

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 դաստիարակություն
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 վճարովի 1-ին կուրս, 1-ին կիսամյակ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ		Բակալավր

ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ		
ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁևԵՐԸ		Ֆիզ. Դաստիարակություն. Կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 32 ժամ գործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 1անգամ 80ր. տևողությամբ

ՄՈՒՏՔԱՅԻՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ		Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ դաստիրակության Ֆիզ. Կուլտուրայի, իմացության վրա
ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ		
ՆՊԱՏԱԿ ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ		Դասընթացի նպատակն է սովորողներին հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել կարողություններ Ֆիզիկական դաստիրակության վերաբերյալ: 1. Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում,
ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ 1. Կարողանա՝		ա) Ֆիզիկապես լինի ուժեղ, արագ, դիմացկուն, բ) Պաշտպանվել և հարվածել անհրաժեշտության դեպքում գ) ըմբշամարտի 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, Հանձնել է գերազանց գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p>բ) «Լավ», եթե ունկնդիրը յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, , Հանձնել է լավ գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p>գ) «Բավարար», եթե ունկնդիրը յուրացրել ծրագրային նյութը բավարար Հանձնել է բավարար գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p>դ) «Անբավարար», եթե ունկնդիրը չգիտի ծրագրային նյութի զգալի մասը ֆիզ պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները հանձնել է անբավարար գնահատականի</p>
ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	
Ներկայություն	<p>Դասապլանի որևէ փոփոխություն նախօրոք կտեղեկացվի սովորողին:</p> <p>Սովորողի դասերին ներկայությունը բխում է նրա իսկ շահերից, քանի որ ներկայությունը ենթադրում է ունկնդրում, մասնակցություն գործնական դասերին մարզումներին չհասկացված կամ վատ հասկացված ֆիզ. վարժությունների և 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>
Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ	
Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ	<p>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ են կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և տեխնիկայի մշակման:</p>

ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՎՄԱՆ ՔԱՐՏԵՁ

Թեմա 1 Մարմնամարզություն (2 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
1. Մարմնամարզություն:	1) Ակրոբատիկա 2) Պոտաձող 3) Զուգափայտ 4) Մարմնամարզական օղակներով վարժություններ

Թեմա 2 Թեթև Ատլետիկա (6 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
4. 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:

Թեմա 3 Ցատկեր Արգելքների հաղթահարում (4 ժամ գործնական)	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն

<p align="center">Թեմա 7 Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն (8 ժամ գործնական)</p>	
<p align="center">Թեմայի հարցեր</p>	<p align="center">Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</p>
<p align="center">ԸՖՊ</p>	<p>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>