

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 3
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ		
ՖԱԿՈՒՆԵՏ		Ոստ. միջին մասնագիտական կրթություն
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 2-րդ 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		Դասընթացի նպատակն է ուսանողներին մատուցել համապարփակ գիտելիքներ`
ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ		Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում, 1. Ձեռնամարտի հնարքների իմացություն
ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ		
1. Կարողանա		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.

<p>Լրացուցիչ</p>		

<p>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ</p>	<p>Ստուգարք (ստուգված, չստուգված)</p>
<p>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ</p>	<p>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</p>

	<p>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>
<p>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ / ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐ</p>	
<p>ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</p>	
<p>Ներկայություն</p>	<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 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>

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

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՂՈՒՄ

<p>Թեմա 1</p> <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>	
<p>Թեմայի հարցերը</p>	<p>Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</p>

<p>1. Ֆիզիկական պատրաստականության դերը, նպատակը և խնդիրները ուստիկանության համակարգում: Ֆիզ պարրաստականության ուսուցման ձևերը և մեթոդները:</p> <p>2. Ֆիզիկական կլտուրայի տեսության, ելակետային հասկացությունների տեսակները:</p>	<p>Հարցեր 1-2 անցկացվաց դասախոսություն՝ ուսանողների ուշադրությունը հրավիրելով խնդրահրույց հարցերի վրա: Հարցեր 1-2 – սեմինար պարապմունք:</p>
---	---

<p align="center">Թեմա 2 Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցերը	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
ԸՖՊ	<p>1) Ֆիզիկական որակների կատարելագործում ա)մկանային ուժի զարգացում բ)արագաուժային վարժություններ գ) ճկունության մշակում դ) դիմացկունության մշակում</p>

<p align="center">Թեմա 3 Սպորտային խաղեր (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>Սպորտային խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 4 Վազքեր (4 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Թեթև Ատլետիկա, ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում բ) Վազքային վարժություններ	1) Կարճ տարածության 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 5 Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն (4 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողություններ	ա) Համապատասխան պաշտպանություններով ներքևից վերև, ներսից դուրս, դրսից ներս, վերևից ներքև, երկու ձեռքով: բ) Համապատասխան պաշտպանություններով ձեռքով խաչաձև, վերևից ներքև ,դրսից ներս, ներսից դուրս ,ուղքով:

<p align="center">Թեմա 6 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 հակառակորդի 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 հակառակորդի 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 ոտնդիրով առաջ ետ կողմ</p>

<p align="center">Թեմա 7 Բռնվածքներ և խեղդումներ (2 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը կիրառել համապատասխան ձևից ճիշտ մարտավարություն:	Բռնվածքներ դիմացից մեկ ձեռքի երկու ձեռքի դաստակները, թևերից բազուկներից

	<p>Խեղդումներ դիմացից երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:</p>
--	--

<p align="center">Թեմա 8 Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը (4 ժամ գործնական)</p>	
<p align="center">Թեմայի հարցերը</p>	<p align="center">Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</p>
<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>1 Բերման ենթարկել թափով 2 Ծակումով բերման ենթարկել 3 Սուզումով բերման ենթարկել 4 Թիկունքից մոտենալով 5 Կողպեքով 6 հանգույցով 7 ձեռքի ոլորումով ներս 8 ձեռքի ոլորումով դուրս 9 դիմացից ձեռքի ծալումով 10 թևանցուկ Ելնելով իրադրությունից կատարողն է ընտրում հնարքը:</p>

Թեմա 9 Ռետինե մահակ, դանակ , հրազեն (2 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>Ռետինե մահակի, դանակի կիրառում և պաշտպանություն</p>	<p>Մահակով հարվածներ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.վերևից 2.կողքից 3.ներքևից <p>Պաշտպանություն</p> <p>1.դուրս գալով մահակի ուղղությունից պաշտպանվել ներքևից վերև, ներսից դուրս, երկու ձեռքով, դրսից ներս:</p> <p>Դանակի հարվածներ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.հարվածներ վերևից, կողքից, թարս ներքևից 2.Պաշտպանություն դուրս գալ հարվածի ուղղությունից պաշտպանվել մեկ ձեռքով, երկու ձեռքով, խաչաձև:
<p>հրազենի ճիշտ կիրառման, պաշտպանության մարտավարություն:</p>	<p>Զենքի արագ և ճիշտ օգտագործումը, պատյանից արագ հանելով:</p> <p>1.հրազենով ճիշտ շարժվելը տարբեր իրադրություններում և իրավիճակներում: 2 հրազենի սպառնումից վնասազերծում:</p>