

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 4 |
| | | |
| 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 2-րդ կուրս, 2-րդ կիսամյակ |
| | | |
| ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ | | Բակալավր |

| | | |
|---|--|---|
| ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ | | |
| | | |
| ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁևերԸ | | Ֆիզ. պտրաստ. կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 54ժամ, գործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 2անգամ 80ր. տեվողությամբ |

| | |
|---|---|
| | |
| ՄՈՒՏՔԱՅԻՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ | Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ պտրաստ. Ֆիզ. կուլտուրայի և ձեռնամարտի իմացության վրա |
| | |
| ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ | |
| | |
| <p>ՆՊԱՏԱԿ</p> <p>ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ</p> | <p>Դասընթացի նպատակն է ուսանողներին մատուցել համապարփակ գիտելիքներ՝</p> <p>Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում, 1. Ձեռնամարտի հնարքների իմացություն</p> |
| | |
| <p>ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ</p> <p>1. Կարողանա՝</p> | <p>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:</p> |

| | |
|---------------|--|
| 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 ԲԱՂԱԴՐՈՒՄՆԵՐ 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 | |

| | |
|--|---|
| <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></p> |
| <p>Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ</p> | <p></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

| Թեմա 1 | |
|--|--|
| Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն: (8 ժամ գործնական) | |
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն: | <p>Կանգնվածքով նպաստել ճիշտ պաշտպանությանը աջ կամ ձախ ոտքով առաջ, երկու ոտքով մի գծի վրա:</p> <p>ա) պաշտպանվել ձեռքերով ,ելնելով հարձակումների բնույթից և ձևից:</p> <p>բ) Համապատասխան պաշտպանություններով ձեռքով, խաչաձև, վերևից ներքև , դրսից ներս,ներսից դուրս , ոտքով:</p> |

| <p align="center">Թեմա 2 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 հակառակողողի 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 հակառակողողի 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 3 Բռնվածքներ և խեղդումներ (6 ժամ գործնական)</p> | |
|---|---|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը կիրառել համապատասխան ձևից ճիշտ մարտավարություն: | <p>Բռնվածքներ դիմացից մեկ ձեռքի երկու ձեռքի դաստակները, թևերից բազդիկներից</p> <p>Խեղդումներ դիմացից երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:</p> |

| Թեմա 4 Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը (8 ժամ գործնական) | |
|--|--|
| Թեմայի հարցերը | 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>1 Բերման ենթարկել թափով 2 Լծակումով բերման ենթարկել 3 Սուզումով բերման ենթարկել 4 Թիկունքից մոտենալով 5 կողպեքով 6 հանգուցով 7 ձեռքի ոլորումով ներս 8 ձեռքի ոլորումով դուրս 9 դիմացից ձեռքի ծալումով 10 թևանցուկ Ելնելով իրադրությունից կատարողն է ընտրում հնարքը:</p> |

| Թեմա 5 Ռետինե մահակ և Հրազեն (8 ժամ գործնական) | |
|--|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>Ոստիկանական մահակի ճիշտ կիրառում և պաշտպանություն</p> <p>ճիշտ կիրառման, սառը զենքի և հրազենի օգտագործման կանխման և պաշտպանության մարտավարություն:</p> | <p>Մահակով հարվածներ</p> <ol style="list-style-type: none"> վերևից կողքից ներքևից <p>Մահակի պաշտպանություն</p> <p>1. դուրս գալով մահակի 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>Ձենքի արագ և ճիշտ օգտագործումը պատյանից արագ հանելով:</p> <p>1. ատրճանակով ճիշտ շարժվելը տարբեր իրադրություններում և իրավիճակներում: Սառը զենքից և հրազենի օգտագործումից կանխում վնասազերծում:</p> |

| Թեմա 6 Սպորտային խաղեր (6 ժամ գործնական) | |
|--|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>Սպորտային խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none"> Ֆուտբոլ վոլեյբոլ | <p>Խաղի կանոնների Ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:</p> <p>Խաղի կանոնների վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի</p> |

| | |
|--|--------------|
| | ուսուցանում: |
|--|--------------|

| Թեմա 7 Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն (8 ժամ գործնական) | |
|--|---|
| Թեմայի հարցերը | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| ԸՖՊ | 1) ֆիզիկական որակների կատարելագործում ա) մկանային ուժի զարգացում բ) արագաուժային վարժություններ գ) ճկունության մշակում դ) դիմացկունության մշակում |

| Թեմա 8 Վազքեր (6 ժամ գործնական) | |
|--|---|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Թեթև Ատլետիկա, ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում բ) Վազքային վարժություններ | 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: |