ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Մարզաառողջարարական ֆակուլտետ

Մարզախաղերի ամբիոն

Մասնագիտություն

Վոլեյբոլ

Բակալավր՝ մարզիչ – մանկավարժների պատրաստության տիպային ծրագիր

3-րդ կուրս

Երևան

Հաստատված է ֆիզիկական կուլտուրայի
Հայկական պետական ինստիտուտի գիտական
խորհրդի -------------- նիստում
արձանագրություն թիվ ------------------------

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մարզախաղերի
ամբիոնի -------------- նիստում
արձանագրություն թիվ --------

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ III-րդ ԿՈՒՐՍ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Մոդուլ 1-ին: Վոլեյբոլի արդիական հարցերը

Աղյուսակ 1.

ԹԵՄԱՆԵՐ	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	ԴԱՍԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ	ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ և ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ	ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՊՐԱԿՏԻԿԱ	ՍԵՄԻՆԱՐ	ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ	ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ	Քնն. շրջ. ինք. աշխատանք
1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*
ԹԵՄԱ 1. Վոլեյբոլի ներկա վիճակը հանրապետությունում և աշխարհում :	8	2	2			4		
ԹԵՄԱ 2. Վոլեյբոլի ներկայացուիչների մասնակցությունը մրցումներին և արդյունքների վերլուծությունը :	8		2			4	2	
ԹԵՄԱ 3. Գիտական ներուժը և արդյունքների ներդրումը վոլեյբոլի գործընթացում:	8	2				4	2	
-Ամփոփիչ սեմինար 1-ին մոդուլի թեմաների շուրջ: -Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում:								

Մոդուլ 2-րդ:

Սպորտային պատրաստության միջոցներն ու մեթոդները վոլեյբոլում

Աղյուսակ 2.

1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*
ԹԵՄԱ 4. Վոլեյբոլում կիրառվող հատուկ վարժությունները:	14	2	4	4			4	
ԹԵՄԱ 5. Մարզասարքերի կիրառումը վոլեյբոլում								
ԹԵՄԱ 6.. Պատրաստության ընդհանուր և հատուկ վարժությունների դերն ու նշանակությունը վոլեյբոլում	16	2	4	6			4	
ԹԵՄԱ 7. Վոլեյբոլում օգտա-գործվող վերականգնման միջոցները	12	2	4			4	2	
-Ամփոփիչ սեմինար 2-րդ մոդուլի թեմաների շուրջ: -Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում:	2				2			

Մոդուլ 3-րդ:

Մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները վոլեյբոլում

Աղյուսակ 3.

1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*
ԹԵՄԱ 8. Մրցակցական գործունեության յուրահատկությունները վոլեյբոլում:	10	4	4			2	4	
ԹԵՄԱ 9. Մարզական և մրցակցական բեռնվա-ծությունը վոլեյբոլում:	14	4	4			2	4	
-Ամփոփիչ սեմինար 3-րդ մոդուլի թեմաների շուրջ: -Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում:								
-1-ին, 2-րդ և 3-րդ մոդուլների շրջանակում դասախոսությունների, գրական աղբյուրների մշակում, ուսումնասիրում և կոնսպեկտավորում: -Մասնակցություն կոնսուլտացիաներին:								

Մոդուլ 4-րդ։
Սպորտային պատրաստության կողմերը

Աղյուսակ 4.

1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*
ԹԵՄԱ 10. Վոլեյբոլում ֆիզիկական պատրաստությունը։	10	2	4			4		
ԹԵՄԱ 11. Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները և փոխադարձ կապը վոլեյբոլում։	18		6	2		4	6	
ԹԵՄԱ 12. Մարզիկների խաղային ինտեգրալ պատրաստության առանձնահատկությունները։	8	4	2				2	
ԹԵՄԱ 13. Հոգեբանական և բարոյակամային պատրաստության առանձնահատկությունները ազգաբնակչության շրջանում։	6		2	2			2	
ԹԵՄԱ 14. Վոլեյբոլի պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները ազգաբնակչության շրջանում։	6							
-Ափոփիչ սեմինար 4-րդ մոդուլի թեմաների շուրջ։	2							
-Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում։								
-4-րդ մոդուլի շրջանակում դասախոսությունների, գրական աղբյուրների մշակում, ուսումնասիրում և կոնսպեկտավորում։								
-Մասնակցություն կոնսուլտացիաներին։	20							
								20

Գիտահետազոտական աշխատանքներ

Աղյուսակ 5.

1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*	*6.*	*7.*	*8.*	*9.*
Գիտահետազոտական հիմնահարցերի ուսումնասիրում:	8						8	
Ը Ն Դ Ա Մ Ե Ն Ը	*208*	*30*	*44*	*14*	*8*	*28*	*44*	*40*

I ԿԻՍԱՄՅԱԿ

Մոդուլ 1-ին

Վոլեյբոլի արդիական հարցեր

Պ ա ր ա պ մ ո ւ ն ք 1

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 1. «Վոլեյբոլի ներկա վիճակը հանրապետությունում և աշխարհում»

Վոլեյբոլի տեսության և մեթոդիկայի կատարելագործման նպատակը և խնդիրները:
Տեղեկություններ հանրապետությունում և աշխարհում վոլեյբոլի զարգացման ներկա վիճակի վերաբերյալ:
Նորություններ վոլեյբոլի տեխնիկայի, տակտիկայի, ուսուցման և մարզման մեթոդիկայում:
Համաշխարհային վոլեյբոլի զարգացման հիմնական ուղղությունները:

Պ ա ր ա պ մ ո ւ ն ք 2

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 1. « Վոլեյբոլի ներկա վիճակը հանրապետությունում և աշխարհում»

Վոլեյբոլի տեղի ունեցած փոփոխությունների համեմատական վերլուծությունը ընթացիկ և նախորդ տարիներին:
Հանրապետության վոլեյբոլիստների մարզական նվաճումների դինամիկան:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 1. « Վոլեյբոլի ներկա վիճակը հանրապետությունում և աշխարհում»:

1. Վոլեյբոլի մրցումների ծրագրերի էվոլուցիան աշխարհի և եվրոպայի առաջնություններում:

Հսկման ձևը՝ հարցում

Գրականություն

i. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
ii. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
iii. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ո ւ ն ք 3

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 2. «Վոլեյբոլի ներկայացուցիչների մասնակցությունը մրցումներին և արդյունքների վերլուծությունը»:

