ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

ԿՐԹԱՀԱՄԱԼԻՐ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

Ուսումնական ծրագիր

Կրտսեր խմբի պաշտոններ զբաղեցնող ծառայողների վերապատրաստման

«Ֆիզիկական պատրաստականություն» առարկայի դասընթացի

Քննարկվել և հաստատվել է ՀՀ
ոստիկանության կրթահամալիրի
ուսումնական կենտրոնի «Հատուկ
պատրաստականություն» կրթաճյուղի
« 01 » 06 2018թ.-ի նիստում
արձանագրություն թիվ 4

ք. Երևան

2018թ.

ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

Ոստիկանության կրտսեր խմբի պաշտոններ զբաղեցնող ծառայողների վերապատրաստման «Ֆիզիկական պատրաստականություն» առարկայի դասընթացի

հ/հ	Թեմաների անվանումը	Ժամաքանակն ըստ պարապմունքների ձևի			
		Ընդամենը	Դասախո-սություն	Գործ. պա-րապմունք	Սեմինար
1	2	3	4	5	6
1.	Բռնվածքներ, խեղդումներ, դրանցից ազատվելը:	2	-	2	-
2.	Բերման ենթարկելու հնարքները:	2	-	2	-
3.	Խուզարկումներ և կապումներ, դրանց տակտիկական հնարքները:	2	-	2	-
4.	Զինաթափման տեխնիկան և տակտիկական հնարքները:	2	-	2	-
	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	**8**	**-**	**8**	**-**

Կազմեց՝
ՀՀ ոստիկանության կրթահամալիրի ուսումնական կենտրոնի «Հատուկ պատրաստականություն» կրթաձյուղի ավագ տեսուչ, ոստ. ավագ լեյտենանտ
Դ. Ս. Խաչատրյան

Քննարկվել և հաստատվել է ՀՀ ստիկանության կրթահամալիրի ուսումնական կենտրոնի «Հատուկ պատրաստականություն» կրթաձյուղի նիստում արձանագրություն թիվ 4 01.06.2018թ.
Գ. Ա. Ղաղացպանյան

1. Դասընթացի ընդհանուր ծավալը ըստ պարապմունքի տեսակների

Ուսումնական պլանին համապատասխան առարկայի ուսումնասիրման համար հատկացված է 8 ժամ, որից՝

- գործնական - 8 ժամ,

2. «Ֆիզիկական պատրաստականություն» առարկայի դասընթացի ուսուցման նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի հիմնական նպատակն է՝ սովորողների մոտ ձևավորել մասնագիտական գործունեության ընթացքում ֆիզիկական ուժի կիրառման անհրաժեշտ հմտություններ, գործնական կարողություններ, ինչպես նաև մարտական հոգեբանական պատրաստականություն:

Առարկայի դասավանդման ընթացքում լուծվում են մասնագիտական հետևյալ խնդիրները.

1. Իրավախախտին ձերբակալելու և բերման ենթարկելու ընթացքում ֆիզիկական ուժի և հատուկ հնարքների կիրառման կարողությունների և հմտությունների ձևավորում:
2. Անհրաժեշտ դեպքում հատուկ միջոցների կիրառման կարողությունների ձևավորում:
3. Ֆիզիկական ուժի ճկունության, դիմացկունության հատկանիշների ձևավորում:
4. Իրավիճակից ելնելով ֆիզիկական ուժի /ձեռնամարտի/ հնարքների գործադրման կարողությունների ձևավորում:

3. Առարկայի դասընթացի բովանդակության յուրացման մակարդակին ներկայացվող պահանջները

Դասընթացի ավարտից հետո սովորողը պետք է կարողանա՝

1. Ֆիզիկական ուժի, հատուկ միջոցների, ձեռնամարտի հնարքներին տիրապետելով անհրաժեշտությունից ելնելով՝

- վնասազերծել իրավախախտին,
- պաշտպանել քաղաքացիներին,
- կիրառել ինքնապաշտպանություն:

