

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ		Ֆիզիկական պատրաստականություն 1
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ		
ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ		Ոստ. միջին մասնագիտական կրթություն
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ		Ոստիկանական գործ
ԱՄԲԻՈՆ		ՀՀ ոստիկանության կրթահամալիրի քոլեջի մարտական, ֆիզիկական և հատուկ տակտիկական պատրաստականության ամբիոն
- մասնաշենք/սենյակ - հեռախոս - էլ հասցե - Web կայքի հասցե		E-mail: mfhtp@mail.ru
ՀԵՂԻՆԱԿ/ՆԵՐ		Ա. Գրիգորյան 093537621 Է. Պողոսյան 094414444 E-mail: poghosyan.police@gmail.com
ՈՒՍ.ՏԱՐԻ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ		Քոլեջ 1-ին կուրս 2-րդ կիսամյակ

ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ		
ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁԱԵՐԸ		Ֆիզ. պատրաստ. Կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 64 ժամ, որից 4 ժամ դասախոսություն , 4 ժամ սեմինար, 56 ժամ գործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 1 անգամ 80ր. տևողությամբ
Նախապայման		Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ պատրաստ. Ֆիզ. Կուլտուրայի, և ձեռնամարտի իմացության վրա
ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ		

ՆՊԱՏԱԿ ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ		Դասընթացի նպատակն է սովորողներին հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել կարողություններ Ֆիզիկական պատրաստականության վերաբերյալ: 1. Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում, 2. Ձեռնամարտի հնարքների իմացություն
ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ 1. <i>Կարողանա՝</i>		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:

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

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ	Ստուգարք (ստուգված, չստուգված)
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ / ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐ	Սովորողը դասընթացից կարող է հանդես բերել մինչև 100% (ստուգված) առաջադիմություն: Սովորողների գիտելիքները, ունակությունները և հմտությունները գնահատվում են «Գերազանց», «Լավ», «Բավարար» և «Անբավարար» կամ «Ստուգված» կամ «Չստուգված»: Սովորողների գիտելիքները գնահատվում են հետևյալ չափանիշներով՝ ա) «Գերազանց», 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: բ) «Լավ», եթե ունկնդիրը յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, ձեռնամարտի հնարքները կատարում է դանդաղ էական սխալներով, Հանձնել է լավ գնահատականի իրենց տարիքային խմբի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները: գ) «Բավարար», 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: դ) «Անբավարար», եթե ունկնդիրը չգիտի ծրագրային նյութի զգալի մասը ձեռնամարտի հնարքները կատարում է սխալ, թերի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները հանձնել է անբավարար գնահատականի
ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	
Ներկայություն	Դասապլանի որևէ փոփոխություն նախօրոք կտեղեկացվի սովորողին: Սովորողի դասերին ներկայությունը բխում է նրա իսկ շահերից, քանի որ ներկայությունը ենթադրում է ունկնդրում, 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:
Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ	
Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ	Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եե կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:

ՕՐ / ՇԱԲԱԹ	ԹԵՄԱ / ԺԱՄ	ԴԱՍԱՎԱՆԴՎՈՂ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ	ՈՒՍՈՒՄԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ	ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ
1-ին շաբաթ	Ծառայողակիրառական և զանգվածային սպորտային միջոցառումների կազմակերպման և անցկացման կարգը: 4 ժամ	Տեսակը- դասախոսություն, սեմինար Նպատակը- ՀՀ ոստիկանության սպորտային միջոցառումների կարգը և կանոնադրությունը	ՀՀ ոստիկանության ծառայողակիրառական և զանգվածային սպորտային միջոցառումների կազմակերպման և անցկացման կարգը:	Ընթացիկ գնահատում՝ ակտիվություն
2-րդ շաբաթ	Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան: 4 ժամ	Տեսակը- դասախոսություն, սեմինար Նպատակը- Ֆիզիկական որակների մշակում և մարզում	Շարժողական ընդունակությունները մշակվում և կատարելագործվում են: Ֆիզիկական որակներն են 1.ուժ 2.արագություն 3.ճկունություն 4.ճարպկություն 5.դիմացկունություն	Ընթացիկ գնահատում՝ ակտիվություն
3-րդ շաբաթ	Հարվածների տեսակները 2ժամ	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
4-րդ շաբաթ	Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն 2ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել պաշտպանական մարտավարության	ա) Համապատասխան պաշտպանություններով ներքևից վերևից ներսից դուրս, դրսից ներս, վերևից ներքև երկու ձեռքով: բ) Համապատասխան պաշտպանություններով ձեռքով խաչաձև վերևից ներքևից դրսից ներսից դուրս ոտքով:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում

5-րդ շաբաթ	Գցումների տեսակները և ձևերը 4ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել գցումների ճիշտ կատարմանը ձևերին	ա) Գցում ոտքերից առջևից մոտենալով քայլ կատարելով , երկու ձեռքերով բռնել ոտքերից ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ոտքերը: բ) Գցում թիկունքից մոտենալով քայլ կատարել երկու ձեռքով բռնել հակառակորդի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ բարձրացնելով ոտքերը: գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ոտքերով քայլ կատարելով կոնքի վրայից կատարել գցում բռնելով հակառակորդի ձեռքը և մարմինը: դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ոտքերով քայլ կատարել ուսի վրայից կատարելով գցում: ե) բոլոր գցումների վերջում պարտադիր ձեռքը բռնել հետագա գործողությունների համար:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
6-րդ շաբաթ	Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը կիրառել համապատասխան ձևից ճիշտ մարտավարություն: 6ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել բռնվածքների և խեղդումների ճիշտ մարտավարությանը	Բռնվածքներ դիմացից մեկ ձեռքի երկու ձեռքի դաստակները, թևերից բազուկներից Խեղդումներ դիմացից երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
7-րդ շաբաթ	Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը 4ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-տիրապետել բերման ենթարկման ճիշտ մարտավարությանը	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	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում

			դ) Սուզումով բերման ենթարկել ե) թիկունքից մոտենալով զ) կողպեքով է) հանգույցով	
8,9-րդ շաբաթ	Ոստիկանական մահակ և ծառայողական զենք 8 ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը- Ոստիկանական մահակի և ծառայողական զենքի ճիշտ կիրառման, սառը զենքի և հրազենի օգտագործման կանխման և պաշտպանության մարտավարություն:	Մահակով հարվածներ 1.վերևից 2.կողքից 3.ներքևից Մահակի պաշտպանություն 1.դուրս գալով մահակի ուղղությունից պաշտպանվել ներքևից վերև, ներսից դուրս, երկու ձեռքով, դրսից ներս: Դանակի հարվածներ և պաշտպանություն 1.հարվածներ վերևից, կողքից, թարս ներքևից 2.Պաշտպանություն դուրս գալ հարվածի ուղղությունից պաշտպանվել մեկ ձեռքով, երկու ձեռքով, խաչաձև:	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
10-րդ շաբաթ	Մարմնամարզություն 4ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը- Ճկունության ուժի, մկանային և ճարպկության մշակում, զարգացում և կատարելագործում	ակրոբատիկական վարժություններ, պտտածողի վրա վարժություններ	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
11,12, 13-րդ շաբաթ	Վազքեր 10 ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը- Արագություն և դիմացկունություն ձեռք բերելու	վազքային վարժություններ, միջին, և երկար տարածության վազքեր	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում

14-րդ շաբաթ	Ցատկեր Արգելքների հախթահարում 2ժամ	Տեսակը-գործնական Նպատակը-ճկունության և ճարպկության մշակում,	- ա) Ցատկեր տեղից զույգ վոտքի հրումով վայրեջք երկու վոտքով կքանիստ անելով բ) Ցատկ թափավազքով հրում գծից մեկ ոտքով վայրեջք երկու վոտքով ա) Տարբեր բարձրության արգելքների հախթահարում փոփոխելով արգելքների բարձրությունը, դիրքը, ձևը, 30սմ, 50սմ, 1մ և 2մ. Ավելի	Ընթացիկ գնահատում՝ Կատարման ընթացքում
15,16-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
17,18-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