Նորությունները վոլեյբոլի մրցման կանոններում, ինչպես նաև գույքի, հանդերձանքի և սարքավորումների ոլորտում:
Հանրապետության վոլեյբոլի մարզական արդյունքների վերլուծությունը հանրապետական և միջազգային մրցումներում:
Միջազգային մրցումների դերը որպես տարբեր երկրների մարզիկների բարեկամության ամրապնդման միջոց:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 2. «Վոլեյբոլի ներկայացուցիչների մասնակցությունը մրցումներին և արդյունքների վերլուծությունը»:

1. Վերջին տարիներին վոլեյբոլի մրցումների կանոններում տեղի ունեցած փոփոխությունների բացահայտում և վերլուծություն:

Հսկման ձևը՝ գիտելիքների
ստուգում և գնահատում

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 2. «Վոլեյբոլի ներկայացուցիչների մասնակցությունը մրցումներին և արդյունքների վերլուծությունը»:

1. Վերջին եվրոպական խաղերի, աշխարհի առաջնության և աշխարհի գավաթի մրցումների արդյունքների վերլուծությունը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ո ւ ն ք 4

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 3. «Գիտական ներուժը և արդյունքների ներդրումը վոլեյբոլի գործընթացում »:

Գիտական հետազոտությունների ժամանակակից վիճակը ուսուցման և մարզման մեթոդիկայում, ինչպես նաև սպորտային տեխնիկայի բնագավառում:

Վոլեյբոլի առանձին ձևերում գիտական հիմնահարցերի որոշում և սպորտային տեխնիկայի հետազոտում հաշվի առնելով նախկինում եղած տվյալները:

Որոշել հետազոտության հիմնական ուղղությունները ուսուցման և մարզման մեթոդիկայում և արդյունքների ներդրումը վոլեյբոլում:

Գիտական սպասարկման հիմնական ուղղությունների բնութագրումը:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 4 ժամ

Թեմա 3. «Գիտական ներուժը և արդյունքների ներդրումը վոլեյբոլի գործընթացում»:

Որոշել տեխնիկայից, ուսուցման և մարզման մեթոդիկայից անցկացվող հետազոտությունների հիմնական ուղղությունները:

Թվարկել այն բժշկական սարքավորումները, որոնք ապահովում են համալիր հսկման և վերականգնման արդյունավետությունը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 3. «Գիտական ներուժը և արդյունքների ներդրումը վոլեյբոլի գործընթացում »:

1. Վերլուծել հետազոտման օբյեկտը և կոնտինգենտը, որոնց հետ պետք է անցկացվի հետազոտություն ուսուցման և մարզման մեթոդիկայից:

Հսկման ձևը՝ հարցազրույց

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 5

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Ամփոփիչ սեմինար 1-ին մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

Վոլեյբոլի ներկա վիճակը հանրապետությունում և աշխարհում:
Վոլեյբոլի ներկայացուցիչների մասնակցությունը մրցումներին և արդյունքների վերլուծությունը:
Գիտական ներուժը և արդյունքների ներդրումը վոլեյբոլի գործընթացում:

Հսկման ձևը՝հարցում, կոնսպեկտների և գրավոր աշխատանքների ստուգում ըստ թեմաների: Ուսանողի գիտելիքների գնահատում:

- Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում:

Պարապմունք 6 - 7 -8

Գործնական պարապմունք 2ժամ

Թեմա 4.«Վոլեյբոլում կիրառվող հատուկ վարժությունները»:

Հատուկ նախապատրաստական վարժություններ, որոնք ուղղված են կատարելագործելու խաղի տեխնիկան:

Հատուկ վարժություններ, որոնք նպաստում են մշակելու ուժային և արագաուժային ընդունակությունները:
Հատուկ վարժություններ, որոնք նպաստում են յուրացնելու սկզբնահարվածները և տարբեր տեխնիկական հնարքներ:

Պարապմունք 9 – 10

Ուսումնական պրակտիկա 4 ժամ

Թեմա 4.«Վոլեյբոլում կիրառվող հատուկ վարժությունները»:

Դասի կամ նրա առանձին մասերի կոնսպեկտավորում, որի խնդրի մեջ է մտնում վոլեյբոլիստի ֆիզիկական ընդունակությունների կատարելագործումը՝ մարզական տարբեր միջոցների օգտագործմամբ:
Մարզական միջոցների ծավալի ընտրման հիմնավորումը:
Օգտագործված վարժությունների օգտագործման արդյունավետության վերլուծությունը:
Սխալների բացահայտումը և նրանց վերացման միտումները:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 4 ժամ

Թեմա 4.«Վոլեյբոլում կիրառվող հատուկ վարժությունները»:

Բնութագրել հատուկ վարժություններ, որոնք ուղղված են տեխնիկայի ուսուցմանը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պարապմունք -11

Դասախոսություն 2ժամ

Թեմա 5. «Մարզասարքերի կիրառումը վոլեյբոլում»:

Մարզասարքերի դերն ու նշանակությունը վոլեյբոլիստի մարզման գործընթացում:
Վոլեյբոլին վերաբերվող, տարբեր նշանակություն ունեցող մարզասարքերի բնութագրումը:

Մարզասարքերի օգտագործման մեթոդիկան տեխնիկական տարրերի ուսուցման կատարելագործման գործընթացում:
Մարզասարքերի օգտագործումը ֆիզիկական պատրաստության նպատակով:

Պարապմունք -12 -13

Մեթոդական պարապմունք 4 ժամ

Թեմա 5. «Մարզասարքերի կիրառումը վոլեյբոլում »:

Մարզասարքեր, որոնք հնարավորություն են տալիս ուսուցանել վոլեյբոլիստի տեխնիկայի առանձին տարրերը:
Մարզասարքեր, որոնք հնարավորություն են տալիս մշակելու և կատարելագործելու ուժային, արագաուժային ընդունակությունները և հատուկ դիմացկունությունը:
Մարզասարքերի օգտագործման մեթոդիկան նախավարժանքի նպատակով:
Անվտագության ապահովումը մարզասարքերով մարզման ժամանակ:

Պարապմունք -14 -15 - 16

Ուսումնական պրակտիկա 6 ժամ

Թեմա 5. «Մարզասարքերի կիրառումը վոլեյբոլում»:

