

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Օ Ր Գ Ի Ր

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏ

Հ Ա Ն Դ Բ Ո Լ

/ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿՈՒՐՍ /

ԵՐԵՎԱՆ

Բ Ա Յ Ա Տ Ր Ա Թ Ե Ր Թ Ի Կ

Առարկայի ծրագիրը նպաստում է մարզաձևի պատմության, տեսության և մեթոդիկայի, տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների տիրապետմանը, անհրաժեշտ գիտելիքների, ինքնուրույն մանկավարժական կազմակերպչական աշխատանքների, ունակությունների և կարողությունների ձեռք բերմանը:

Հանդիմանալի մարզաձևի ուսուցման ընթացքում ուսանողները պետք է ձեռք բերեն մասնագիտական, մանկավարժական, մեթոդական և կազմակերպչական գիտելիքներ, ունակություններ՝ դպրոցում, ԲՈՒՀ-ում, մարզադպրոցում, ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվներում աշխատելու համար:

Տեսական դասախոսությունների ժամանակ ուսանողները ձեռք են բերում տեղեկություններ հանդիմանալի մարզաձևի պատմության և ուսուցման մեթոդիկայի մասին:

Գործնական պարապմունքների ժամանակ յուրացվում են ընդհանուր զարգացնող և հատուկ վարժություններ, կատարելագործում են խաղի հիմնական տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները և դասավանդման մեթոդները:

Ուսանողները մեթոդական պարապմունքների ընթացքում ավելի մանրակրկիտ ուսումնասիրում են տեսական նյութը և գործնական պարապմունքների միջոցները, վարժությունները ցուցադրելու և բացատրելու կարողությունը, հրահանգների և հրամանների կատարման ունակությունները, առանձին տեխնիկական տարրերի ուսուցումը, դասի առանձին մասերի անցկացում, ինչպես նաև մրցավարական պարտականությունների կատարման կարողությունները:

Ուսանողների ինքնուրույն աշխատանքը իր մեջ ընդգրկում է առաջադրված գրականության ուսումնասիրում, մշակում, և դասի կոնսպեկտի կազմում:

Ձեռք բերված գիտելիքների հաշվառումը կատարվում է նախնական և ամփոփիչ ստուգարքների միջոցով ուսումնական պլանով նախատեսված ժամկետում:

Հանդիպլ առարկայի ուսուճնական պլանը ըստ բաժիճնների

N	բովանդակություն	ըսվախսություն	Գործնական և մեթոդական	Ուսուճնական րոկտիվային	Ճյուղիտրտարային րոկտիվային	Ինքնուրույն րոկտիվային	Երմճնույցժ	ընդըրույնը
1.	Տեսություն							4
2.	Հանդիպլի պատճնությունը և խաղի կանոճնները Գործնական և մեթոդական պարապճնունք	4 24		4				28
3.	Ընդիանուր և հատուկ պատրաստություն							
4.	Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցում և կատարելագործում							
5.	Ուսուցողական խաղ Անհատական պարապճնունք Ինքնուրույն աշխատանք Քննաշրջան				10	8	10	10 8 10
	Ընդամենը	4	24	4	10	8	10	60

Ծ Ր Ա Գ Ր Ա Յ Ի Ն Ն Յ ՈՒ Թ

1. ՀԱՆԴԲՈՒԼԻ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա .- « Հանդբուլի պատմությունը և խաղի կանոնները»:

1. Խաղի պատմական ծագումը, զարգացումը:
2. Հ.Հ. հանդբուլի ֆեդերացիայի ստեղծումը, հանդբուլի դերը աշխարհում, Եվրոպայում և օլիմպիական խաղերի ծրագրում:
3. Հանդբուլի մուտքը Հայաստան, հանդբուլը արդի ժամանակաշրջանում:
4. Խաղի բնութագրումը, կանոնները և մրցավարությունը:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

1. Խաղացողների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցները և մեթոդները:
2. Շարժողական ընդունակությունների մշակում/ ուժ, ճարպկություն, արագաշարժություն, ցատկունակություն, դիմացկանություն/:
3. Շարժախաղերը որպես միջոց շարժողական ընդունակությունների մշակման համար:

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հիմնական կեցվածք, տեղաշարժեր, վազք՝ տեղաշարժեր՝ կից քայլերով, կանգառներով վազք՝ ուղղությունը փոխելով, ցատկեր:
2. Գնդակի փոխանցումներ՝ երկու ձեռքով կրծքից, գլխավերևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ներքևից, ցատկով, ընթացքից:
3. Գնդակի ընդունում՝ երկու ձեռքով տարբեր բարձրությունից:
4. Գնդակի նետում դարպասին՝ մեկ ձեռքով ուսի վրայից, տեղից, ցատկով, հենումից, ընթացքից, տարբեր խաղային տեղերից:
5. Գնդակի վարում՝ բարձր, միջին, ցածր կեցվածքներից, աջ և ձախ ձեռքով, խաբսերով:
6. Անհատական և խմբակային շրջափակումներ:
7. Դարպասապահի կեցվածքը, տեղաշարժեր, գնդակի բռնում և հետ մղում, կասոցում:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

1. Անհատական գործողություններ՝ խաղացողների տեղի ընտրում/անկյուն, կիսամիջին, կենտրոն, գծային, դարպասապահ/, տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի:

2.Խնձրակային գործողություններ՝ փոխգործողություններ երկու և երեք խաղացողների միջև / 2:1; 3:2; 3:1/առաջակալումներ,շրջափակումներ,դարպասապահի և պաշտպանների փոխգործողություններ:

3.Թիմային գործողություններ`

- արագ հարձակում
- թիմային հարձակում
- Դիրքային հարձակում տարբեր պաշտպանական համակարգերի դիմաց/ 5:1; 4:2; 3:3/
- Սահմանային պաշտպանություն 6:0; 5:1; 4:2; 3:3 տարատեսակներով:
- Խառը պաշտպանություն /երբ մեկ, երկու, երեք խաղացողներ խաղում են անհատական, իսկ մյուսները սահմանային/

ՍՏՈՒԳԱՐՔԱՅԻՆ ՊԱՅԱՆՁՆԵՐ

1. Խաղի պատմական ծագումը, զարգացումը աշխարհում և Հայաստանում:
2. Խաղի բնութագրումը, կանոնները և մրցավարությունը:

- Գործնական`
1. գնդակի նետում հեռավորություն թափավազքից / կանայք - 28մ., տղա - 36մ./
 2. գնդակի վարում 30մ. /կանայք.-4.8; տղ-4.2/
 3. նետում դարպասին 12-8
 4. երկկողմանի խաղ

Պարապմունք 1.

Դասախոսություն 2 ժամ

- 1.Հանդբոլ խաղի ծագումն ու զարգացումը աշխարհում:
2. Հանդբոլ խաղի ծագումն ու զարգացումը Հայաստանում:
3. Խաղի կանոնները և մրցավարությունը:

Պարապմունք 2

Դասախոսություն 2 ժամ

1. Հ.Հ.հանդբոլի ֆեդերացիայի ստեղծումը, հանդբոլի դերը աշխարհում:
2. Հանդբոլ խաղի տեխնիկան`
ա- պաշտպանական
բ- հարձակողական
3. Հանդբոլ խաղի տակտիկան`
ա- պաշտպանական / 6:0; 5:1; 3:3 , անհատական /
բ- հարձակողական / 5:1; 4:2; 3:3, սրնթաց/

Անհատական պարապմունք 4 ժամ

1. Տեղեկություններ երկրում անցած տարվա հանդիպողի զարգացման մասին:
2. Հանրապետության մարզիկների մասնակցությունը միջազգային մրցումներին, և նրանց ձեռք բերած նվաճումները:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Հ.Հ.Մելքոնյան - Հանդիպ 2004թ.
2. Ա.Ա. Տիգրանյան Հանդիպ խաղի տեխնիկա - 2007թ.
3. Հանդիպ մեթոդական ձեռնարկ

Պարապմունք 3 / 2 ժամ /

1. Հանդիպիստի հիմնական կեցվածքը:
2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում /երկու ձեռքով կրծքից և գլխավերևից/:
3. Շարժողական ընդունակությունների մշակում/ ուժ, ճարպկություն, դիմացկանություն, ճկունություն, արագաշարժություն/:

Պարապմունք 4 / 2 ժամ /

1. Հիմնական կեցվածք, կանգառներ, դարձումներ:
2. Գնդակի վարման տարատեսակները/ բարձր, ցածր, միջին/:
3. Գնդակի փոխանցման և ընդունման տարատեսակները / մեկ ձեռքով ուսի վրայից, աջ և ձախ ձեռքերով/:
4. Շարժողական ընդունակությունների մշակում/ ուժ, ճարպկություն, դիմացկանություն, ճկունություն, արագաշարժություն/:

Պարապմունք 5 / 2 ժամ /

1. Գնդակի փոխանցումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից:
2. Գնդակի վարման տարատեսակները / ուղղությունը փոխելով, արագացումով/
3. Նետումներ դարպասին հենումով, հենումով ընթացքից:
3. Շարժողական ընդունակությունների մշակում/ ուժ, ճարպկություն, դիմացկանություն, ճկունություն, արագաշարժություն/:

Ինքնուրույն աշխատանք 2ժամ

1. Կազմել դասի կոնսպեկտ անցած նյութին համապատասխան:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 6 / 2 ժամ /

1. Գնդակի փոխանցումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից:
2. Նետումներ դարպասին հենումով երեք քայլով, ցատկով:
3. Նետում դարպասին պասիվ պաշտպանի դիմաց:
4. Շարժողական ընդունակությունների մշակում/ ուժ, ճարպկություն, դիմացկանություն, ճկունություն, արագաշարժություն/:

Պարապմունք 7 / 2 ժամ /

1. Խաբբեր, շրջափակումներ և առաջակալումներ:
2. Նետումներ դարպասին տարբեր խաղային գոտիներից:
3. Ուսուցողական խաղ առաջադրանքով / 6:0 սահմանային պաշտպանություն և 5:1 դիրքային հարձակում/:

Պարապմունք 8 / 2 ժամ /

1. Նետումների տարատեսակները տարբեր խաղային գոտիներից 7մ. տուգանային նետում:
2. Տակտիկական գործողություններ՝ հարձակում դարպասին 2:1; 3:2 – ի դիմաց:
4. Ուսուցողական խաղ առաջադրանքով / 6:0 սահմանային պաշտպանություն և 5:1 դիրքային հարձակում/:

Ինքնուրույն աշխատանք 2ժամ

1. Կազմել դասի կոնսպեկտ 6-7-8 պարապմունքների նյութին համապատասխան:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Անհատական աշխատանք 4 ժամ

1. Անվտանգության ապահովումը հանդիպելի դասերում, հնարավոր վնասվածքներ և դրանց կանխարգելումը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 9. / 2 ժամ /

Ուսումնական պրակտիկա

1. Անցկացնել դաս, դասի կոնսպեկտին համապատասխան :

Պարապմունք 10 / 2 ժամ /

1. Ստուգարքային նորմատիվների նախնական ընդունում՝
 - գնդակի վարում /վրկ/
 - նետում հեռավորություն /ն/
 - նետում դարպասին / 12-8/

Պարապմունք 11 / 2 ժամ /

1. Նետումներ դարպասին շրջափակումից:
2. Նետումներ դարպասին տարբեր խաղային դիրքերից ակտիվ պաշտպանի դիմաց:
3. Ուսուցողական խաղ 4:2 սահմանային պաշտպանություն, 4:2 դիրքային հարձակում:

Պարապմունք 12 / 2 ժամ /

1. Նետումներ դարպասին:
2. Տեղաշարժերը պաշտպանության ժամանակ, շրջափակումներ և առաջակալումներ:
3. Երկկողմանի ուսուցողական խաղ առաջադրանքով /3:3 սահմանային պաշտպանություն; 5:1 դիրքային հարձակում/:

Ինքնուրույն աշխատանք 2 ժամ

1. Կազմել դասի կոնսպեկտ 11-12 պարապմունքների նյութին համապատասխան:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Անհատական աշխատանք 2 ժամ

1. Խաղի կանոնները: Մրցավարություն / կապը դաշտի մրցավարների և քարտուղարական սեղանի հետ, գլխավոր մրցավարի պարտականությունները/:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 13. / 2 ժամ /

Ուսումնական պրակտիկա

1. Անցկացնել դաս, դասի կոնսպեկտին համապատասխան :

Պարապմունք 14 / 2 ժամ /

1. Երկկողմանի խաղ ըստ առաջադրանքի / անհատական պաշտպանություն կիսադաշտով, 5:1 դիրքային հարձակում/:

2. Մրցավարություն:

Պարապմունք 15 / 2 ժամ /

1. Նետումների տարատեսակներ /ընկնելով, ընկնել գլորումով- անկյունից և գծից/:

2. Երկկողմանի խաղ ըստ առաջադրանքի / անհատական պաշտպանություն 5+1 ; 4+2; դիրքային հարձակում 4 : 2/:

Ինքնուրույն պարապմունք 2 ժամ

1. Կազմել հանդիպլի դասի կոնսպեկտ հանրակրթական դպրոցի ծրագրով / դասարանի ընտրությունը ըստ ցանկության/:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 16 / 2 ժամ /

Ստուգարքային նորմերի ընդունում:

1. գնդակի վարում /վրկ/
2. նետում հեռավորություն /մ/
3. նետում դարպասին / 12-8/
4. երկկողմանի խաղ

***Մարզաառողջարարական և մարզչա-մանկավարժական
ֆակուլտետների կրեդիտային համակարգով սովորող
ուսանողների ստուգարքային նորմատիվ պահանջները***

Գիտելիքների հիմունքներ

գործնական պարապմունքներ 50 միավոր

1. Գնդակի վարում / վրկ/

տղամարդիկ	կանայք
4.2 - 4.4 - 12 միավոր	4.6- 4.8 - 12 միավոր
4.5 –4.7 - 8 միավոր	4.9 - 5.1 - 8 միավոր
4.8 – 5.0 – 6 միավոր	5.2 – 5.4 – 6 միավոր
5.0 – 5.2 – 4 միավոր	5.5 – 5.7 – 4 միավոր
5.3 – 5.4 – 2 միավոր	5.8 – 5.9 – 2 միավոր
5.5 – 5.6 – 1 միավոր	6.0 – 6.1 – 1 միավոր
5.7 և ցածր- 0 միավոր	6.2 և ցածր – 0 միավոր

2. Ետում հեռավորություն / մ./

տղամարդիկ	կանայք
36 - 34 - 12 միավոր	28 - 26 – 12 միավոր
33 - 31 - 10 միավոր	25 – 23 - 10 միավոր
30 - 28 - 7 միավոր	22 – 20 - 7 միավոր
27 – 26 - 4 միավոր	19 – 18 - 4 միավոր
25 – 24 - 2 միավոր	17 – 16 - 2 միավոր
23 և ցածր 0 միավոր	5 և ցածր 0 միավոր

3. նետում դարպասին

12 – 8 - 12 միավոր
7 - 6 - 10 միավոր
5 – 4 - 7 միավոր
3 – 4 միավոր
2 – 2 միավոր
1 - 1 միավոր

4 – հանդբոլ դասի կոնսպեկտ / 14 միավոր/

ՉԱՃԱԽՈՒՄՆԵՐ	10 միավոր	ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ 15 միավոր
1-2 բացակա դաս ---	10 միավոր	15 միավոր
3-4----	9 միավոր	13 միավոր
5 -----	8 միավոր	10 միավոր
6 ----	7 միավոր	8 միավոր
7 ----	6 միավոր	6 միավոր
8 ----	5 միավոր	5 միավոր
9 ----	4 միավոր	4 միավոր
10 ---	3 միավոր	3 միավոր
11 ---	2 միավոր	2 միավոր
12 ----	1 միավոր	1 միավոր
13-15 ---	0 միավոր	0 միավոր

Ինքնուրույն / անհատական/ աշխատանք 25 միավոր

1.Չանդբոլ խաղի պատմական ծագումը, զարգացումը: Չանդբոլ խաղի ծագումն ու զարգացումը Չայաստանում: / 2 միավոր/

2.Տեղեկություններ երկրում անցած տարվա հանդբոլի զարգացման մասին: / 2 միավոր/

3.Չանրապետության մարզիկների մասնակցությունը միջազգային մրցումներին և նրանց ձեռք բերած նվաճումները: / 4 միավոր/

4. Անվտանգության ապահովումը հանդբոլի դասերում, հնարավոր վնասվածքները և դրանց կանխարգելումը: / 6 միավոր/

5.Խաղի կանոնները: Մրցավարություն / կապը դաշտի մրցավարների և քարտուղարական սեղանի հետ, գլխավոր մրցավարի պարտականությունները:/
/ 6 միավոր/

6.Կազմել հանդբոլի դասի կոնսպեկտ հանրակրթական դպրոցի ծրագրով / դասարանի ընտրությունը ըստ ցանկության/ : / 5 միավոր/

Գրականություն

1. Հ.Հ. Մելքոնյան Հանդբոլ 2004թ.
2. Հ.Հ. Մելքոնյան Հանդբոլը հանրակրթական դպրոցում 2003թ.
3. Արագ տեղեկատվության միջոցներ
4. Դպրոցական ծրագիր

Գնահատման մոդուլային-ռետինգային համակարգը ձևավորվում է գնահատման հետևյալ բաղադրամասերից:

1.	Հաճախումները	10 %
2.	Գիտելիքներ, ունակություններ, հմտություններ	50 %
3.	Ակտիվությունն ուսումնական գործընթացում /մշակումներ, հարցում, ստուգարք, քննություն /գնահատական/, ռեֆերատ /գնահատական/, գործնական դասերի անցկացում /գնահատական/	15 %
4.	Ինքնուրույն աշխատանք /մշակումներ, ինֆորմացիայի հավաքում, այլ առաջադրանքների կատարում/ և մարզական տվյալներ:	25 %
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		100 %

Գնահատման բալային համակարգ:

Անբավարար	F	1.0	≤ 57
Ստուգված	S	-----	58-100
Չստուգված	U	-----	≤ 57

ԱՎՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

« Հանդբոլ ընդհանուր կուրս» առարկայական մոդուլների ուսումնասիրության արդյունքում ուսանողները պետք է՝

- ԳԻՏԵՆԱՆ

- Հանդբոլի պատմությունը
- Հանդբոլի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքները
- Հանդբոլի տակտիկայի ընդհանուր հիմունքները
- Մրցավարության համակարգը և կանոնները
- Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները

- ՏԻՐԱՊԵՏԵՆ

- Տիրապետեն հանդբոլի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքներին
- Տիրապետեն հանդբոլի տակտիկայի ընդհանուր հիմունքներին
- Տիրապետեն մրցավարության համակարգին և կանոններին
- Տիրապետեն շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններին