

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 6 |
| 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, 2-րդ 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 | | Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ պտրաստ. Ֆիզ. Կուլտուրայի, |

| | | |
|---|--|--|
| ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ | | 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 ԱՐԴ 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 | | 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 ԲԱՂԱՂԻԳՆԵՐ 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 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 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>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եէ կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p> |

ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՂՄԱՆ ՔԱՐՏԵՁ

| Թեմա 1 Գցումների տեսակները և ձևերը (4 ժամ գործնական) | |
|--|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Գցումների տեսակները և ձևերը | <p>ա) Գցում ուղղորդից առջևից մոտենալով քայլ կատարելով, երկու ձեռքերով բռնել ուղղորդի ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ուղղորդը:</p> <p>բ) Գցում թիկունքից մոտենալով քայլ կատարել, երկու ձեռքով բռնել հակառակողողի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ բարձրացնելով ուղղորդը:</p> <p>գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ուղղորդ քայլ կատարելով, կոնքի վրայից կատարել գցում, բռնելով հակառակողողի ձեռքը և մարմինը:</p> <p>դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ուղղորդ 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> |

| Թեմա 2 Բռնվածքներ և խեղդումներ (2 ժամ գործնական) | |
|---|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը, կիրառելի համապատասխան մարտավարություն: | <p>Բռնվածքներ դիմացից մեկ ձեռքի երկու ձեռքի դաստակները, թևերից բազուկներից</p> <p>Խեղդումներ դիմացից, երկու ձեռքերով, օձիքի օգնությամբ, թիկունքից մեկ ձեռքով և կրկնակի բռնվածքներով:</p> |

| Թեմա 3 Արտաքին զննում և կապումների մարտավարություն (4 ժամ գործնական) | |
|---|---|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Արտաքին զննում կատարել պահպանելով օրենքի կանոնները: | 1. Ձևում կանգնած 2. ծնկած 3. հենման կետ կամ պատի մոտ 4. պառկած |

| 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 հանգույցով 7 ձեռքի ոլորումով ներս 8 ձեռքի ոլորումով դուրս 9 դիմացից ձեռքի ծալումով 10 թևանցով Ելնելով իրադրությունից կատարողն է ընտրում հնարքը:</p> |

| Թեմա 5 Ոստիկանական մահակ և Հրագեն (6 ժամ գործնական) | |
|--|---|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>ռետինե մահակի ճիշտ կիրառում և պաշտպանություն</p> <p>հրազենի ճիշտ կիրառման, պաշտպանության մարտավարություն:</p> | <p>Մահակով հարվածներ</p> <ol style="list-style-type: none"> վերևից կողքից ներքևից <p>Մահակի 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>Ձենքի արագ և ճիշտ օգտագործումը պատյանից արագ հանելով:</p> <p>1. ատրճանակով ճիշտ շարժվելը տարբեր իրադրություններում և իրավիճակներում: հրազենի օգտագործումից կանխում վնասագերծում:</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 կանոններ Ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:</p> |

| | |
|--|---|
| | Խաղի կանոններ վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում: |
|--|---|

| <p align="center">Թեմա 7 Վազքեր (6 ժամ գործնական)</p> | |
|---|---|
| <p align="center">Թեմայի հարցեր</p> | <p align="center">Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</p> |
| <p>Թեթև Ատլետիկա, ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում բ) Վազքային վարժություններ</p> | <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: |