

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՄԱՐԶԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԱՄԲԻՈՆ

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

(Մ ա գ ի ս տր ա կ ա ն
պ ա տր ա ս տ ու թ յ ու ն)

Ե Ր Ե Վ Ա Ն - 2 0 0 8

Բարձրակարգ հանդրոլիստների
պատրաստման ժամանակակից
համակարգը և
մեթոդաբանությունը

Մասնագիտական պատրաստության
ուղղությունը –
«Սպորտ և մարզիկների
պատրաստման համակարգը»

Ծրագիրը հավանության է
արժանացել
Մարզախաղերի ամբիոնի նիստում
Արձ ,....., 2008 թ.

Հաստատված է ինստիտուտի
գիտական
խորհրդի նիստում
Արձ ,....., 2008 թ.

Բ Ա Ց Ա Տ Ր Ա Գ Ի Ր

Մագիստրատուրան բարձրագույն մասնագիտական կրթության համակարգի կրթական աստիճան և բարձր որակավորում ունեցող կադրերի պատրաստման ձև է:

Մագիստրատուրայում կարող է սովորել բակալավրի, դիպլոմավորված մասնագետի կամ մագիստրոսի աստիճան ունեցող անձը մասնագիտական գիտելիքները խորացնելու, վերաորակավորվելու, ինքնուրույն գիտական ուսումնասիրություններ կատարելու, գործնական, նորարարական, տեխնոլոգիական զարգացումներ ու նոր հնարավորություններ ընկալելու ունակություններ ձեռք բերելու և մագիստրոսի որակավորման աստիճան ստանալու համար:

- Մագիստրական պատրաստության ծրագիրը կազմված է մոտավորապես իր ծավալով հավասար երկու բաժիններից՝ կրթական և գիտահետազոտական: Կրթական մասի պատրաստության ծրագրի բովանդակությունը և ծավալը որոշվում է ուսումնական պլանով՝ հաստատված ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից: Այն իր մեջ ընդգրկում է լրացուցիչ գլուխներ բնագիտական, հումանիտար և մասնագիտական առարկաներից, որոնց բովանդակությունը չպետք է կրկնի այն առարկաների բովանդակությունը, որոնք ուսուցանվել են /նախորդ փուլերում/:
- Մագիստրական գործունեության կրթական մասը իր մեջ ընդգրկում է ուսումնական պարապմունքների և ինքնուրույն

աշխատանքների յուրացում՝ ըստ ուսումնական պլանի և ընտրական առարկաների՝ ձեռք բերելով ուսումնական և պրակտիկ գիտելիքներ, կարողություններ և ունակություններ նախատեսված մագիստրական պատրաստության, ներառելով դասավանդման փորձի ձեռքբերման գործունեություն:

- Յուրաքանչյուր առարկայից, ներառյալ հատուկ, մասնագիտական և ընտրական առարկաներից, պետք է մշակված լինեն ուսումնական ծրագրեր, ուսումնական ձեռնարկներ, այլ մեթոդական նյութեր, որոնց գրախոսումը և հավանություն տալը իրականացվում է փորձամեթոդական խորհրդի կողմից:
- Ընտրական առարկաների ցանկը յուրաքանչյուր տարի քննարկվում է ինստիտուտի մեթոդական խորհրդի կողմից: Նման դեպքում հաշվի է առնվում կուրսի պրոֆեսիոնալ ուղղվածությունը, նրա արդիականությունը, մեթոդական ապահովվածությունը /ուսումնական ծրագրերի առկայությունը, ուսումնական ձեռնարկները, մեթոդական նյութերը և այլն/:
- Գիտահետազոտական աշխատանքների ծավալը և բովանդակությունը որոշվում է ուսումնական պլանով և մագիստրական ատենախոսության թեմայով, որը ձևակերպվում է մագիստրոսի գիտահետազոտական աշխատանքի անհատական պլանով, ինչը որոշում է այդ աշխատանքի հիմնական փուլի

բովանդակությունը և իրականացման ժամկետները:

- Մագիստրական հատուկ պատրաստության գիտական աշխատանքի ղեկավարումը իրականացվում է մագիստրական ծրագրի ղեկավարի կողմից, որը որպես կանոն պետք է ունենա գիտական աստիճան՝ գիտությունների դոկտորի, թեկնածուի կամ պրոֆեսորի գիտական կոչում և աշխատում է ինստիտուտում: Մագիստրական ծրագրի ղեկավարը ընդունվողի հետ անց է կացնում հարցազրույց և պրոֆիլային ամբիոնի հետ որոշում են հատուկ պատրաստության բովանդակությունը /ցանկը, բովանդակությունը, ծավալը, կարգը և հատուկ պատրաստության ուսուցման ժամկետները/ և ֆակուլտետի ղեկանի հետ միասին իրականացնում ուսումնական ծրագրերի և մեթոդական նյութերի ղեկավարումը հատուկ առարկաներից և դրանց թարմացմանը, մասնակցում դասախոսների ընտրությանը, որոնք պետք է վարեն այդ առարկաները և ինչպես կարգն է պետք է ունենան գիտական աստիճան և գիտական կոչում:
Մագիստրական ծրագրի ղեկավարի թեկնածությունը առաջադրվում է պրոֆիլային ամբիոնների կողմից, որը քննարկվում է փորձագիտական խորհրդում է հաստատվում է ինստիտուտի գիտական խորհրդում:
- Մագիստրանտի գիտահետազոտական գործունեությունը իր մեջ ընդգրկում է՝ մշակել գիտահետազոտական աշխատանքի անհատական պլանը ուսուցման ողջ շրջանի համար: Ատենախոսության թեման պետք է լինի

հիմնավորված, բնութագրի աշխատանքի արդիականությունը և գիտական նորույթը, նրա գիտական և գործնական նշանակությունը, լուծելով գիտական և պրակտիկ հիմնահարցեր, մշակելով ժամանակակից մեթոդներ և մեթոդական մոտեցումներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ասպարեզում /գիտամանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում/, յուրացնելով գիտական հետազոտությունների մեթոդներ, որոնք անհրաժեշտ են մագիստրական ատենախոսության թեմայի շուրջ հետազոտության անցկացման ժամանակ, գիտափորձի կամ տեսական հետազոտության անցկացում, զեկուցումով ելույթ ունենալ տարբեր մակարդակի գիտական և մեթոդական գիտաժողովներում:

- Մագիստրանտի գիտահետազոտական աշխատանքի ամբողջական ղեկավարումը իրականացվում է գիտական ղեկավարի կողմից, որը պետք է ունենա գիտական աստիճան կամ կոչում և աշխատի տվյալ բուհում: Գիտական ղեկավարը օգնում է մագիստրանտին ընտրելու մագիստրական թեզի թեման, կազմելու գիտահետազոտական աշխատանքի պլանը ուսուցման ողջ շրջանի համար, ընտրելու և յուրացնելու գիտական հետազոտության մեթոդները, գիտափորձերի կազմակերպման հարցերի լուծում, մշակվում և ձևակերպվում է գիտափորձի արդյունքները, հսկում է գիտահետազոտական աշխատանքների կատարման պլանը:

Գիտական ղեկավարի թեկնածությունը հաստատվում է պրոֆիլային ամբիոնների կողմից:

- Ուսուցումը մագիստրատուրայում ավարտվում է ամփոփիչ ատեստացիայով, որին թույլատրվում է մասնակցել այն մագիստրանտներին, որոնք ամբողջովին կատարել են ուսումնական պլանը՝ հանձնելով ուսումնական պլանով նախատեսված քննությունները և ստուգարքները, կուրսային և սուբոբյեկտիվ աշխատանքները՝ մասնակցելով բոլոր պրակտիկաներին, ներկայացնելով մագիստրական ատենախոսությունը վերջնականորեն ձևավորված:
- Մագիստրոսի ամփոփիչ ատեստացիան իր մեջ ընդգրկում է՝ մագիստրական թեզի պաշտպանում և ավարտական քննությունների հանձնում: Ավարտական քննությունների ցանկը որոշում է ինստիտուտի գիտական խորհուրդը ոչ ավելի ուշ, քան կես տարի առաջ մինչև նրանց անցկացումը:
- Մագիստրական թեզի պաշտպանությունը և պետական քննությունների հանձնումը իրականացվում է պետական ատեստացիոն հանձնաժողովի կողմից:

**«ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՀԱՆԴՐՈՒՄՆԵՐԻ
ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ
ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ
ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ
ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ԵՎ ԹԵՄԱՆԵՐԻ
ԺԱՄԱԲԱՇԽՈՒՄ**

**ՄՈԴՈՒԼ 1-ին: Բարձրակարգ
հանդբոլիստների ժամանակակից
տեխնիկայի հիմնահարցեր**

**ՄՈԴՈՒԼ 2-րդ: Բարձրակարգ
հանդբոլիստների պատրաստման
ժամանակակից մեթոդիկան**

Թեմաներ	Ընդամենը	Դասախոսու թ	Մեթոդական	Սեմինար	Ինքնուսույն
1	2	3	4	5	6
ԹԵՄԱ 1. Առարկայի բովանդակությունը և պահանջները:	6	4			2
ԹԵՄԱ 2. Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը հանդբոլում:	6	2	2		2
ԹԵՄԱ 3. Հանդբոլի տեխնիկան և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան:	4	2			2
ԹԵՄԱ 4. Բարձրակարգ հանդբոլիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի կառավարման սկզբունքները:	6		2	2	2
ԹԵՄԱ 5. Հանդբոլիստի տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսամեխանիկական հիմունքները:	6	2	2		2
ԹԵՄԱ 6. Կենսաբանական ռիթմերի ազդեցությունը բարձրակարգ հանդբոլիստների օրգանիզմի աշխատունակության վրա:	4	2			2
ԹԵՄԱ 7. Սպորտային գործունեության մոդելավորումը հանդբոլ մարզաձևում:	4		2		2
ԹԵՄԱ 8. Մարզադահլիճի պայմանների ազդեցությունը հանդբոլ մարզաձևի վրա:	4		2		2
ԹԵՄԱ 9. Հանդբոլի (մարզադահլիճների) բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպում հետագա սերտիֆիկացման համար:	4			2	2
ԹԵՄԱ 10. Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը, կանխարգելման միջոցները, վիճակը և հեռանկարները: -Ամփոփիչ սեմինար 1-ին մոդուլի թեմաների շուրջ	4		2	2	

ՄՈԴՈՒԼ 2-րդ: Բարձրակարգ հանդբոլիստների պատրաստման ժամանակակից մեթոդիկան

Թեմաներ	Ընդամենը	Դասավորություն	Մեթոդական	Սեմինար	Ինքնուրույն
1	2	3	4	5	6
ԹԵՄԱ 11. Սպորտային կատարելագործման բազմամյա գործընթացի կառուցվածքը և հիմնական ուղղությունները:	2	2	2		2
ԹԵՄԱ 12. Հասկացություն հանդբոլի մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ:	4			2	2
ԹԵՄԱ 13. Արատագիայի (հարմարվողականության) և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը հանդբոլիստների մոտ:	8	2	2	2	2
ԹԵՄԱ 14. Բարձրակարգ հանդբոլիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները:	4 6	2	2	2 2	2
ԹԵՄԱ 15. Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները:	4	2			4
ԹԵՄԱ 16. Հանդբոլիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում:	6		2		2 2
ԹԵՄԱ 17. Հանդբոլիստների մարզական բեռնվածության ծավալի ու լարվածության ռացիոնալացման ուղիները:	4 4		2		
ԹԵՄԱ 18. Բարձրակարգ հանդբոլիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը:	4			2 4	2
ԹԵՄԱ 19. Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը:	4				
ԹԵՄԱ 20. Հսկման և ընտրության հիմնական կենսաբանական նախադրյալները: Հսկման և ընտրության հիմունքները: -Անփոփիչ սեմինար 2-րդ մոդուլի թեմաների շուրջ					
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	98	20	24	16	38

ՄՈԴՈՒԼ 1-ին

Բարձրակարգ հանդբոլիստների ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը

*Պ ա ռ ա պ մ ու ն ք 1
Դասախոսություն 4 ժամ*

Թեմա 1. «Առարկայի բովանդակությունը և պահանջները»:

1. Մագիստրական պատրաստության կրթական մասի ծրագրի բովանդակությունը և պահանջները:
2. Մագիստրական պատրաստության գիտական մասի ծրագրի բովանդակությունը և պահանջները:
3. Մագիստրական պատրաստության կազմակերպումը:
4. Մագիստրատուրայի ամփոփիչ ատեստացիան:
5. Մագիստրական պրակտիկայի ուսումնական առաջադրանքները և բովանդակությունը:

*Պ ա ռ ա պ մ ու ն ք 2
Դասախոսություն 2 ժամ*

Թեմա 2. «Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը հանդբոլում»:

1. Հանդբոլում տեխնիկային ներկայացվող ժամանակակից պահանջները:
2. Մոդելավորման մեթոդի հիման վրա տեխնիկական պատրաստության ուսուցում և կատարելագործում:
3. Հանդբոլիստների տեխնիկայի գնահատումը:

4. Արագաուժային պատրաստության նշանակությունը հանդբոլիստների տեխնիկական վարպետության կայացման գործընթացում:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 2. «Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը հանդբոլում»:

1. Վերլուծել հանդբոլիստների հատուկ նախապատրաստական վարժությունների համեմատական բնութագիրը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 3
Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 3. «Հանդբոլիստների տեխնիկան և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան»:

1. Հանդբոլիստների տեխնիկայի կառուցվածքը և նրանց կատարելագործման ուղիները:
2. Խաղի տեխնիկայի փուլային կառուցվածքը:
3. Հանդբոլի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկան և կատարելագործումը:
4. Ժամանակակից հանդբոլիստների տեխնիկայի առավելությունները:

5. Համակարգա-կառուցվածքային մոտեցումներ, տեղը հանդբոլիստների տեխնիկայի կատարելագործման ժամանակ:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 4

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 3. «Հանդբոլիստների տեղաշարժերի տեխնիկան և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան»:

1. Վերլուծել փուլային կազմը:

Հսկման ձևը՝ հարցում

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 5
Մեթոդական 2 ժամ

Թեմա 4. «Բարձրակարգ հանդբոլիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի կառավարման սկզբունքները»:

1. Հանդբոլիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի փոխգործողության կարգավորման սկզբունք:
2. Հանդբոլիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի համապատասխանության սկզբունք:
3. Հանդբոլիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի փոխհատուցման սկզբունք:

4. Առաջատար գործունեների և ռիթմի սկզբունք:
5. Փոխադարձաբար կապված ուղղվածության սկզբունք:

Սենհնար պարապմունք 2 ժամ

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 4. «Բարձրակարգ հանդբոլիստների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի կառավարման սկզբունքները»:

1. Բնութագրել մոդելային բնութագրերի կիրառումը շարժումների կառավարման ընթացքում:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 6

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 5. «Հանդբոլիստների տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսամեխանիկական հիմունքները»:

1. Հանդբոլիստների շարժման բնութագիրը /կինեմատիկ և դինամիկ բնութագրերը/:
2. Հանդբոլիստների շարժումների կառուցվածքը և նրանց կառավարումը:
3. Սպորտ-տեխնիկական վարպետության բնութագիրը:
4. Հանդբոլիստների շարժումների զարգացման համակարգի ուղղությունը:
5. Սպորտ-տեխնիկական վարպետության կատարելագործման օրինաչափությունները:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 7

Սեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 5. «Հանդբոլիստների տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսամեխանիկական հիմունքները»:

1. Սկանի կենսամեխանիկական հատկությունը:
2. Սկանների խմբային փոխներգործությունը:
3. Հանդբոլիստների մարմնի դիրքի պահպանման ղեկավարումը:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 5. «Հանդբոլիստների տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսամեխանիկական հիմունքները»:

1. Վերլուծել փոփոխական շարժումների խնդիրները, ժամանակակից տեխնիկայի առավելությունները/:

Հսկման ձևը՝ ռեֆերատ

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 8

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 6. «Կենսաբանական ռիթմերի ազդեցությունը բարձրակարգ հանդրոլիստների օրգանիզմի աշխատունակության վրա»:

1. Ընդհանուր հասկացությունն օրական ռիթմերի մասին:
2. Հանդրոլիստների օրգանիզմի վիճակի օրական փոփոխությունները:
3. Մարզումները և նրջումները օրվա տարբեր ժամերին:
4. Մարզիկի օրգանիզմի օրական ռիթմերի համապատասխանեցումը երկարատև մարզումներից հետո:
5. Մարզիկի օրգանիզմի օրական ռիթմերի հարմարեցումը երկարատև մարզումներից հետո:
6. Հանդրոլիստների պատրաստության առանձնահատկությունները:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 9

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 6. «Կենսաբանական ռիթմերի և տարբեր մարզադահլիճների ազդեցությունը բարձրակարգ հանդրոլիստների օրգանիզմի աշխատունակության վրա»:

1. Ըստ գրական աղբյուրների մշակել «Մարզիկի ադապտացիան շրջակա միջավայրի արտաքին պայմաններում»:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 10

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 7. «Սպորտային գործունեության մոդելավորումը հանդրոլում»:

1. Հասկացություն սպորտային գործունեության մոդելավորման մասին:
2. Մրցակցական գործունեության մոդելները:
3. Մարզիկի պատրաստության մոդելները:
4. Սորֆոֆունկցիոնալ մոդելներ:
5. Մրցակցական գործունեության մոդելավորումը և պատրաստությունը՝ կախված մարզիկի անհատական առանձնահատկություններից:
ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 7. «Սպորտային գործունեության մոդելավորումը հանդրոլում»:

1. Նկարագրել մրցակցական գործունեության մոդելավորման առանձնահատկությունները հանդրոլ մարզածևում:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 11

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 8. «Հանդերու մարզածկի պայմանների ազդեցությունը խաղի արագության վրա»:

1. Դահլիճի պայմանների բնութագիրը:
2. Պայմանների ազդեցությունը խաղի արագության վրա և գնահատումը:
3. Դահլիճի պայմանների ազդեցությունը տարբեր որակավորում ունեցող հանդերուխտների արագության վրա:

ԻնքնուրուիՅն ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 8. «Հանդերու մարզածկի պայմանների ազդեցությունը խաղի արագության վրա»:

1. Նկարագրել մարզադահլիճի պայմանները և նրա ազդեցությունը խաղի արագության վրա:

Հսկման ձևը՝ հարցում:

*Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 12
Սեթողական պարապմունք 2 ժամ*

Թեմա 9. «Հանդերու մարզածկի բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպում հետագա սերտիֆիկացման համար»:

1. Մարզադահլիճների նախագծումը և նրա չափանիշները:

2. Հանդերուի դահլիճի պատկերագծում և նրա պլանավորման չափանիշները:
3. Դահլիճների համապատասխանության փաստաթղթերի ցանկը:

ԻնքնուրուիՅն ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 9. «Հանդերու մարզածկի բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպում հետագա սերտիֆիկացման համար»:

1. Ներկայացնել փաստաթղթերի ցանկը, դահլիճների համապատասխանության վերաբերյալ:

*Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 13
Սեթողական պարապմունք 2 ժամ*

Թեմա 10. «Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը, կանխարգելման միջոցները, վիճակը և հեռանկարները»:

1. Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը, վիճակն ու հեռանկարները:
2. Դոպինգի տարածման պատմությունը սպորտում:
3. Դոպինգային միջոցներն ու մեթոդները:
4. ՄՕԿ-ի պայքարը դոպինգի օգտագործման դեմ:

5. Համաշխարհային հակադոպինգային գործակալության գործունեությունը /WADA/:

Սենինար պարապմունք – 2 ժամ

Հսկման ձևը՝ հարցում

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 14 - 15

Սենինար պարապմունք 4 ժամ

Անփոփոխ սենինար 1-ին մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

1. Առարկայի բովանդակությունը և պահանջները:
2. Ժամանակակից տեխնիկայի հիմնահարցերը հանդիմունքում:
3. Հանդիմունքի տեխնիկան և նրանց կատարելագործման մեթոդիկան:
4. Բարձրակարգ հանդիմունքների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործընթացի կառավարման սկզբունքները:
5. Հանդիմունքների տեխնիկայի արդյունավետության կատարելագործման կենսամեխանիկական հիմունքները:
6. Կենսաբանական ռիթմերի ազդեցությունը բարձրակարգ հանդիմունքների օրգանիզմի աշխատունակության վրա:
7. Ապորտային գործունեության մոդելավորումը հանդիմունքում :
8. Դահլիճների պայմանների ազդեցությունը արագաշարժության վրա:
9. Հանդիմունքների բնութագիրը և համապատասխանությունը միջազգային չափանիշներին: Փաստաթղթերի ձևակերպումը հետագա սերտիֆիկացման համար:

10. Դոպինգը սպորտում: Պատմությունը, կանխարգելման միջոցները, վիճակը և հեռանկարները:

Հսկման ձևը՝ հարցում և գրավոր աշխատանքների, ռեֆերատների ստուգում:

Մագիստրանտի գիտելիքների գնահատում:

ՍՈՂՈՒԼ 2-րդ

Բարձրակարգ հանդիմունքների պատրաստման ժամանակակից մեթոդիկան

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 16

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 11. «Ապորտային կատարելագործման բազմամյա գործընթացի կառուցվածքը և հիմնական ուղղությունները»:

1. Բազմամյա պատրաստության ընդհանուր կառուցվածքը և նրա որոշիչ գործոնները:
2. Պատրաստության հիմնական ուղղությունները բազմամյա կատարելագործման ընթացքում:
3. Արդյունավետ սպորտ-մեթոդական տեխնոլոգիաների ձևավորումը և իրականացումը բազմամյա պատրաստության գործընթացում:

4. Բեռնվածության դինամիկան և առավելապես տարբեր ուղղվածության աշխատանքի հարաբերակցությունը բազմամյա կատարելագործման գործընթացում:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 17

Սեթողական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 12. «Հասկացություն հանդրոլիստների մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ»:

1. Հասկացություն մարզվածության և մարզավիճակի մասին, նրանց չափանիշները:
2. Մարզավիճակի զարգացման օրինաչափությունները՝ որպես մարզման պարբերացման սկիզբ:
3. Մարզավիճակի զարգացման փուլերը:
4. Մարզվածության և մարզավիճակի ձեռքբերման հիմնական գործոնները:
5. Սպորտային մարզավիճակի և մարզվածության կապը մարզման տարեկան շրջանների հետ:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 12. «Հասկացություն հանդրոլիստների մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ»:

1. Նկարագրել մարզվածության բարձրացման և իջեցման օրինաչափությունները՝ ելնելով պատասխանատու մրցումների քանակից:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 18-19

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 13. «Ադապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը հանդրոլիստների մոտ»:

1. Հարմարվողականությունը և հանդրոլիստների ռացիոնալ պատրաստության հիմնահարցերը:
2. Հարմարվողականության ռեակցիան մկանային գործունեության ժամանակ:
3. Ֆունկցիոնալ համակարգի ձևավորումը և հարմարվողականության ռեակցիան:
4. Շտապ հարմարվողականության ձևավորում:
5. Երկարատև հարմարվողականության ձևավորում:
6. Հանդրոլիստների օրգանիզմի յուրահատուկ հարմարվողականության ռեակցիան բեռնվածության հանդեպ:
7. Բեռնվածության բաղադրամասերը և նրանց ազդեցությունը հարմարվողականության ռեակցիայի ձևավորմանը:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 20
Սեթողական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 13. «Աղապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը հանդերձիստների մոտ»:

1. Մարզիկի տարիքը և նրա հարմարվողականությունը:
2. Երկարաժամկետ հարմարվողականության ձևավորումը բազմամյա պատրաստության համակարգում:
3. Երկարաժամկետ հարմարվողականության ձևավորումը՝ կախված մարզիկի սեռից:
4. Տարեկան պատրաստության պարբերացումը՝ որպես երկարատև հարմարվողականության ձևավորման հիմք:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 13. «Աղապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը հանդերձիստների մոտ»:

1. Նկարագրել բարձրակարգ հանդերձիստների մարզական աշխատանքի առավելագույն ցուցանիշները անհատական

հնարավորությունների հրականացման փուլում:

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Հսկման ձևը՝ ներկայացնել աղյուսակի տեսքով

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 21
Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 14. «Բարձրակարգ հանդերձիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները»:

1. Հանդերձում շարժողական գործողության կենսաէներգետիկ ապահովման յուրահատկությունները:
2. Հանդերձիստների մարզական բեռնվածության չափավորումը:
3. Բազմամյա մարզման գործընթացում հանդերձիստների յուրահատուկ ռեժիմի զարգացման հաջորդականությունը:

Սեթողական պարապմունք - 2 ժամ

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 14. «Բարձրակարգ հանդբոլիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները»:

1. Նկարագրել բազմամյա պատրաստության արդյունավետությունը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 22

Թեմա 15. «Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները»:

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 23

Սենինար պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 15. «Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները»:

1. Հանդբոլիստների մոդելային բնութագիրը:
2. Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզման պատրաստության միջոցները:
3. Մարզական պարապմունքի պլանավորման լարվածությունը:
4. Հանդբոլ մարզաձևում կիրառվող վերականգնման համակարգը:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 15. «Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները»:

1. Վերլուծել հանդբոլիստների մոդելային բնութագիրը:

Հսկման ձևը՝ հարցազրույց

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 24

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 16. «Հանդբոլիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում»:

1. Ընդհանուր դրույթներ մարզիկի հատուկ աշխատունակության կառավարման մեթոդիկայի մասին:
2. Հանդբոլիստների հատուկ աշխատունակության դինամիկան մարզման տարեկան ցիկլում:
3. Մարզվածության ընդհանուր և հատուկ ցուցանիշները:
4. Ադապտացիոն /հարմարվողականության/ գործընթացների ներգործության շրջանակները:
5. Հանդբոլիստների հատուկ աշխատունակության բաղադրամասերը:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 4 ժամ

Թեմա 16. «Հանդերձիստների հատուկ աշխատունակության դիմամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում»:

- 1. Որոշել միկրոցիկլերում աշխատունակության դիմամիկան՝ կախված օգտագործվող բեռնվածության յուրահատկություններից:

Հսկման ձևը՝ միկրոցիկլի

կառուցում և վերլուծություն

Պ ա ղ ա ս յ մ ու ն ք 25
Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 17. «Հանդերձում մարզական բեռնվածության ծավալի և լարվածության ռացիոնալացման ուղիները»:

- 1. Մարզական բեռնվածության ներգործության անհատականացումը:
- 2. Մարզական բեռնվածության կառուցվածքը:
- 3. Մարզման գործընթացի լարվածության կառավարումը:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 17. «Հանդերձիստների մարզական բեռնվածության ծավալի և լարվածության ռացիոնալացման ուղիները»:

- 1. Բնութագրել հանդերձիստների արագաշարժության, հաճախականության և տարբեր բեռնվածության աշխատանքը:
- 2. Որոշել բարձրակարգ հանդերձիստների բեռնվածության կառուցվածքը:

Հսկման ձևը՝ պատասխանները ներկայացնել աղյուսակների տեսքով

Պ ա ղ ա ս յ մ ու ն ք 26
Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 18. «Բարձրակարգ հանդերձիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը»:

- 1. Համառոտ տեղեկություն հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի մասին:
- 2. Հանդերձիստների հատուկ արագաուժային պատրաստության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:
- 3. Բարձրակարգ հանդերձիստների շուրջտարյա մարզման գործընթացի հատուկ արագաուժային ընդունակության պլանավորումը:
- 4. Հատուկ արագաուժային ընդունակության մակարդակի հսկման մեթոդիկան:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 18. «Բարձրակարգ հանդերձիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը»:

1. Նկարագրել բարձրակարգ հանդբոլիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակմանն ուղղված վարժությունների համալիր:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 27

Սենինար պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 19. ««Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը»:

1. Բարձրակարգ հանդբոլիստների տարեկան պլանի բովանդակությունը և խնդիրները;
2. Տարեկան և բազմացիկլային պարբերացման կառուցման առանձնահատկությունները հանդբոլում:
3. Մրցակցական գործունեության մոդելավորումը հանդբոլի պատրաստության բոլոր փուլերում:
4. Հիմնական մրցումներին անմիջականորեն նախապատրաստվելու պլանավորման տարբերակները:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 19. ««Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը»:

1. Որոշել վարժությունների համակցման արդյունավետ եղանակներ՝ ուղղված մշակելու տարատեսակ շարժողական ընդունակություններ:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 28

Սենինար պարապմունք 4 ժամ

Թեմա 20. «Հսկման և ընտրության հիմնական կենսաբանական նախադրյալները: Հսկման և ընտրության հիմունքները»:

1. Մարզիկի վիճակի նպատակաուղղված կառավարման խնդիրները և սկզբունքները:
2. Ֆիզիկական ընդունակությունների հսկման մեթոդիկան:
3. Ընտրության և կողմնորոշման կապը բազմամյա պատրաստության փուլերում:
4. Թեստերի ինֆորմատիվությունը և հուսալիությունը:
5. Արագացումների դեպքում հանդբոլիստների սրտի կծկումների հաճախականությունը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պ ա ղ ա պ մ ու ն ք 29-30

Սենինար պարապմունք 4 ժամ

**Անփոփիչ սեմինար 2-րդ մոդուլի հետևյալ
թեմաներից`**

1. Սպորտային կատարելագործման բազմամյա գործընթացի կառուցվածքը և հիմնական ուղղությունները:
2. Հասկացություն հանդբոլիստների մարզվածության և մարզավիճակի վերաբերյալ: Ժամանակակից հայացքներ:
3. Ադապտացիայի /հարմարվողականության/ և մարզման օրինաչափությունների տեսության հիմունքները և ձևավորումը հանդբոլիստների մոտ:
4. Բարձրակարգ հանդբոլիստների բազմամյա պատրաստության արդյունավետության բարձրացման ուղիները:
5. Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործման հիմնախնդիրները:
6. Հանդբոլիստների հատուկ աշխատունակության դիմամիկան շուրջտարյա մարզման գործընթացում :
7. Հանդբոլիստների մարզական բեռնվածության ծավալի և լարվածության ռացիոնալացման ուղիները :
8. Բարձրակարգ հանդբոլիստների հատուկ արագաուժային ընդունակության մշակման մեթոդիկայի ժամանակակից հիմնահարցերը
9. Բարձրակարգ հանդբոլիստների մարզական գործընթացի պլանավորումը և բովանդակությունը:
10. Հսկման և ընտրության հիմնական կենսաբանական նախադրյալները: Հսկման և ընտրության հիմունքները:

Հսկման ձևը` հարցում, կոնսպեկտների, գրավոր աշխատանքների, ռեֆերատների ստուգում: Մագիստրանտի գիտելիքների գնահատում:

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Գրականության ցանկ

1. Վ. Յա. Իգնատևա «Հանդբոլ» Մոսկվա 1996թ.
2. Ֆ. Լ. Լեբեդ, Ա. Ա. Օսովա «Հանդբոլ» 1989 թ.
3. Յ. Յ. Մելքոնյան «Հանդբոլ» Երևան 2004 թ.
4. Վ. Յա. Իգնատևա, Ի. Վ. «Հանդբոլիստների բազմամյա պատրաստություն ՄՊՄԴ-ներում» Մոսկվա 2004 թ.

