

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 5
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 3-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 ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	
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) 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
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 ԲԱՂԱՂԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՈՒ	<p style="text-align: center;">Ստուգարք (ստուգված, չստուգված)</p>
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 Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ	<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 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>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եե կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p>

ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՒՄԱՆ ՔԱՐՏԵՁ

Թեմա 1	
<p>Ոստիկանության համակարգում սպորտային առաջնության կազմակերպման և անցակացման կարգը: Ոստիկանության համակարգում Ֆիզիկական պատրաստականության կազմակերպումը և անհրաժեշտ փաստաթղթերը: (2 ժամ դասախոսություն, 2 ժամ սեմինար)</p>	
Թեմայի հարցերը	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>1. սպորտային առաջնության կազմակերպման և անցակացման կարգը: Ֆիզ պարրաստականության ուսուցման ձևերը և մեթոդները:</p> <p>2. Ոստիկանության համակարգում Ֆիզիկական պատրաստականության կազմակերպումը և անհրաժեշտ փաստաթղթերը:</p>	<p>Հարցեր 1-2 անցկացվաց դասախոսություն՝ ուսանողների ուշադրությունը հրավիրելով խնդրահարույց հարցերի վրա:</p> <p>Հարցեր 1-2 – սեմինար պարապմունք:</p>

Թեմա 2	
<p>Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցերը	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>ԸՖՊ</p>	<p>1) 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>

Թեմա 3 Սպորտային խաղեր (4 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 4 Վազքեր (4 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Թեթև Ատլետիկա, ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում բ) Վազքային վարժություններ	<p>1) Կարճ տարացության վազքեր ցածր մեկնարկից 30մ, 60մ, 100մ, մեկնարկի ընդունում, վազքի տեխնիկան և եզրագծի հաղթահարում</p> <p>2) Միջին տարածության վազքեր 200մ, 400մ, 800մ,</p> <p>3) Երկար տարածության վազքեր 1000մ, 1500մ, 3000, դիմացկունության ձեռք բերում:</p>

Թեմա 5 Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն: (4 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Կանգնած դիրքից պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն:	Կանգնվածքով նպաստել ճիշտ պաշտպանությանը աջ կամ ձախ ոտքով առաջ, երկու ոտքով մի գծի վրա: ա) պաշտպանվել ձեռքերով ելնելով հարձակումների բնույթից և ձևից: բ) Համապատասխան պաշտպանություններով ձեռքով խաչաձև ,վերևից ներքև, դրսից ներս, ոտքով:

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

Թեմա 7 Բռնվածքներ և խեղդումներ (2 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը կիրառել համապատասխան մարտավարություն:	Բռնվածքներ դիմացից, մեկ ձեռքի երկու ձեռքի դաստակները, թևքերից, բազուկներից Խեղդումներ դիմացից, երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:

Թեմա 8 Բերման ենթարկելու մարտավարության տեսակները և ձևերը (4 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: 1 Բերման ենթարկել թափով 2 Լծակումով բերման ենթարկել 3 Սուզումով բերման ենթարկել 4 Թիկունքից մոտենալով 5 կողպեքով 6 հանգույցով 7 ձեռքի ոլորումով ներս

	<p>8 ձեռքի ոլորումով դուրս 9 դիմացից ձեռքի ծալումով 10 թևանցուկ Ելնելով իրադրությունից կատարողն է ընտրում հնարքը:</p>
--	--

<p>Թեմա 9 Ռետինե մահակ և Հրագեն (4 ժամ գործնական)</p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>ռետինե մահակի ճիշտ կիրառում և պաշտպանություն</p> <p>հրագենի ճիշտ կիրառման, կանխման և պաշտպանության մարտավարություն:</p>	<p>Մահակով հարվածներ 1. վերևից 2. կողքից 3. ներքևից Մահակի պաշտպանություն 1. դուրս գալով մահակի ուղղությունից պաշտպանվել ներքևից վերև, ներսից դուրս, երկու ձեռքով, դրսից ներս: Դանակի հարվածներ և պաշտպանություն 1. հարվածներ վերևից, կողքից, թարս ներքևից 2. Պաշտպանություն դուրս գալ հարվածի ուղղությունից պաշտպանվել մեկ ձեռքով, երկու ձեռքով, խաչաձև:</p> <p>Ձեռքի արագ և ճիշտ օգտագործումը պատյանից արագ հանելով: 1. ատրճանակով ճիշտ շարժվելը տարբեր իրադրություններում և իրավիճակներում: հրագենի սպառնումից պաշտպանություն</p>