել շեղող գործողություն հանելով հավասարակշռությունից, ձեռքը ծալել թիկունքին: բ) Բերման ենթարկել թափով գ) Լծակումով բերման ենթարկել դ) Սուզումով բերման ենթարկել ե) թիկունքից մոտենալով զ) կողպեքով է) հանգույցով</p>	<p>Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում</p>