

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 2
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 2-րդ կուրս, 1-ին կիսամյակ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ		Բակալավր

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

ՄՈՒՏՔԱՅԻՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ		Դասընթացը կառուցվում է Ֆիզ. դաստիարակության Ֆիզ. Կուլտուրայի, իմացության վրա
ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ		
ՆՊԱՏԱԿ  ԽՆԴԻՐ/ՆԵՐ		Դասընթացի նպատակն է սովորողներին հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել կարողություններ Ֆիզ դաստիարակության վերաբերյալ:  1. Ֆիզիկական և շարժողական որակների մշակում և կատարելագործում, 2 ըմբշամարտի հնարքների կատարում, իմացություն
ԿՐԹԱԿԱՆ ԵԼՔԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ  1. Կարողանա՝		ա) Հարվածային և պաշտպանական հնարքների իմացություն, բ) Բռնվածքների և խեղդումների ձևերը, գ) Սամբո ըմբշամարտի հնարքների իմացություն, :

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		

<b>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԲԱՂԱՂԻՉՆԵՐ ԵՎ ԿՇԻՈ</b>	Ստուգարք (ստուգված, չստուգված)
<b>ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ / ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐ</b>	<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>
<b>ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>	
<b>Ներկայություն</b>	<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>
<b>Գրավոր աշխատանքներին ներկայացվող պահանջներ</b>	
<b>Ինքնուրույն և գործնական աշխատանքներ</b>	<p>Ինքնուրույն և գործնական մարզումները անհրաժեշտ եկ կատարել ինքնուրույն: Մեծ ուշադրություն դարձնելով ֆիզ. Որակների կատարելագործման և ձեռնամարտի հնարքների տեխնիկայի մշակման:</p>

## ԹԵՄԱՏԻԿ ՏՐՈՎՄԱՆ ՔԱՐՏԵՁ

<b>Թեմա 1</b> <b>Մարմնամարզություն</b> <b>( 2 ժամ գործնական)</b>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
1. Մարմնամարզություն:	1) Ակրոբատիկա 2) Պոտաձող 3) Ջուզափայտ 4) Մարմնամարզական օղակներով վարժություններ

<b>Թեմա 2</b> <b>Վազքեր</b> <b>(6 ժամ գործնական)</b>	
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:

<b>Թեմա 3</b> <b>Ցատկեր Արգելքների հախթահարում</b> <b>(4 ժամ գործնական)</b>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն

<p><b>Ցատկեր</b></p> <p><b>Արգելքների հաղթահարում</b></p>	<p>ա) Ցատկեր տեղից զույգ ոտքի հրումով, վայրեջջ երկու ոտքով կքանիստ անելով</p> <p>բ) Ցատկ թափավազքով հրում գծից մեկ ոտքով, վայրեջջ երկու ոտքով</p> <p>ա) Տարբեր բարձրության արգելքների հաղթահարում փոփոխելով արգելքների բարձրությունը, դիրքը, ձևը, 30սմ, 50սմ, 1մ և 2մ. Ավելի</p>
---	--

<p align="center"><b>Թեմա 4</b> <b>Ապահովումներ ընկնումներից</b> (2 ժամ գործնական)</p>	
<p align="center"><b>Թեմայի հարցեր</b></p>	<p align="center"><b>Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն</b></p>
<p><b>Ապահովումներ ընկնումներից</b></p>	<p>ա) Առաջ ընկնումից (ափերով դեպի դուրս, արմունկները ծալած հարվածը ընդունել ձեռքերին)</p> <p>բ) Ետ ընկնումից (ձեռքերը կողմ, ափերով ցած, հարվածը ընդունել ձեռքերին)</p> <p>գ) աջ, ձախ ընկնումները կատարել գլուխկոնխիով, ապահովումը կատարել ձեռքի ամբիով հրումով գետնին:</p>

<p align="center"><b>Թեմա 5</b> <b>Սպորտային խաղեր</b> (6 ժամ գործնական)</p>
--

Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p>Սպորտային խաղեր</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ֆուտբոլ</li> <li>2. վոլեյբոլ</li> <li>3. Սեղանի թենիս</li> <li>4. ռեգբի</li> </ol>	<p>Խաղի կանոնների Ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցանում, հարվածներ փոխանցումներ գնդակով:</p> <p>Խաղի կանոնների վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի ուսուցանում:</p>

<p align="center"><b>Թեմա 6</b> <b>Գցումների տեսակները և ձևերը</b> <b>(4 ժամ գործնական)</b></p>	
Թեմայի հարցեր	Դասավանդման և գնահատման մեթոդաբանություն
<p align="center"><b>Գցումների տեսակները և ձևերը</b></p>	<p>ա) Գցում ոտքերից, առջևից մոտենալով քայլ կատարելով , երկու ձեռքերով բռնել ոտքերից ուսով հրել դեպի ետ բարձրացնելով ոտքերը:</p> <p>բ) Գցում թիկունքից մոտենալով ,քայլ կատարել երկու ձեռքով բռնել կաշտակառավորողի ծնկներից և ուսով հրել դեպի առաջ բարձրացնելով ոտքերը:</p> <p>գ) Գցում կոնքի վրայից բռնած ձեռքից, թևատակից կամ գլխից, ոտքերով քայլ կատարելով կոնքի վրայից կատարել գցում բռնելով հակառակորդի ձեռքը և մարմինը:</p> <p>դ) Գցում ուսի վրայից, բռնել ձեռքից ոտքերով 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>

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