

Հաստատված է  
 ՄԱՐՏԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
 և ՀԱՏՈՒԿ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ  
 ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ  
 ամբիոնի «            »-ի  
 նիստում (արձ. թիվ    )  
 ամբիոնի պետ՝

.....  
 (ստորագրություն)

.....  
 (ամիս ամսաթիվ)

**ՀՀ ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹԱՀԱՄԱԼԻՐ  
 ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐ** դաստիարակություն

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄ		Ֆիզիկական դաստիարակություն
ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԻՉ		
ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ		Իրավագիտություն
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ		Իրավագիտություն
ԱՄԲԻՈՆ		Մարտական, ֆիզիկական և հատուկ տակտիկական պատրաստականության ամբիոն  E-mail: <a href="mailto:mfhttp@mail.ru">mfhttp@mail.ru</a>
ՀԵՂԻՆԱԿ/ՆԵՐ		Ա. Գրիգորյան 093537621 Է. Պողոսյան 094414444
ՈՒՍ.ՏԱՐԻ/ԿԻՍԱՄՅԱԿ		Ակադեմիայի վճարովի 1-ին կուրս, 2-րդ կիսամյակ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ		Բակալավր

ԿՐԵԴԻՏՆԵՐ		
ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻ ԲԱՇԽՈՒՄ և ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՁևԵՐԸ		Ֆիզ.. դաստիարակության կիսամյակի դասաժամերի ընդհանուր ծավալը կազմում է 32 ժամգործնական: Դասերը կայանում են շաբաթը 1անգամ 80ր. տևողությամբ



**ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՌ**

Ստուգարք (ստուգված, չստուգված)
<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><b>ա) «Գերազանց»,</b> եթե ունկնդիրը խոր և հիմնավոր է յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, Հանձնել է գերազանց գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p><b>բ) «Լավ»,</b> եթե ունկնդիրը յուրացրել ամբողջ ծրագրային նյութը, , Հանձնել է լավ գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p><b>գ) «Բավարար»,</b> եթե ունկնդիրը յուրացրել ծրագրային նյութը բավարար Հանձնել է բավարար գնահատականի ֆիզ. պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները:</p> <p><b>դ) «Անբավարար»,</b> եթե ունկնդիրը չգիտի ծրագրային նյութի զգալի մասը ֆիզ պատրաստականության վարժությունների չափորոշիչները հանձնել է անբավարար գնահատականի</p>
Դասապլանի որևէ փոփոխություն նախօրոք կտեղեկացվի սովորողին:
<p>Սովորողի դասերին ներկայությունը բխում է նրա իսկ շահերից, քանի որ ներկայությունը ենթադրում է ունկնդրում, մասնակցություն գործնական դասերին մարզումների 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>
<p>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եե կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և տեխնիկայի մշակման:</p>
<b>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ / ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐ</b>
<b>ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>

Դասապլանի որևէ փոփոխություն նախօրոք կտեղեկացվի սովորողին:  
 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 հնարքների պարզաբանում: Սովորողն այս դեպքում հնարավորություն է ունենում լսել ոչ միայն ծրագրային նյութը, այլև մասնակցել գործնական, դասերին, անել ինքնուրույն գործողություններ և հայտնել սեփական տեսակետը:

Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եէ կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և տեխնիկայի մշակման:

Դս  
 Մ  
 ու  
 վա  
 ու  
 գո  
 Ին  
 ֆի

**ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՂՄԱՆ ՔԱՐՏԵԶ**

<b>Թեմա 1</b> <b>Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականություն</b> <b>(8 ժամ գործնական)</b>	
<b>Թեմայի հարցեր</b>	<b>Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</b>
<b>ԸՖՊ</b>	Ֆիզիկական որակների կատարելագործում ա) մկանային ուժի զարգացում բ) արագաուժային վարժություններ գ) ճկունության մշակում դ) դիմացկունության մշակում

<b>Թեմա 2</b> <b>Ապահովումներ ընկնումներից</b> <b>(2 ժամ գործնական)</b>	
<b>Թեմայի հարցեր</b>	<b>Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</b>
<b>Ապահովումներ ընկնումներից</b>	<p>ա) Առաջ ընկնումից (ափերով դեպի դուրս, արմունկները ծալած հարվածը ընդունել ձեռքերին)</p> <p>բ) Ետ ընկնումից (ձեռքերը կողմ, ափերով ցած, հարվածը ընդունել ձեռքերի)</p> <p>գ) աջ, ձախ ընկնումները կատարել գլուխկոնխիով, ապահովումը կատարել ձեռքի ամուրի հրումով գետնին:</p>

<p align="center"><b>Թեմա 3</b>  <b>Գցումների տեսակները և ձևերը</b>  <b>(4 ժամ գործնական)</b></p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
Գցումների տեսակները և ձևերը	<p>ա) Գցում ուղղորդող առջևից մոտենալով քայլ կատարելով , երկու ձեռքերով բռնել ուղղորդող ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ուղղորդող:</p> <p>բ) Գցում թիկունքից մոտենալով քայլ կատարել երկու ձեռքով բռնել կաշտակառավորողի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ բարձրացնելով ուղղորդող:</p> <p>գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ուղղորդող քայլ կատարելով կոնքի վրայից կատարել գցում բռնելով հակառակողողի ձեռքը և մարմինը:</p> <p>դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ուղղորդող 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"><b>Թեմա 4</b>  <b>Մարմնամարզություն</b>  <b>( 2 ժամ գործնական)</b></p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
1. Մարմնամարզություն:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ակրոբատիկա</li> <li>2) Պտտածող</li> <li>3) Հուզափայտ</li> <li>4) Մարմնամարզական օղակներով վարժություններ</li> </ol>

<p align="center"><b>Թեմա 5</b>  <b>Սպորտային խաղեր</b>  <b>(6 ժամ գործնական)</b></p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p><b>Սպորտային խաղեր</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Տուրբոլ</li> <li>2. վոլեյբոլ</li> <li>3. սեղանի թենիս</li> </ol>	<p>Խաղի կանոնների Տուրբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:</p> <p>Խաղի կանոնների վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում:</p>

<p align="center"><b>Թեմա 6</b>  <b>Ցատկեր Արգելքների հախթահարում</b>  <b>(4 ժամ գործնական)</b></p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p><b>Ցատկեր</b></p>	<p>ա) Ցատկեր տեղից զույգ վոտքը հրումով վայրեջք երկու վոտքով կքանիստ անելով</p> <p>բ) Ցատկ թափավազքով հրում գծից մեկ ոտքով վայրեջք երկու վոտքով</p>
<p><b>Արգելքների հախթահարում</b></p>	<p>ա) Տարբեր բարձրության արգելքների հախթահարում փոփոխելով արգելքների բարձրությունը, դիրքը, ձևը, 30սմ, 50սմ, 1մ և 2մ. Ավելի</p>

<b>Թեմա 7 Վազքեր (6 ժամ գործնական)</b>	
<b>Թեմայի հարցեր</b>	<b>Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</b>
<p><b>4. Թեթև Ատլետիկա,</b>  ա) Վազքի տեխնիկայի, տակտիկայի իմացություն և կատարելագործում  բ) Վազքային վարժություններ:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Կարճ տարացության վազքեր ցածր մեկնարկից 30մ, 60մ, 100մ, մեկնարկի ընդունում, վազքի տեխնիկան և եզրագծի հաղթահարում</li> <li>2) Միջին տարածության վազքեր 200մ, 400մ, 800մ,</li> <li>3) Երկար տարածության վազքեր 1000մ, 1500մ, 3000, դիմացկունության ձեռք բերում:</li> </ol>