1. Դասախոսի հանձնարարությամբ կազմել առաջադրված թեմաների շուրջ դասի կոնսպեկտ՝ պահպանելով ուսումնական դասին առաջադրվող բոլոր պահանջները՝
մշակել վարժությունների համալիր կատարելագործելու ուժային, արագային և հատուկ դիմացկունությունը,
մշակել վարժությունների համալիր՝ կատարելագործելու տեխնիկան, /իմիտացիոն վարժություններ/,
մշակել վարժությունների համալիր՝ կատարելագործելու առանձին տեխնիկական հնարքները,
ուսումնական դասի անցկացում և վերլուծություն:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 4 ժամ

Թեմա 5. «Մարզասարքերի կիրառումը վոլեյբոլում»:

1. Վոլեյբոլում մարզասարքերի կիրառման մեթոդիկան տեխնիկայի և տակտիկայի սկզբնական ուսուցման փուլում:

Յսկման ձևը՝ հարցում, գիտելիքների գնահատում

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Յ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պարապմունք -17

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 6. «Վոլեյբոլում պատրաստության ընդհանուր և հատուկ վարժությունների դերն ու նշանակությունը»:

1. Ընդհանուր և հատուկ պատրաստության դերն ու նշանակությունը շուրջտարյան մարզման գործընթացում:
2. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիակական պատրաստության միջոցների դասակարգումը վոլեյբոլի առանձին ձևերում:
3. Պարապմունքների կազմակերպման ու անցկացման մեթոդիկան ընդհանուր և հատուկ ֆիզիակական պատրաստությունից:
4. Ընդհանուր և հատուկ պատրաստության միջոցների փոխհարաբերակցությունը բազմամյա պատրաստության գործընթացում:
5. Պատրաստության ընդհանուր և հատուկ վարժությունների կիրառման մեթոդիկան, համալիր մարզման պարապմունքների անցկացման գործընթացում:

Պարապմունք -18 – 19

Գործնական պարապմունք 4 ժամ

Թեմա 6. «Վոլեյբոլում պատրաստության ընդհանուր և հատուկ վարժությունների դերն ու նշանակությունը»:

Պարապմունքի կազմակերպում և անցկացում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունից՝ կիրառելով տարաբնույթ մարզման մեթոդներ:

Պարապմունքի կազմակերպում և անցկացում՝ կիրառելով այնպիսի միջոցներ, որոնք կմշակեն մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, ընդհանուր կոորդինացիա:

Անհատական աշխատանք – 4 ժամ

Թեմա 6. «Վոլեյբոլում պատրաստության ընդհանուր և հատուկ վարժությունների դերն ու նշանակությունը»:

1. Մշակել և վերլուծել ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի կատարելագործման համար հատուկ և հատուկ նախապատրաստական վարժությունների համալիր:

Յսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Յ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 2 ժամ

Թեմա 6. «Վոլեյբոլում պատրաստության ընդհանուր և հատուկ վարժությունների դերն ու նշանակությունը»:

1. Դասախոսի հանձնարարությամբ ընտրել խաղեր գնդակով, որոնք նպաստում են տեխնիկայի ուսուցմանն ու կատարեկագործմանը:

Յսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Յ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պարապմունք - 20

Դասախոսություն 2 ժամ

Թեմա 7. «Վոլեյբոլում օգտագործվող վերականգնման միջոցները»:

1. Վերականգնման միջոցների դերն ու նշանակությունը վոլեյբոլիստի մարզման գործընթացում:
2. Վերականգնման միջոցների դասակարգումը՝

- մանկավարժական միջոցներ
- հոգեբանական միջոցներ
- բժշկակենսաբանական միջոցներ
- հատուկ սնունդ
- վերականգնում դեղանյութերի միջոցով
- ֆիզիկական միջոցներ:

Պարապմունք - 21 - 22

Մեթոդական պարապմունք 4 ժամ

Թեմա 7. «Վոլեյբոլում օգտագործվող վերականգնման միջոցները»:

1. Սպորտային մարզման վերականգնման միջոցների կիրառման մեթոդիկան:
2. Վոլեյբոլիստի հատուկ սնունդը՝
   - սնունդ մրցման ընթացքում
   - սնունդ վերականգման շրջանում
   - ըմպելիքների տեսակները
3. Սպորտային մերսման ձևերն ու մեթոդները:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 6 ժամ

Թեմա 7. «Վոլեյբոլում օգտագործվող վերականգնման միջոցները»:

1. Նկարագրել վերականգնման ֆիզիկական միջոցները:

Յսկման ձևը՝ հարցում, գիտելիք-
ների ստուգում և գնահատում

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Յ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պարապմունք - 23

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Ամփոփիչ սեմինար 2-րդ մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

1. Վոլեյբոլում կիրառվող հատուկ վարժությունները:
2. Մարզասարքերի կիրառումը վոլեյբոլում:

3. Պատրաստության ընդհանուր և հատուկ վարժությունների դերն ու նշանակությունը վոլեյբոլում:
4. Վոլեյբոլում օգտագործվող վերականգնման միջոցները:

Հսկման ձևը՝ հարցում, կոնսպեկտների և գրավոր աշխատանքների ստուգում ըստ թեմաների:
Ուսանողի գիտելիքների գնահատում:

- Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում:

ՄՈԴՈՒԼ 2

Թեմաներ N	Առաջադրանք-ների ներկայացման ժամկետները			Գնահատում				Ստորագրություն	
				Սեմինար	Ռեֆերատ	Հարցում	Գրավ աշխ.	ՈՒսանող	Դասախոս
4							*		
5						*			
6						*	*		
7						*			
4,5,6,7					*				
4,5,6,7				*					

Լրացուցիչ տվյալներ---

ՄՈԴՈՒԼ 3-րդ

Մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները վոլեյբոլում

Պարապմունք - 24-25

Դասախոսություն 4ժամ

Թեմա 8. «Մրցակցական գործունեության յուրահատկություններն ու ձևերը վոլեյբոլում»

1. Վոլեյբոլի մրցակցական գործունեության յուրահատկություններն ու ձևերը:
2. Մրցակցական գործունեության արդյունավետության գնահատման եղանակները:
3. Մրցակցական գործունեության ստրատեգիան, տակտիկան և տեխնիկան: Կամային ընդունակությունների դրսևորումն ու հույզերը մրցակցական գործունեության ընթացքում:

Պարապմունք - 26-27

Մեթոդական պարապմունք 4ժամ

Թեմա 8. «Մրցակցական գործունեության յուրահատկություններն ու ձևերը վոլեյբոլում»

1. Մրցակցական գործունեության կառուցվածքը և կողմերը:
2. վոլեյբոլի առանձին ձևերի մրցակցական գործունեության յուրահատկությունները:
3. Սպորտային պայքարի առանձնահատկությունները մրցակցի հետ:

Անհատական աշխատանք – 2ժամ

Թեմա 8. «Մրցակցական գործունեության յուրահատկություններն ու ձևերը վոլեյբոլում»

1. Նկարագրել անհատական և թիմային վոլեյբոլիստների մրցակցական գործունեությունը:

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պարապմունք - 28-29

Դասախոսություն 4 ժամ

Թեմա 9. «Մարզման և մրցակցական բեռնվածությունը վոլեյբոլում»:

1. Հասկացություն մարզման բեռնվածության մասին: Բեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը:
2. Մարզման տարեկան ցիկլում վոլեյբոլիստի բեռնվածության ծավալի ու լարվածության դինամիկան:
3. Տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների ֆիզիկական բեռնվածության ծավալի ու լարվածության մեծությունը:
4. Մարզական բեռնվածության լարվածության աստիճանների բնութագրումը /փոքր, միջին, մեծ և առավելագույն/:
5. Հասկացություն մրցակցական բեռնվածության մասին: Բեռնվածության մեծությունը և ցուցանիշները:
6. Մրցակցական բեռնվածության ծավալը, լարվածությունը, տևողությունը, հանգստի բնույթը, կրկնումների քանակը և այլն:
7. Մրցումները որպես մրցակցական բեռնվածության գնահատման միջոց:

Պարապմունք - 30-31

Մեթոդական պարապմունք 4ժամ

Թեմա 9. «Մարզման և մրցակցական բեռնվածությունը վոլեյբոլում»:

1. Բեռնվածությունը և ադապտացիան:
2. Մարզման բեռվածության կառուցվածքի ժամանակակից տենդենցները:
3. Միկրո, մեզո և մակրոցիկլերում բեռնվածության դինամիկայի վերլուծությունը՝ ըստ մրցաշարերի ձևերի:
4. Միկրոցիկլի բեռնվածության դինամիկան հիմնական մրցումներից առաջ:
5. Մրցակցական գործունեության բնութագրումը: Յուրաքանչյուր հատուկ և ոչ յուրահատուկ բեռնվածություն:
6. Մրցումները՝ որպես լարվածության գնահատման միջոց:

Անհատական աշխատանք – 2 ժամ

Թեմա 9. «Մարզման և մրցակցական բեռնվածությունը վոլեյբոլում»:

1. Դասախոսի հանձնարարությամբ որոշել մրցակցական շրջանի մեկ մարզական և մրցակցական խարապմունքի բեռնվածությունը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ - 4 ժամ

Թեմա 9. «Մարզման և մրցակցական բեռնվածությունը վոլեյբոլում»:

1. Կազմել և վերլուծել տարեկան պլան:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պարապմունք - 32

Սեմինար պարապմունք 2ժամ

Ամփոփիչ սեմինար 3 –րդ մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

1. Մրցակցական գործունեության յուրահատկությունները վոլեյբոլում:
2. Մարզական և մրցակցական բեռնվածությունը վոլեյբոլում:

Հսկման ձևը՝ հարցում ըստ թեմաների,
ուսանողի գիտելիքների գնահատում

Ինքնուրույն աշխատանք 2 – ժամ

ԹԵՄԱ 5. «Վոլեյբոլի մարզման ձևերի առանձնահատկությունները»

Վերլուծել թիմային մարզման առանձնահատկությունները:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք , հարցում

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Դ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ո ւ ն ք 20

Դասախոսություն 2 ժամ

ԹԵՄԱ 6. «Տեխնիկայի ուսումնասիրման և հետազոտման մեթոդիկան վոլեյբոլում»:

1. Տեխնիկական պատրաստության կառուցումը, պլանավորումը և մեթոդիկները:
2. Գիտական հետազոտությունները որպես վոլեյբոլի տեխնիկայի կատարելագործման միջոց:
3. Գիտատեխնիկական առաջընթացը և նրա ազդեցությունը վոլեյբոլի տեխնիակայի կատարելագործման վրա:
4. Վոլեյբոլի տեխնիկայի հոտազոտման ուղղությունների որոշումը:
5. Վոլեյբոլի տեխնիկայի հետազոտման միջոցները:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 21-22-23

Մեթոդական-գործնական
պարապմունք 6 ժամ

ԹԵՄԱ 6. «Տեխնիկայի ուսումնասիրման և հետազոտման մեթոդիկան վոլեյբոլում»:

1. Սպորտային տեխնիկական վարպետության չափանիշները՝ շարժողական հնարավորությունների արդյունավետությունը, մարզական արդյունքների բարձր մակարդակը, տեխնիկայի կայունությունը, տեխնիկայի հարմարեցումը ստեղծված պայմաններին /շարժման ճշգրտությունը, կախված իրավիճակից կարողանալ փոխել շարժման ռիթմը/:
2. Վոլեյբոլ մարզաձևը և նրա բնութագրումը:
3. Վոլեյբոլի տեխնիկայի տարրերի վերլուծությունը տեսաերիզի միջոցով:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 24-25

Ուսումնական պրակտիկա 4ժամ

ԹԵՄԱ 6. «Տեխնիկայի ուսումնասիրման և հետազոտման մեթոդիկան վոլեյբոլում»:

1. Վոլեյբոլի տեխնիկայի հնարքների վերլուծությունը:
2. Վերլուծել վոլեյբոլի տեխնիկայի առանձին հնարքները տեսաերիզի միջոցով:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ –2 ժամ

ԹԵՄԱ 6. «Տեխնիկայի ուսումնասիրման և հետազոտման մեթոդիկան վոլեյբոլում»:

1. Վերլուծել վոլեյբոլի տեխնիկայի հետազոտման մեթոդները /մանկավարժական դիտարկում, օբյեկտիվ գրանցումներ և այլն/:

Հսկման ձևը՝ հարցում, գրավոր աշխատանք ,գիտելիքների գնահատում:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

ԹԵՄԱ 6. «Տեխնիկայի ուսումնասիրման և հետազոտման մեթոդիկան վոլեյբոլում»:

1. Վերլուծել վոլեյբոլի տեխնիկան տեսաերիզի միջոցով:

Հսկման ձևը՝ հարցում:

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 26 – 27

Դասախոսություն - 4 ժամ

ԹԵՄԱ 7. «Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիները վոլեյբոլում»:

1. Վոլեյբոլի տեխնիկայի կատարելագործման սոցիալական և կենսաբանական հիմնահարցերը:
2. Տեխնիկայի պատրաստության կատարելագործման անհրաժեշտությունը և ընդհանուր ուղղությունները:
3. Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործումը մարզասարքի միջոցով:
4. Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործումը մրցակցական շրջանում:
5. Մարզասարքերի և տեխնիկական միջոցների օգտագործումը տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում:
6. Հատուկ նմանակող վարժությունների տեխնիկայի կատարելագործումը

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 28 – 29

Մեթոդական
պարապմունք 6 ժամ

ԹԵՄԱ 7. «Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիները վոլեյբոլում»:

Վոլեյբոլիստի տեխնիկայի կատարելագործման փաստաթղթերի կազմումը:

Տեխնիկայի կատարելագործման միջոցները նմեթոդները:

Դիմացկունության, ուժային և արագային ընդունակությունների նշանակությունը տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 30 – 31

Ուսումնական պրակտիկա 4ժամ

ԹԵՄԱ 7. «Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիները վոլեյբոլում»:

1. Դասախոսի հանձնարարությամբ կազմել տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուսումնամարզական պլան:
2. Անցկացնել ինքնուրույն մարզական պարապմունք:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ –2 ժամ

ԹԵՄԱ 7. «Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիները վոլեյբոլում»:

1. Կազմել մրցակցական շրջանի կատարելագործման մարզման պլան:

Հսկման ձևը՝գրավոր աշխատանք :

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

ԹԵՄԱ 7. «Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիները վոլեյբոլում»:

1. Կազմել մեզոցիկլի մարզման պլան տեխնիկական միջոցների օգտագործմամբ վոլեյբոլիստի տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման նպատակով:

Հսկման ձևը՝գրավոր աշխատանք :

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 32

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Ամփոփիչ սեմինար 2-րդ մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

1. Տեխնիկայի ուսումնասիրման և հետազոտման մեթոդիկան վոլեյբոլում:
2. Տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ուղիները վոլեյբոլում:

Հսկման ձրը՝ հարցում, կոնսպեկների և գրավոր աշխատանքների ստուգում ըստ թեմաների:
Ուսանողի գիտելիքների գնահատում:

- Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում:

Քննական շրջանի ինքնուրույն աշխատանք - 20 ժամ

- 1-ին և 2-րդ մոդուլների թեմաների շրջանակներում դասախոսությունների, գրական աղբյուրների մշակում, ուսումնասիրում և կոնսպեկտավորում:
- Մասնակցություն կոնսուլտացիաներին:

ՄՈԴՈՒԼ 3

Թեմաներ N	Առաջադրանք-ների ներկայացման ժամկետները			Գնահատում				Ստորագրություն	
				Սեմինար	Ռեֆերատ	Հարցում	Գրավ աշխ.	Ուսանող	Դասախոս
8						*			
9							* *		
8,9					*				
8, 9,				*					

Լրացուցիչ տվյալներ---

I I ԿԻՍԱՄՅԱԿ

Մոդուլ 4-րդ

Սպորտային պատրաստության կողմերը

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 33

Դասախոսություն - 2 ժամ

ԹԵՄԱ 10. «Վոլեյբոլիստի ֆիզիկական պատրաստությունը»:

1. Վոլեյբոլիստի ֆիզիկական պատրաստության նպատակն ու խնդիրները:
2. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն:
3. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության փոխկապակցությունը վոլեյբոլիստի բազմամյա մարզման գործընթացում:
4. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքների կազմակերպում և անցկացում՝ ուղղված մշակելու և կատարելագործելու վոլեյբոլիստի ֆիզիկական ընդունակությունները:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 34

Մեթոդական պարապմունք 6 ժամ

ԹԵՄԱ 10. «Վոլեյբոլիստի ֆիզիկական պատրաստությունը»:

1. Տարբեր տարիքի և որակավորման մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության միջոցներն ու մեթոդները:
2. վոլեյբոլիստի մարզական և մրցակցական վարժությունները:
3. Մարզական աշխատունակության բարձրացման համար լրացուցիչ գործոնների օգտագործումը:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 35

Գործնական պարապմունք - 2 ժամ

ԹԵՄԱ 10. «Վոլեյբոլիստի ֆիզիկական պատրաստությունը»:

1. Պարապմունքի կազմակերպում և անցկացում ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունից, որոնք ուղղված են կատարելագործելու ուժային և արագաուժային ընդունակությունները, դիմացկունությունը նայլն:
2. Պարապմունքի կազմակերպում և անցկացում ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունից՝ օգտագործելով այլ մարզաձևեր /աթլետիկա, լող, մարմնամարզություն/:
3. Պարապմունքի կազմակերպում և անցկացում հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունից, որոնք ուղղված են կատարելագործելու տեխնիկական պատրաստությունը:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 4 ժամ

ԹԵՄԱ 10. «Վոլեյբոլիստի ֆիզիկական պատրաստությունը»:

Դասախոսի հանձնարարությամբ կազմել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքի պլան-կոնսպեկտ նախապատրաստական և մրցակցական շրջանների համար:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք,
ներկայացնել կոնսպեկտ

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 36

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 11. «Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններն ու փոխա-դարձ կապը վոլեյբոլում»:

1. Առաջատար շարժողական ընդունակությունների դերն ու նշանակությունը վոլեյբոլիստի պատրաստության ընդհանուր համակարգում:
2. Առաջատար շարժողական ընդունակությունների նպատակը և նրանց նպատակաուղղված դաստիարակումը սպորտային մարզման գործընթացում:
3. Շարժողական ընդունակությունների դրսևորման բնորոշ գործոնները վոլեյբոլում:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 37- 38

Գործնական պարապմունք - 2 ժամ

Թեմա 11. «Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններն ու փոխադարձ կապը վոլեյբոլում»:

1. Շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակաուղղված պարապմունքների անցկացում՝ ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և ճարպկություն:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք 39

Ուսումնական պրակտիկա 8 ժամ

Թեմա 11. «Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններն ու փոխադարձ կապը վոլեյբոլում»:

1. Ուսումնական պարապմունքի կոնսպեկտի կազմում:
2. Ուսումնական պարապմունքի կազմակերպում և անցկացում՝ ուղղված մշակելու վոլեյբոլիստի շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ուժ և դիմացկունություն/:
3. Անցկացված դասի վերլուծություն:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 4 ժամ

Թեմա 11. «Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններն ու փոխադարձ կապը վոլեյբոլում»:

1. Դասախոսի հանձնարարությամբ նկարագրել և կազմել համալիր վարժություններ, որոնք նպաստում են վոլեյբոլիստի շարժողական ընդունակությունների կատարելագործմանը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք, հարցում

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 6 ժամ

Թեմա 11. «Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններն ու փոխադարձ կապը վոլեյբոլում»:

1. Ընտրել, դասակարգել վարժությունների համալիրներ, որոնք ուղղված են մշակելու ուժ, արագաշարժություն և դիմացկունություն:

Յսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Յ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք - 40 – 41

Դասախոսություն - 4 ժամ

Թեմա 12.«Մարզիկների ինտելեկտուալ և տեսական պատրաստության առանձնահատկությունները»:

1. Ինտելեկտուալ և տեսական պատրաստության նպատակն ու խնդիրները:
2. Ինտելեկտուալ և տեսական պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման կատարելագործման, տակտիկայի յուրացման և կատարելագործման, հատուկ հոգեբանական և ֆիզիկական պատրաստության հետ:
3. Տեսական պատրաստության հետ:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք - 42

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 12.«Մարզիկների ինտելեկտուալ և տեսական պատրաստության առանձնահատկությունները»:

1. Ինտելեկտուալ միջոցները, ձևերն ու մեթոդները /դասախոսություններ, սեմինարներ, ինքնուրույն աշխատանք գրականության հետ և այլն/:
2. Յասկացություն օրգանիզմի ֆունկցիաների և զարգացման օրինաչափությունների մասին, սպորտային գործունեության ընթացքում:
3. Վոլեյբոլի յուրահատուկ առանձնահատկությունների համապատասխանող ինտելեկտուալ ընդունակությունների դաստիարակում:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 12.«Մարզիկների ինտելեկտուալ և տեսական պատրաստության առանձնահատկությունները»:

1.Բնութագրել մարզիկի ինտելեկտուալ և տեսական պատրաստության բնորոշ հատկանիշները:

Յսկման ձրը` հարցազրույց

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Յ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք - 43 -44

Դասախոսություն 4 ժամ

Թեմա 13. «Յոգոբանական և բարոյակամային պատրաստության առանձնահատկությունները վոլեյբոլում:

1. Յոգեբանական և բարոյակամային պատրաստության նպատակն ու խնդիրները վոլեյբոլիստի մարզման գործընթացում:
2. վոլեյբոլիստի բարոյակամային և հատուկ հոգեբանական ընդունակությունների դաստիարակման հիմնական միջոցներն ու մեթոդները:
3. Վոլեյբոլիստի հոգեբանական վիճակի կառավարման հատուկ միջոցներն ու մեթոդները:
4. Վոլեյբոլիստի հոգեբանական և բարոյակամային պատրաստության կառուցվածքը:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք - 45

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 13. «Յոգոբանական և բարոյակամային պատրաստության առանձնահատկությունները վոլեյբոլում:

1. Յատուկ և կամային պատրաստությունը` որպես վոլեյբոլիստի մարզման գործընթացի բաղկացուցիչ մաս:
2. Յուզակամային վարժությունների ուսուցման մեթոդիկան մարզման գործընթացում:

3. Մարզման գործընթացի հուզականային հանդստացնող և մոբիլիզացնող միջոցների բաղկացուցիչ մասերը:
4. Հոգեբանական ներգործությունը մրցումներից առաջ, մրցումների ընթացքում և մրցումներից հետո:
5. Հոգեկարգավորող մարզում:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 13. «Հոգոբանական և բարոյականային պատրաստության առանձնահատկությունները վոլեյբոլում:

1. Նկարագրել հուզականային մարզման յուրահատկույունները վոլեյբոլի առանձին ձևերում:

Հսկման ձրը՝ հարցազրույց,
գիտելիքների գնահատում

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք - 46

Մեթոդական պարապմունք 2 ժամ

Թեմա 14. «Վոլեյբոլի պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները ազգաբնակչության շրջանում»:

1. Վոլեյբոլի պարապմունքների անցկացման նպատակը, խնդիրները և առանձնահատկությունները ազգաբնակչության տարբեր խավերի հետ:
2. Պարապողների տարիքի, սեռի աշխատանքային բնույթի, ֆիզիկական վիճակի, առողջության և այլ առանձնահատկությունների հաշվառումը:
3. ՄԱրզական աշխատանքի ցուցանիշները՝ մարզման օրերի քանակը պատրաստության տարբեր շրջաններում, մարզական բեռնվածության ծավալն ու միջոցները, մարզման մեթոդները, հագիստը և վերականգնման միջոցները:
4. Բժշկական հսկման կազմակերպում:

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք - 47

Ուսումնական պրակտիկա 8 ժամ

Թեմա 14. «Վոլեյբոլի պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները ազգաբնակչության շրջանում»:

1. Ազգաբնակչության տարբեր խավերի համար մշակել պարապմունքի պլան-կոնսպեկտ՝ օգտագործելով տարբեր մեթոդներ, կարգավորելով բեռնվածությունը:
2. Դասախոսի հանձնարարությամբ կազմել կոնսպեկտ և անցկացնել պարապմունք ազգաբնակչության տարբեր տարիքի և սեռի հետ:
3. Կազմակերպել հսկումը և ինքնահսկումը պարապմունքի ընթացքում:
4. Պարապմունքի մանկավարժական վերլուծություն:

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ – 2 ժամ

Թեմա 14. «Վոլեյբոլի պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները ազգաբնակչության շրջանում»:

1. Մշակել վոլեյբոլի մեկօրյա պլան՝ նշելով տրվող բեռնվածությունը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

Պ ա ր ա պ մ ու ն ք - 48

Սեմինար պարապմունք 2 ժամ

Ամփոփիչ սեմինար 4-րդ մոդուլի հետևյալ թեմաներից՝

1. Վոլեյբոլիստի ֆիզիկական պատրաստությունը:

1. Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններն ու փոխադարձ կապը վոլեյբոլում:

2. Մարզիկների ինտելեկտուալ և տեսական պատրաստության առանձնահատկությունները:
3. Հոգեբանական և բարոյակամային պատրաստության առանձնահատկությունները վոլեյբոլում:
4. Վոլեյբոլի պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները ազգաբնակչության շրջանում:

Հսկման ձևը՝ կոնսպեկտների և գրավոր աշխատանքների ստուգում ըստ թեմաների: Հարցում, ուսանողի գիտելիքների գնահատում:

- Մոդուլը համարվում է հանձնած միայն ամփոփիչ ռեֆերատի առկայության դեպքում:

- 4-րդ մոդուլի շրջանակում դասախոսությունների, գրական աղբյուրների մշակում, ուսումնասիրում և կոնսպեկտավորում:
- Մասնակցություն կոնսուլտացիաներին:

ՄՈԴՈՒԼ 4

Թեմաներ N	Առաջադրանքների ներկայացման ժամկետները			Գնահատում				Ստորագրություն	
				Սեմինար	Ռեֆերատ	Հարցում	Գրավ աշխ.	Ուսանող	Դասախոս
10							*		
11							* *		
12						*			
13						*			
14							*		
10,11,12, 13,14					*				
10,11,12, 13,14				*					

Լրացուցիչ տվյալներ---

Գիտահետազոտական աշխատանք

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 8 ժամ

1. Հետազոտության պլանավորում և անցկացում: Մշակել հետազոտության անցկացման պլան: Անկետային հարցման կազմում:
2. Փորձարարական նյութերի հավաքում: Մանկավարժական հետազոտություններից ստացված տվյալների մշակում, վերլուծություն և ընդհանրացում:
3. Գիտական հետազոտության արդյունքների քննարկում, հաշվետության կազման մեթոդիկան, հետազոտության տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն: Աղյուսակների, գրաֆիկների, սխեմաների կազմում:
4. Ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ օրգանիզմի ներքին ռեակցիայի հետազոտման մեթոդները:
5. Համալիր հսկողություն սեղանի թենիսում:
6. Ռեֆերատիվ աշխատանքների, թեզիսների, հոդվածների կազմում, մշակում, վերլուծում:

Հսկման ձևը՝ հաշվետություն, հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մասնակցել ամբիոնի և ինստիտուտի ուսանողական գիտական կոնֆերանսներին:

Գրականություն

1. Ռ. Զաքարյան, Ս. Խաչիկյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
2. Կ.Ասմարյան - «Վոլեյբոլ» 2006թ.
3. Հ.Մելքոնյան - «Մարզախաղերի կանոնները» 2007թ.

ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

1. 3-րդ կուրսի ծրագրի սահմաններում յուրացնել տեսական մոդուլների նյութերը և անցած թեմաների շրջանակներում հանձնել ընթացիկ ստուգարք:
2. Համաձայն ծրագրի կատարել թեստավորում ընտրած մարզաձևի տեխնիկական պատրաստությունից:
3. Տիրապետել պրոֆեսիոնալ մանկավարժական գիտելիքներին՝ կարողության և հմտության, տիրապետել շարային հրամաններին, առանձին տեղաշարժերի տեխնիկայի կատարմանը, տեխնիկական տարրերի բացատրման, ցուցադրմանն ու ուսուցման:

4. Կազմել պարապմունքի կոնսպեկտ և անցկացնել ուսումնական դաս: Վարժության տեխնիկայի կատարման ժամանակ բացահայտել և վերացնել սխալները: Անցկացնել դասի մանկավարժական վերլուծություն:
5. Կատարել ստուգողական պահանջները ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունից մշակված ամբիոնի կողմից:
6. Ներկայացնել մարզական օրագիրը՝ վերլուծելով արդյունքները:
7. Մասնակցել ամբիոնի և ինստիտուտի ուսանողական գիտաժողովի աշխատանքներին:
8. Ծրագրային նյութի սահմաններում հանձնել քննություն:

Ֆակուլտետ՝ Մարզաառողջարարական

Ուսանող ---

Մասնագիտություն-------------------------------------

Մարզական որակավորումը--------------------------

Կուրս---

Խումբ--

Ստուգարքային գրքույկի համարը-----------------

Հասցեն--

Հեռախոս---

Դասախոս-խորհրդատու--------------------------------
ազգանուն,անուն, հայրանուն

Հեռախոս---

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԿՐԵԴԻՏԻ ՀԱՎԱՔՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

1. Բոլոր առաջադրանքների կատարում և գնահատում:
2. Առաջադրանքների թերի կատարման դեպքում կրեդիտ չի տրվում: Ուսանողն այն կարող է լրացնել 2-րդ կիսամյակում:
3. Առաջադրանքների անբավարար կատարման դեպքում ուսանողը կարող է նույն թեման վերահանձնել:
4. Կրեդիտի ստանալու դեպքում ուսանողը գնահատվում է «20» բալային համակարգով, որը հետագայում կարտացոլվի մասնագիտական որակավորման թերթիկում:
5. Որևէ առաջադրանք չկատարելու դեպքում ուսանողին չի թույլատրվում մասնակցելու քննությանը:
6. Յուրաքանչյուր կիսամյակի համար ուսանողը «Մասնագիտություն» առարկայից պետք է հավաքի `
   1-ին կսամյակ – 4 կրեդիտ
   2-ին կսամյակ – 3 կրեդիտ
7. Գնահատման մոդուլային համակարգ:

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 %

8. Գնահատման բալային համակարգ:

Գնահատականը	Նշանակումը	Թվանշանը	Ռետինգային միավոր
Գերազանց	A+	4.0	95-100
	A	4.0	90-94
	A -	3.7	86-89
Լավ	B+	3.3	80-85
	B	3.0	76-79
	B -	2.7	71-75
Բավարար	C+	2.3	65-70
	C	2.0	63-65
	C -	1.7	58-62
Անբավարար	F	1.0	≤ 57
Ստուգված	S	-------	58-100
Չստուգված	U	-------	≤ 57

Կրեդիտային համակարգի բաղադրամասերը և գնահատման ցուցանիշները

Վոլեյբոլ III կուրս

Մասնագիտություն

I. Հաճախումներ 10 միավոր

/Դասեր և կոնսուլտացիաներ/

II. Գիտելիքներ, ունակություններ, հմտություններ – 50 միավ.

1.Հարցում /սեմինար/ և ամփոփիչ ռեֆերատ – 20 միավ.

թեմաներ 1,2,3 - 5
թեմաներ 4,5, 6, 7 - 5
թեմաներ 8, 9 - 5
թեմաներ 10,11,12,13,14 - 5

2.Քննություն - 30 միավ.

/Տոմսի յուրաքանչյուր հարցը – 10 միավոր/

III.Ակտիվությունը ուսումնական գործընթացում 15միավոր

1.Մշակումներ /անհատական աշխատանք/ -- 9 միավ.

թեմա	1- հարցում	-- 1
թեմա	2- հարցում	-- 1
թեմա	3 - գր.աշխ.	-- 1
թեմա	6- գր.աշխ.	-- 1
թեմա	8- հարցում, գր.աշխ.	– 1
թեմա	9- գր.աշխ.	-- 1
թեմա	8- գր.աշխ.	-- 1
թեմա	10- գր.աշխ.	-- 1
թեմա	11- գր.աշխ.	-- 1

2.Գործնական դասերի անցկացման /ուսումնական պրակտիկա/ - 7 միավ.

թեմա	4	-- 1
թեմա	5	-- 2
թեմա	11	-- 2
թեմա	14	-- 2

IV.Ինքնուրույն աշխատանք -- 25 միավոր

1.Մշակումներ, ինֆորմացիայի հավաքում - 10 միավ.

թեմա	2- գր. աշխ.	-- 1
թեմա	3- հարցում	-- 1
թեմա	4- գր. աշխ.	-- 1
թեմա	5 – հարցում	-- 1
թեմա	6- գր.աշխ.	-- 1
թեմա	7- հարցում,	– 1
թեմա	9- գր.աշխ.	-- 1
թեմա	11- գր.աշխ.	-- 1
թեմա	12- հարցում.	– 1
թեմա	13- հարցում.	– 1
թեմա	14- գր.աշխ.	-- 1

2.Մարզական տվյալներ – 15 միավ.

ա/ Մասնակցություն ամբիոնի դասակարգման մրցումներին - 2
բ/ Մասնակցություն ինստիտուտի առաջնության - 3
գ/ Մասնակցություն քաղաքային, հանրապետական առաջնության - 5
դ/ Մասնակցություն միջազգային մրցաշարերի - 5
ե/ Մասնակցություն Եվրոպայի, աշխարհի առաջնությունների և օլիմպիական խաղերին*

Ծանոթություն. Այն ուսանողները, ովքեր կլրացնեն ե/ կետի պահանջները, կվաստակեն 15 միավոր:

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

«Ընտրած մարզաձևի տեսություն և մեթոդիկա» առարկայական մոդուլների ուսումնասիրության արդյունքում ուսանողները պետք է՝

- ԳԻՏԵՆԱՆ՝

1. «Ընտրած մարզաձևի տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի դասավանդման նպատակը և խնդիրները
2. Վոլեյբոլի պատմությունը
3. Վարժությունների դասակարգումը և տերմինաբանությունը
4. Գիտենալ ուսուցման կազմակերպման առանձնահատկությունները
5. Վոլեյբոլի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքները
6. Գիտենալ վոլեյբոլի մարզման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները
7. Մարզման գործընթացի պլանավորման տարատեսակները
8. Մրցակցական գործունեության կազմակերպում
9. Մրցավարության համակարգը և կանոնները
10. Վոլեյբոլ մարզաձևի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատ-կությունները
11. Մարզական և մրցակցական բեռնվածության չափավորումը
12. Վարժությունների կենսամեխանիկական բնութագիրը
13. Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները
14. Պատանի վոլեյբոլիստների ընտրությունը և մարզումը
15. Գիտական հետազոտական աշխատանքների կազմակերպման մեթոդները
16. Մանկավարժական և բժշկական վերահսկողության մեթոդիկան
17. Վոլեյբոլ մարզաձևի կիրառական նշանակությունը

- ԿԱՐՈՂԱՆԱՆ՝

1. Մասնագիտական գրական աղբյուրների վերլուծություն
2. Մարզման գործընթացում կիրառել համապատասխան վարժություններին վերաբերվող տերմիններ
3. Տիրապետել ուսուցման մեթոդներին և սկզբունքներին
4. Պլանավորել մարզման գործընթացը և վարել անհատական օրագրից
5. Կարողանալ հաշվարկել և ամփոփել բեռնվածության բաղադրամասերը
6. Կարողանալ անսխալ ցուցադրել և բացատրել առանձին վարժությունների տեխնիկան
7. Կարողանալ ստուգողական վարժությունների օգնությամբ կատարել պա-տանի վոլեյբոլիստների ընտրություն և մարզում
8. Կազմակերպել և անցկացնել փորձամրցումներ և մրցումներ
9. Տարբեր մասշտաբի մրցումներում մրցավարական պարտականությունների իրագործում
10. Հետազոտական աշխատանքների մեթոդների իրագործում՝ ավարտական աշխատանք կատարելու ընթացքում
11. Բնութագրել մարզիկներին

- ՏԻՐԱՊԵՏԵՆ՝

1. Վոլեյբոլի մարզման տեսությանը և մեթոդիկային
2. Վարժությունների տեխնիկայի ուսուցմանը և կատարելագործմանը
3. Մարզումների անցկացման առանձնահատկություններին և մեթոդներին
4. Ուսուցման ծրագրերի բովանդակությանը և ժամաքանակի բաշխմանը

5. Ուսուցման փաստաթղթերի վարման և լրացման կարգին
6. Տիրապետել և վերլուծել ընթացիկ արդյունքներ և կատարել կանխատեսումներ
7. Մրցումների կազմակերպման և անցկացման փաստաթղթերին և նրանց վարման կարգին
8. Մրցումների կանոնադրության բովանդակությանը
9. Տիրապետել մանկավարժական վարպետության բարձրացման բոլոր առանձնահատկություններին:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

- Մասնագիտական հիմնական դասագրքեր, որոնք ներկայացված են ծրագրային թեմաներից անմիջապես հետո և լրացուցիչ գրականության ցանկում
- Դասախոսությունների նյութեր, ցուցադրական նյութեր, ծրագրային նյութեր
- Համակարգիչ – ինտերնետ
  Մարզական, գործնական և ուսումնական աշխատանքների կազմակերպմ