

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		Մագիստրատուրա 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 32 ժամ, 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		Դասընթացի նպատակն է սովորողներին հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել կարողություններ Ֆիզիկական պատրաստականության վերաբերյալ:
ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ		1. Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում, 2. Ձեռնամարտի հնարքների իմացություն
ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ		ա) Հարվածային և պաշտպանական հնարքների իմացություն, բ) Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը, գ) Սամբո ըմբշամարտի հնարքների իմացություն, դ) Բերման ենթարկման հնարքների մարտավարության իմացություն:
1. <i>Իմանա՝</i>		
2. <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:
3. <i>Տիրապետի՝</i>		ա) Ֆիզիկական և շարժողական որակներին, բ) Սամբոյի հնարքների, դ) Բերման ենթարկման հնարքների:

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	<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 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>
Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ	
Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ	<p>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եե կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p>

ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՂՄԱՆ ՔԱՐՏԵՁ

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

Թեմա 2 Թեթև Ատլետիկա (4 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
4. Թեթև Ատլետիկա, ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում բ) Վազքային վարժություններ:	<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:

<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 ուղքերից առջևից մոտենալով քայլ կատարելով , երկու ձեռքերով բռնել ուղքերից ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ուղքերը:</p> <p>բ) Գցում թիկունքից մոտենալով քայլ կատարել երկու ձեռքով բռնել կաշահակառակողի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ բարձրացնելով ուղքերը:</p> <p>գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ուղքերով քայլ կատարելով կոնքի վրայից կատարել գցում բռնելով հակառակողի ձեռքը և մարմինը:</p> <p>դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ուղքերով քայլ կատարել ուսի վրայից կատարելով գցում:</p> <p>ե) բոլոր գցումների վերջում պարտադիր ձեռքը բռնել հետագա գործողությունների համար:</p> <p>զ) գցում վոտնդիրով առաջ ետ կողմ</p>

<p align="center">Թեմա 4 Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը (6 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը	<p>ա) Բերման ենթարկման հնարքները կիրառելիս պետք է ունենալ բռնվածք կատարել շեղող գործողություն հանելով հավասարակշռությունից, ձեռքը ծալել թիկունքին:</p> <p>բ) Բերման ենթարկել թափով</p> <p>գ) Լծակումով բերման ենթարկել</p> <p>դ) Սուզումով բերման ենթարկել</p> <p>ե) թիկունքից մոտենալով</p>

<p align="center">Թեմա 5 Օգնություն փոխօգնության մարտավարություն (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցերը	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Օգնություն և փոխօգնություններ	<p>Ելնելով իրադրությունից և իրավիճակից ընտրում ենք օգնության և փոխօգնության մարտավարությունը</p> <p>1.Երկուսով մեկին վնասազերծել մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել միասին հնարքի կատարումը</p> <p>2.Երեքով մեկին վնասազերծում ամենքը պետք է իմանա իրեն վրա դրված առաջադրանքը որպես իրար չխանգարեն չվնասեն:</p> <p>3.Օգնություն և փոխօգնություն դանակի ատրճանակի սպառնումից:</p>

<p align="center">Թեմա 6 Համալիր մարտական գործողություններ (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցերը	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Պաշտպանություն և հարձակում մի քանի հակառակորդի դեմ:	<p>Ելնելով իրադրությունից և իրավիճակից ընտրում ենք պաշտպանության ձևը</p> <p>Անգեն մահակով սակրավոր բահով, հրազեն ինքնաձիգով, օգտագործելով որպես սառը զենք:Բարդ իրևավիճակներում հրազենով տակտիկական շարժումների և հնարքների կիրառում:</p>

<p align="center">Թեմա 7 Ոստիկանական մահակ և ծառայողական զենք (8 ժամ գործնական)</p>	
<p align="center">Թեմայի հարցեր</p>	<p align="center">Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</p>
<p>Ծառայողական զենքի ճիշտ կիրառման, սառը զենքի և հրազենի օգտագործման կանխման և պաշտպանության մարտավարություն:</p>	<p>Ձենքի արագ և ճիշտ օգտագործումը պատյանից արագ հանելով: 1.ատրճանակով ճիշտ շարժվելը տարբեր իրադրություններում և իրավիճակներում: Սառը զենքից և հրազենի օգտագործումից կանխում վնասազերծում:</p>