4. Կապը ուսումնական պլանով նախատեսված այլ առարկաների հետ

Դասընթացը սերտորեն կապված է ուսումնական պլանով նախատեսված այնպիսի առարկաների հետ, ինչպիսիք են «ԾԻՄ», «Հատուկ տեխնիկա», «Անվտանգություն և առաջին օգնություն» և «Կրակային պատրաստականություն» առարկաները:

5. Առարկայի դասընթացի ուսուցման մեթոդական ցուցումներ

Ուսուցումը իրականացվում է գործնական պարապմունքների տեսքով, որոնք անցկացվում են ինտերակտիվ մեթոդներով: Դասավանդման ընթացքում օգտագործվում են նաև տեխնիկական միջոցներ, տեսանյութեր: Նյութի յուրացմանը մեծապես օժանդակում է մարզական գույքը:

6. Ուսումնական նյութի բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. ԲՌՆՎԱԾՔՆԵՐ ԵՎ ԽԵՂԴՈՒՄՆԵՐ, ԴՐԱՆՑԻՑ ԱԶԱՏՎԵԼԸ

1. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր ձեռքերը առջևից:
2. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր թևքերը առջևից:
3. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր իրանը ձեռքերի հետ առջևից:
4. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր կոկորդը:

ԹԵՄԱ 2. ԲԵՐՄԱՆ ԵՆԹԱՐԿԵԼՈՒ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

1. Ձեռքի ոլորում մեջքին առջևից մոտեցման դեպքում:
2. Ձեռքի ոլորում մեջքին թիկունքից մոտեցման դեպքում:
3. Ձեռքի ոլորում դեպի ներս:
4. Ձեռքի ոլորում դեպի դուրս:

ԹԵՄԱ 3. ԽՈՒԶԱՐԿՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԿԱՊՈՒՄՆԵՐ , ԴՐԱՆՑ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

Խուզարկումներ կատարելու և կապելու ձևերը.

- պատին հենած,
- ծնկաչոք,
- պառկած վիճակում,:

Կապումներ՝

- գոտիով,
- պարանով:

ԹԵՄԱ 4. ԶԻՆԱԹԱՓՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

Զինաթափում դանակից.

1. Երբ հակառակորդը դանակով ուղիղ հարվածում է:
2. Զինաթափում, երբ հակառակորդը դանակով վերևից հարվածում է:
3. Զինաթափում, երբ հակառակորդը դանակով ներքևից հարվածում է:
4. Զինաթափում, երբ հակառակորդը դանակով կողքից հարվածում է:

Զինաթափում ատրճանակի սպառնալիքից.

1. Զինաթափում, երբ հակառակորդը սպառնում է թիկունքից:
2. Զինաթափում, երբ հակառակորդը փորձում է զենքը հանել բաճկոնի ծոցագրպանից:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

ԿՐԹԱՀԱՄԱԼԻՐ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

Ուսումնական ծրագիր

Նախնական մասնագիտական կրթության «Ոստիկան» որակավորման

«Ֆիզիկական պատրաստականություն» առարկայի դասընթացի

Քննարկվել և հաստատվել է ՀՀ
ոստիկանության կրթահամալիրի
ուսումնական կենտրոնի «Հատուկ
պատրաստականություն» կրթաճյուղի
« 01 » _06_ 2018թ.-ի նիստում
արձանագրություն թիվ 4

ք. Երևան

2018թ.

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

Նախնական մասնագիտական կրթության «Ֆիզիկական պատրաստականություն» առարկայի եռամսյա դասընթացի

N	Թեմաների անվանումը	Ժամա-քանակն ըստ թե-մաների	Ժամաքանակն ըստ պարապմունքների ձևի		
			Դասա-խոսու-թյուն	Գործ-նական	Սեմինար
1	2	3	4	5	6
1.	Ֆիզ. պատրաստականության դերը, նպատակը և խնդիրները ՀՀ ոստիկանության ծառայող. գործ. մեջ	2	2	-	-
2.	Ապահովումներ ընկնումներից:	2	-	2	-
3.	Հարձակման և պաշտպանության մարտավարություն:	4	-	4	-
4.	Գցումներ և ցավեցնող հնարքների մարտավարություն:	4	-	4	-
5.	Բռնվածքներից և խեղդումներից ազատման մարտավարություն:	4	-	4	-
6.	Բերման ենթարկման հնարքների մարտավարություն:	6	-	6	-
7.	Զննման մարտավարություն, կապումներ և ծեռնաշղթայի հագցնում:	4	-	4	-
8.	Զինաթափման մարտավարություն (դանակ, մահակ, ատրճանակ):	6	-	6	-
9.	Կոմպլեքս մարտական գործողությունների մարտավարություն (օգնություն և փոխօգնություն):	4	-	4	-
	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	**36**	**2**	**34**	**-**

Կազմեց՝
ՀՀ ոստիկանության կրթահամալիրի ուսումնական կենտրոնի «Հատուկ պատրաստականություն» կրթաձյուղի ավագ տեսուչ, ոստ. ավագ լեյտենանտ
Դ. Ս. Խաչատրյան

ՀՀ ոստիկանության կրթահամալիրի ուսումնական կենտրոնի «Հատուկ պատրաստականություն» կրթաճյուղի պետ ոստ. փոխգնդապետ
Գ.Ա . Ջաղացպանյան

Քննարկվել և հաստատվել է ՀՀ ստիկանության կրթահամալիրի ուսումնական կենտրոնի «Հատուկ պատրաստականություն» կրթաճյուղի նիստում արձանագրություն թիվ 4 01.06.2018թ.

1. Դասընթացի ընդհանուր ծավալը ըստ պարապմունքի տեսակների

Ուսումնական պլանին համապատասխան առարկայի ուսումնասիրման համար հատկացված է 36 ժամ, որից՝

- գործնական - 34 ժամ,
- դասախոսություն - 2 ժամ:

2. «Ֆիզիկական պատրաստականություն» առարկայի դասընթացի ուսուցման նպատակը և խնդիրները

Դասընթացի հիմնական նպատակն է՝ սովորողների մոտ ձևավորել մասնագիտական գործունեության ընթացքում ֆիզիկական ուժի կիրառման անհրաժեշտ հմտություններ, գործնական կարողություններ, ինչպես նաև մարտական հոգեբանական պատրաստականություն:

Առարկայի դասավանդման ընթացքում լուծվում են մասնագիտական հետևյալ խնդիրները.

1. Իրավախախտին ձերբակալելու և բերման ենթարկելու ընթացքում ֆիզիկական ուժի և հատուկ հնարքների կիրառման կարողությունների և հմտությունների ձևավորում:
2. Անհրաժեշտ դեպքում հատուկ միջոցներիկիրառման կարողությունների ձևավորում:
3. Ֆիզիկական ուժի ճկունության, դիմացկունության հատկանիշների ձևավորում:
4. Իրավիճակից ելնելով ֆիզիկական ուժի /ձեռնամարտի/ հնարքների գործադրման կարողությունների ձևավորում:

3. Առարկայի դասընթացի բովանդակության յուրացման մակարդակին ներկայացվող պահանջները

Դասընթացի ավարտից հետո սովորողը պետք է կարողանա՝

1. Ֆիզիկական ուժի, հատուկ միջոցների ձեռնամարտի հնարքներին տիրապետելով անհրաժեշտությունից ելնելով՝

- վնասազերծել իրավախախտին,
- պաշտպանել քաղաքացիներին,
- կիրառել ինքնապաշտպանություն:

4. Կապը ուսումնական պլանով նախատեսված այլ առարկաների հետ

Դասընթացը սերտորեն կապված է ուսումնական պլանով նախատեսված այնպիսի առարկաների հետ, ինչպիսիք են «ԾԻՄ», «Հատուկ տեխնիկա», «Անվտանգություն և առաջին օգնություն» և «Կրակային պատրաստականություն» առարկաները:

5. Առարկայի դասընթացի ուսուցման մեթոդական ցուցումներ

Ուսուցումը իրականացվում է գործնական պարապմունքների տեսքով, որոնք անցկացվում են ինտերակտիվ մեթոդներով: Դասավանդման ընթացքում օգտագործվում են

նաև տեխնիկական միջոցներ, տեսանյութեր: Նյութի յուրացմանը մեծապես օժանդակում է մարզական գույքը:

6. Ուսումնական նյութի բովանդակությունը

ԹԵՄԱ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ, ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ՆԴԻՐՆԵՐԸ ՀՀ ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

ԹԵՄԱ 2. ԱՊԱՀՈՎՈՒՄՆԵՐ ԸՆԿՆՈՒՄՆԵՐԻՑ

1. Ինքնաապահովում դեպի ետ ընկնումներից:
2. Ինքնաապահովում դեպի առաջ ընկնումներից:
3. Ինքնաապահովում դեպի կողք ընկնումից:
4. Գլորում առաջ:
5. Գլորում ետ:

ԹԵՄԱ 3. ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հարված ձեռքով.
- հարված ուղիղ,
- հարված կողքից,
- հարված ներքևից,
- հարված վերևից,
- հետ հարված:

Հարվածներ ոտքով.
- ոտնաթաթով կողքից,
- կրունկով դեպի ետ,
- կրունկով դեպի առաջ,
- ներբանով դեպի ետ,
- ծնկային հոդով:

Պաշտպանական հնարքներ ձեռքով.
- բլոկ մեկ ձեռքով,
- բլոկ երկու ձեռքով:

ԹԵՄԱ 4. ԳՑՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ՑԱՎԵՑՆՈՂ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գցումներ.
- ուսի վրայից,
- մեջքի վրայից,
- դեպի ետ գլորումով:

2. Խեղդող հնարքներ.
- նախաբազկով,
- բազկով:

3. Ցավեցնող հնարքներ.
- ձեռքից,
- ոտքից:

ԹԵՄԱ 5. ԲՌՆՎԱԾՔՆԵՐԻՑ ԵՎ ԽԵՂԴՈՒՄՆԵՐԻՑ ԱԶԱՏՄԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր ձեռքերը առջևից:
2. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր թևքերը առջևից:
3. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր իրանը ձեռքերի հետ առջևից:
4. Ազատում, երբ հակառակորդը բռնել է ձեր կոկորդը:

ԹԵՄԱ 6. ԲԵՐՄԱՆ ԵՆԹԱՐԿՄԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ձեռքի ոլորում մեջքին առջևից մոտեցման դեպքում:
2. Ձեռքի ոլորում մեջքին թիկունքից մոտեցման դեպքում:
3. Ձեռքի ոլորում դեպի ներս:
4. Ձեռքի ոլորում դեպի դուրս:

ԹԵՄԱ 7. ԶՆՆՄԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՊՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ՁԵՌՆԱՇՂԹԱՅԻ ՀԱԳՑՆՈՒՄ

Ձերբակալում ձեռնաշղթայով` առջևից, կողքից, թիկունքից:
Խուզարկումներ կատարելու և կապելու ձևերը.

- պատին հենած,
- ծնկաչոք,
- պառկած վիճակում,:

Կապումներ`

- գոտիով,
- պարանով:

ԹԵՄԱ 8. ԶԻՆԱԹԱՓՄԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ /ԴԱՆԱԿ, ՄԱՀԱԿ, ԱՏՐՃԱՆԱԿ/

Զինաթափում դանակից.

1. Երբ հակառակորդը դանակով ուղիղ հարվածում է:
2. Զինաթափում, երբ հակառակորդը դանակով վերևից հարվածում է:
3. Զինաթափում, երբ հակառակորդը դանակով ներքևից հարվածում է:
4. Զինաթափում, երբ հակառակորդը դանակով կողքից հարվածում է:

:

Զինաթափում ատրճանակի սպառնալիքից.

1. Զինաթափում, երբ հակառակորդը սպառնում է թիկունքից:
2. Զինաթափում, երբ հակառակորդը փորձում է զենքը հանել բաճկոնի ծոցագրպանից:

ԹԵՄԱ 9. ԿՈՄՊԼԵՔՍ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ /ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՓՈԽՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ/

Ընկերոջը փոխօգնություն ցույց տալու հնարքները.

1. Փոխօգնություն, երբ հակառակորդը ձեր ընկերոջն հարվածում է դանակով թիկունքից կամ առջևից:
2. Փոխօգնություն, երբ հակառակորդը ձեր ընկերոջ վրա կրակում է թիկունքից /առջևից/: