

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 դաստիարակություն 2
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 վճարովի 2-րդ կուրս, 2-րդ կիսամյակ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ		Բակալավր

ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ		
ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁևԵՐԸ		Ֆիզ. դաստիարակություն Կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 32 ժամգործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 1անգամ 80ր. տևողությամբ

ՄՈՒՏՔԱՅԻՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ		Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ. դաստիարակության ,Ֆիզ. Կուլտուրայի իմացության վրա
ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ		
ՆՊԱՏԱԿ		Դասընթացի նպատակն է սովորողներին հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել կարողություններ Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ:
ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ		1. Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում,
ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ		ա) Ֆիզիկապես լինի ուժեղ, արագ, դիմացկուն, բ) Պաշտպանվել և հարվածել անհրաժեշտության դեպքում գ) Բռնվածքներից և խեղդումներից ազատվել և վնասազերծել, դ) Սամբո ըմբշամարտի հնարքների կատարում, :
1. <i>Կարողանա՝</i>		

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 ԲԱՂԱՂԻԻՉՆԵՐ 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, Հանձնել է գերազանց գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p>բ) «Լավ», եթե ունկնդիրը յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, , Հանձնել է լավ գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p>գ) «Բավարար», եթե ունկնդիրը յուրացրել ծրագրային նյութը բավարար Հանձնել է բավարար գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p>դ) «Անբավարար», եթե ունկնդիրը չգիտի ծրագրային նյութի զգալի մասը ֆիզ պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները հանձնել է անբավարար գնահատականի</p>
ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	
Ներկայություն	<p>Դասապլանի որևէ փոփոխություն նախօրոք կտեղեկացվի սովորողին:</p> <p>Սովորողի դասերին ներկայությունը բխում է նրա իսկ շահերից, քանի որ ներկայությունը ենթադրում է ունկնդրում, մասնակցություն գործնական դասերին մարդումների 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>
Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ	
Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ	<p>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եւ կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p>

ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՂՄԱՆ ՔԱՐՏԵԶ

<p align="center">Թեմա 1 Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն (8 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
ԸՖՊ	<p>Ֆիզիկական որակների կատարելագործում</p> <p>ա) մկանային ուժի զարգացում</p> <p>բ) արագաուժային վարժություններ</p> <p>գ) ճկունության մշակում</p> <p>դ) դիմացկունության մշակում</p>

<p align="center">Թեմա 2 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 ձեռքի ափով հրումով գետնին:</p>

<p align="center">Թեմա 3 Գցումների տեսակները և ձևերը (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Գցումների տեսակները և ձևերը	<p>ա) Գցում ուղղորդից առջևից մոտենալով, քայլ կատարելով երկու ձեռքերով բռնել ուղղորդից, ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ուղղերը:</p> <p>բ) Գցում թիկունքից, մոտենալով քայլ կատարել, երկու ձեռքով բռնել հակառակորդի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ բարձրացնելով ուղղերը:</p> <p>գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ուղղերով քայլ կատարելով, կոնքի վրայից կատարել գցում բռնելով հակառակորդի ձեռքը և մարմինը:</p> <p>դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ուղղերով քայլ կատարել ,ուսի վրայից կատարելով գցում:</p> <p>ե) բոլոր գցումների վերջում պարտադիր ձեռքը բռնել հետագա գործողությունների համար:</p> <p>զ) գցում ոտնդիրով առաջ ետ կողմ</p>

<p align="center">Թեմա 4 Մարմնամարզություն (2 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
1. Մարմնամարզություն:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ակրոբատիկա 2) Պոտաձող 3) Զուգափայտ 4) Մարմնամարզական օղակներով վարժություններ

<p align="center">Թեմա 5 Սպորտային խաղեր (6 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>Սպորտային խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Տուրբոլ 2. վոլեյբոլ 3. սեղանի թենիս 	<p>Խաղի կանոններ Տուրբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:</p> <p>Խաղի կանոններ վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում:</p>

<p align="center">Թեմա 6 Ցատկեր Արգելքների հախթահարում (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>Ցատկեր</p>	<p>ա) Ցատկեր տեղից զույգ ոտքով հրումով վայրեջք երկու ոտքով կքանիստ անելով</p> <p>բ) Ցատկ թափավազքով հրում գծից մեկ ոտքով վայրեջք երկու ոտքով</p>
<p>Արգելքների հախթահարում</p>	<p>ա) Տարբեր բարձրության արգելքների հաղթահարում փոփոխելով արգելքների բարձրությունը, դիրքը, ձևը, 30սմ, 50սմ, 1մ և 2մ. Ավելի</p>

Թեմա 7 Վազքեր (6 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>4. Թեթև Ատլետիկա, ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում բ) Վազքային վարժություններ:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Կարճ տարացության վազքեր ցածր մեկնարկից 30մ, 60մ, 100մ, մեկնարկի ընդունում, վազքի տեխնիկան և եզրագծի հաղթահարում 2) Միջին տարածության վազքեր 200մ, 400մ, 800մ, 3) Երկար տարածության վազքեր 1000մ, 1500մ, 3000, դիմացկունության ձեռք բերում: