

Հաստատված է
 ՄԱՐՏԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
 և ՀԱՏՈՒԿ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
 ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ
 ամբիոնի « »-ի
 նիստում (արձ. թիվ)
 ամբիոնի պետ՝

.....
 (ստորագրություն)

.....
 (ամիս ամսաթիվ)

**ՀՀ ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹԱՀԱՄԱԼԻՐ
 ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ**

| | | |
|-------------------|--|--|
| ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ | | Ֆիզիկական պատրաստականություն 1 |
| | | |
| ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ | | |
| | | |
| ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ | | Իրավագիտություն |
| | | |
| ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ | | Իրավագիտություն |
| | | |
| ԱՄԲԻՈՆ | | Մարտական, ֆիզիկական և հատուկ տակտիկական պատրաստականության ամբիոն E-mail: mfhttp@mail.ru |
| | | |
| ՀԵՂԻՆԱԿ/ՆԵՐ | | Ա. Գրիգորյան 093537621 Է. Պողոսյան 094414444 |
| | | |
| ՈՒՍ.ՏԱՐԻ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ | | Ակադեմիայի 1-ին կուրս, 1-ին կիսամյակ |
| | | |
| ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ | | Բակալավր |

| | | |
|--|--|---|
| ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ | | |
| | | |
| ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁևԵՐԸ | | Ֆիզ. պատրաստ. Կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 28 ժամ, որից 2ժամ դասախոսություն , 2ժամ սեմինար, 24ժամ գործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 1անգամ 80ր. տևողությամբ |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| ՄՈՒՏՔԱՅԻՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ | | Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ պտրաստ. Ֆիզ. Կուլտուրայի, և ձեռնամարտի իմացության վրա |
| | | |
| ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ | | |
| | | |
| 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 ԲԱՂԱՂԻԶՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՈ | Ստուգարք (ստուգված, չստուգված) |
| | |
| ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ / ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐ | <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>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>դ) «Անբավարար», եթե ունկնդիրը չգիտի ծրագրային նյութի զգալի մասը ձեռնամարտի հնարքները կատարում է սխալ, թերի ֆիզ պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները հանձնել է անբավարար գնահատականի</p> |
| | |
| ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ | |
| Ներկայություն Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ | <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 եե կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p> |

ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՂՄԱՆ ՔԱՐՏԵԶ

| Թեմա 1 | |
|--|--|
| <p>Ֆիզիկական պատրաստականության դերը, նպատակը և խնդիրները ոստիկանության համակարգում: Ֆիզ պարրաստականության ուսուցման ձևերը և մեթոդները ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության, ելակետային հասկացությունների տեսակները (2 ժամ դասախոսություն, 2 ժամ սեմինար)</p> | |
| Թեմայի հարցերը | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>1. Ֆիզիկական պատրաստականության դերը, նպատակը և խնդիրները ոստիկանության համակարգում: Ֆիզ պարրաստականության ուսուցման ձևերը և մեթոդները:</p> <p>2. Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության, ելակետային հասկացությունների տեսակները:</p> | <p>Հարցեր 1-2 անցկացվաց դասախոսություն՝ ուսանողների ուշադրությունը հրավիրելով խնդրահարույց հարցերի վրա: Հարցեր 1-2 – սեմինար պարապմունք:</p> |

| Թեմա 2 | |
|---|---|
| <p>Մարմնամարզություն (2ժամ գործնական)</p> | |
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>1. Մարմնամարզություն:</p> | <p>1) Ակրոբատիկա 2) Պոտաձող 3) Զուգափայտ 4) Մարմնամարզական օղակներով վարժություններ</p> |

| <p align="center">Թեմա 5 Սպորտային խաղեր (4 ժամ գործնական)</p> | |
|---|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>Սպորտային խաղեր</p> <p>1. Ֆուտբոլ</p> <p>2. վոլեյբոլ</p> | <p>Խաղի կանոնների Ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:</p> <p>Խաղի կանոնների վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում:</p> |

| <p align="center">Թեմա 3 Թեթև Ատլետիկա (6 ժամ գործնական)</p> | |
|--|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>4. Թեթև Ատլետիկա,</p> <p>ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում</p> <p>բ) Վազքային վարժություններ:</p> | <p>1) Կարճ տարացության վազքեր ցածր մեկնարկից 30մ, 60մ, 100մ, մեկնարկի ընդունում, վազքի տեխնիկան և եզրագծի հաղթահարում</p> <p>2) Միջին տարածության վազքեր 200մ, 400մ, 800մ,</p> <p>3) Երկար տարածության վազքեր 1000մ, 1500մ, 3000, դիմացկունության ձեռք բերում:</p> |

| <p align="center">Թեմա 9 Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն (4 ժամ գործնական)</p> | |
|--|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողություններ | <p>ա) Համապատասխան պաշտպանություններով ներքևից վերև, ներսից դուրս, դրսից ներս, վերևից ներքև, երկու ձեռքով:</p> <p>բ) Համապատասխան պաշտպանություններով ձեռքով խաչաձև վերևից ներքև, դրսից ներս, դուրս ոտքով:</p> |

| <p align="center">Թեմա 7 Ապահովումներ ընկնումներից (2 ժամ գործնական)</p> | |
|---|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Ապահովումներ ընկնումներից | <p>ա) Առաջ ընկնումից (ափերով դեպի դուրս, արմունկները ծալած հարվածը ընդունել ձեռքերին)</p> <p>բ) Ետ ընկնումից (ձեռքերը կողմ, ափերով ցած, հարվածը ընդունել ձեռքերի)</p> <p>գ) աջ, ձախ ընկնումները կատարել գլուխկոնձիով, ապահովումը կատարել ձեռքը փոփոխել հրումով գետնին:</p> |

| <p align="center">Թեմա 11 Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը (4 ժամ գործնական)</p> | |
|--|---|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը կիրառել համապատասխան ձևից ճիշտ մարտավարություն:</p> | <p>Բռնվածքներ դիմացից մեկ ձեռքի ,երկու ձեռքի դաստակները, թևերից, բազուկներից</p> <p>Խեղդումներ դիմացից երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:</p> |

| <p align="center">Թեմա 12 Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը (2 ժամ գործնական)</p> | |
|---|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը</p> | <p>ա) Բերման ենթարկման հնարքները կիրառելիս պետք է ունենալ բռնվածք կատարել շեղող գործողություն հանելով հավասարակշռությունից, ձեռքը ծալել թիկունքին:</p> <p>բ) Բերման ենթարկել թափով գ) Լծակումով բերման ենթարկել դ) Սուզումով բերման ենթարկել ե) Թիկունքից մոտենալով</p> |