

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 093-537-621 Է. Պողոսյան 094-414-444 | |
| | | |
| ՈՒՍ.ՏԱՐԻ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ | Ակադեմիայի 4-րդ կուրս, 1-ին կիսամյակ | |
| | | |
| ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ | Բակալավր | |

| | | |
|---|---|--|
| ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ | | |
| | | |
| ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁևԵՐԸ | | Ֆիզ. պտրաստ. Կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 32ժամ, գործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 2անգամ 80ր. տեվոդությամբ |
| | | |
| ՄՈՒՏՔԱՅԻՆ | Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ պտրաստ. Ֆիզ. Կուլտուրայի, | |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ | | և ձեռնամարտի իմացության վրա |
| | | |
| ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ | | |
| | | |
| 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 | | |
| 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 ԲԱՂԱՂԻՉՆԵՐ 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 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 ՏՐՈՂՄԱՆ ՔԱՐՏԵՁ

| Թեմա 1 Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն (6 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 2 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 տեխնիկական և եզրագծի հաղթահարում 2) Միջին տարածության վազքեր 200մ, 400մ, 800մ, 3) Երկար տարածության վազքեր 1000մ, 1500մ, 3000, դիմացկունության ձեռք բերում: |

| Թեմա 3 Սպորտային խաղեր (6 ժամ գործնական) | |
|--|---|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Սպորտային խաղեր 1. Ֆուտբոլ 2. վոլեյբոլ | Խաղի կանոններ Ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով: Խաղի կանոնների վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում: |

| Թեմա 4 Գցումների տեսակները և ձևերը (6 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 հակառակորդի 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 հակառակորդի 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 5 Արտաքին զննում և կապումների մարտավարություն (6 ժամ գործնական) | |
|---|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Արտաքին զննում կատարել պահպանելով օրենքի կանոնները: | 1. Ձևնում կանգնած 2. ծնկած 3. հենման կետ կամ պատի մոտ 4. պառկած |

| Թեմա 6 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 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 թևանցով</p> <p>Ելնելով իրադրությունից կատարողն է ընտրում հնարքը:</p> |

| <p align="center">Թեմա 7 Օգնություն փոխօգնության մարտավարություն (6 ժամ գործնական)</p> | |
|---|---|
| Թեմայի հարցերը | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Օգնություն և փոխօգնություններ | <p>Ելնելով իրադրությունից և իրավիճակից ընտրում ենք օգնության և փոխօգնության մարտավարությունը</p> <p>1.Երկուսով մեկին վնասազերծել, մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել միասին հնարքի կատարումը</p> <p>2.Երեքով մեկին վնասազերծում ամենքը պետք է իմանա իրեն վրա դրված առաջադրանքը, որպեսի իրար չխանգարեն, չվնասեն:</p> <p>3.Օգնություն և փոխօգնություն դանակի, ատրճանակի սպառնումից:</p> |

| <p align="center">Թեմա 8 Համալիր մարտական գործողություններ (6 ժամ գործնական)</p> | |
|---|--|
| Թեմայի հարցերը | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| Պաշտպանություն և հարձակում մի քանի հակառակորդի դեմ: | <p>Ելնելով իրադրությունից և իրավիճակից ընտրում ենք պաշտպանության ձևը</p> <p>, :Բարդ իրավիճակներում հրազենով տակտիկական շարժումների և հնարքների կիրառում:</p> |

| Թեմա 9 Ռետինե մահակ և Հրազեն (14 ժամ գործնական) | |
|--|--|
| Թեմայի հարցեր | Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն |
| <p>մահակի և դանակի ճիշտ կիրառման , պաշտպանության մարտավարություն</p> <p>Հրազենի ճիշտ կիրառման, պաշտպանության մարտավարություն:</p> <p>,</p> | <p>Մահակով հարվածներ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.վերևից 2.կողքից 3.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"> 1.հարվածներ վերևից, կողքից, թարս, ներքևից 2.Պաշտպանություն դուրս գալ հարվածի ուղղությունից պաշտպանվել մեկ ձեռքով, երկու ձեռքով, խաչաձև: <p>Հրազենի արագ և ճիշտ օգտագործումը պատյանից արագ հանելով:</p> <p>1.ատրճանակով ճիշտ շարժվելը տարբեր իրադրություններում և իրավիճակներում: հրազենի օգտագործումից զինաթափում, վնասագրծում:</p> |
| | |