

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 2
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ		
ՖԱԿՈՒՆԵՏ		Իրավագիտություն
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ		Իրավագիտություն
ԱՄԲԻՈՆ		Մարտական, ֆիզիկական և հատուկ տակտիկական պատրաստականության ամբիոն mfhtp@mail.ru
ՀԵՂԻՆԱԿ/ՆԵՐ		Ա. Գրիգորյան 093537621 Է. Պողոսյան 094414444
ՈՒՍ.ՏԱՐԻ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ		Ակադեմիայի 1-ին կուրս, 2-րդ կիսամյակ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ		Բակալավր

ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ		
ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁևերԸ		Ֆիզ. պտրաստ. կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 36ժամ, գործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 2անգամ 80ր. տևողությամբ կիսամյակի վերջում ստուգարքով

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

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ	Ստուգարք (ստուգված, չստուգված)
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ	<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>
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ / ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐ	

ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	
Ներկայություն Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ	<p data-bbox="578 285 1425 317">Դասապլանի որևէ փոփոխություն նախօրոք կտեղեկացվի սովորողին:</p> <p data-bbox="578 342 1507 583">Սովորողի դասերին ներկայությունը բխում է նրա իսկ շահերից, քանի որ ներկայությունը ենթադրում է ունկընդդրում, 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 data-bbox="578 816 1507 919">Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եւ կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p>

ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՂՄԱՆ ՔԱՐՏԵՁ

Թեմա 1 Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն: (6 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն:	<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, ոտքով:</p>

Թեմա 2 Գցումների տեսակները և ձևերը (6 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Գցումների տեսակները և ձևերը	<p>ա) Գցում ոտքերից առջևից մոտենալով քայլ կատարելով, երկու ձեռքերով բռնել ոտքերից, ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ոտքերը:</p> <p>բ) Գցում թիկունքից մոտենալով քայլ կատարել, երկու ձեռքով բռնել հակառակողորդի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ, բարձրացնելով ոտքերը:</p> <p>գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ոտքերով քայլ կատարելով, կոնքի վրայից կատարել գցում բռնելով հակառակողորդի ձեռքը և մարմինը:</p> <p>դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ոտքերով քայլ կատարել, ուսի վրայից կատարելով գցում:</p> <p>ե) բոլոր գցումների վերջում պարտադիր ձեռքը բռնել հետագա գործողությունների համար:</p>

Թեմա 3 Բռնվածքներ և խեղդումներ (8 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը, կիրառելի համապատասխան ճիշտ մարտավարություն:	Բռնվածքներ դիմացից մեկ ձեռքի, երկու ձեռքի դաստակները, թևքերից, բազուկներից Խեղդումներ դիմացից երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:

Թեմա 4 Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը (8 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցերը	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը	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 align="center">Թեմա 5 Ոստիկանական մահակ և Դանակ (6 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>Ռետինե մահակի և հրազենի ճիշտ կիրառման, կանխման և պաշտպանության մարտավարություն:</p>	<p>Մահակով հարվածներ</p> <ol style="list-style-type: none"> վերևից կողքից ներքևից <p>Պաշտպանություն</p> <p>1. դուրս գալով հարվածի ուղղությունից պաշտպանվել ներքևից վերև, ներսից դուրս, երկու ձեռքով, դրսից ներս:</p> <p>Դանակի հարվածներ և պաշտպանություն</p> <ol style="list-style-type: none"> հարվածներ վերևից, կողքից, թարս ներքևից Պաշտպանություն դուրս գալ հարվածի ուղղությունից պաշտպանվել մեկ ձեռքով, երկու ձեռքով, խաչաձև:

<p align="center">Թեմա 6 Մարմնամարզություն (2ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>1. Մարմնամարզություն:</p>	<ol style="list-style-type: none"> Ակրոբատիկա Պոտաձող Հուզափայտ Մարմնամարզական օղակներով վարժություններ

Թեմա 7 Սպորտային խաղեր (6 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Սպորտային խաղեր 1. Ֆուտբոլ 2. Վոլեյբոլ	<p>Խաղի կանոններ Ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:</p> <p>Խաղի կանոններ վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում:</p>

Թեմա 8 Վազքեր (6 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
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:

Թեմա 9 Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն (4 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
ԸՖՊ	Ֆիզիկական որակների կատարելագործում ա) մկանային ուժի զարգացում բ) արագաուժային վարժություններ գ) ճկունության մշակում դ) դիմացկունության մշակում

Թեմա 10 Ցատկեր Արգելքների հալթահարում (2 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Ցատկեր	ա) Ցատկեր տեղից զույգ ոտքի հրումով վայրեջք երկու ոտքով կքանիստ անելով բ) Ցատկ թափավազքով հրում գծից մեկ ոտքով վայրեջք երկու ոտքով
Արգելքների հալթահարում	ա) Տարբեր բարձրության արգելքների հալթահարում փոփոխելով արգելքների բարձրությունը, դիրքը, ձևը, 30սմ, 50սմ, 1մ և 2մ. Ավելի

