

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԶԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՀԵՌԱԿԱ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ
ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԱՄԲԻՈՆ

Օ ՐԱ Գ Ի Ր

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԶԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՎՈՒԵՂԲՈՒ

ԵՐԵՎԱՆ

Բ Ա Ց 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:

Վոլեյբոլ 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 վոլեյբոլ 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:

Վոլեյբոլ առարկայի ուսումնական պլանը ըստ բաժինների

N	բովանդակություն	ընթացադրամություն	Գործնական և տեորիական պարամետրեր	ուսումնական պլանի համապատասխանությունը	անհատական զարգացման	իմաստասերության	ընթացադրամություն	ընդամենը
1. 2	Վոլեյբոլի պատմությունը և կանոնները Գործնական և մեթոդական պարամետրեր	2	16					
	ԸՆԴԱՄԵՆԸ	2	16	---	---	17	10	60

Ծ Ր Ա Գ Ր Ա Յ Ի Ն Ն Յ ՈՒ Թ

1. ՎՈՒԼԵՅՔՈՒԼԻ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա .- « Վոլեյբոլի պատմությունը և խաղի կանոնները»:

1. Տեղեկություններ վոլեյբոլի ծագման և զարգացման մասին աշխարհում և Հայաստանում:
2. Տեխնիկական հնարքների դասակարգումը և հիմնական հնարքների համառոտակի վերլուծումը:
3. Վոլեյբոլ խաղի տակտիկայի դասակարգումը /անհատական, խմբակային, թիմային/:
4. Վոլեյբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի դասավանդման մեթոդիկան:

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. Վոլեյբոլիստի կեցվածքները և տեղաշարժերը: Վազք ուղղագիծ, աղեղով, ուղղությունների փոփոխմամբ: Պոկումներ կարճ և միջին տարածությունների վրա տարբեր կեցվածքներից անակնկալ ազդանշաններով: Վազք միջին տեմպով կապակցելով պոկումների հետ:
2. Վերևից և ներքևից 2 ձեռքով փոխանցումներ:
3. Սկզբնահարվածներ ներքևից ուղիղ և վերևից ուղիղ:
4. Հարձակողական հարվածներ 2-րդ և 4-րդ գոտիներից :
5. Շրջափակում:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

1.Անհատական գործողություններ` խաղացողների տեղի ընտրում/,տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի:

2.Խնճակային գործողություններ` փոխգործողություններ երկու և երեք խաղացողների միջև հարձակման և պաշտպանության ժամանակ

3.Թիմային գործողություններ` հարձակման և պաշտպանության ժամանակ / անկյունով հետ և անկյունով առաջ/:

ՍՏՈՒԳԱՐՔԱՅԻՆ ՊԱՅԱՆՋՆԵՐ

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

Գործնական`

1. Գնդակի փոխանցում վերևից 2 ձեռքով /30 անգամ ցանցի վրայից/
2. Գնդակի փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով/15 անգամ/
3. Սկզբնահարվածներ 1-ին, 6-րդ և 5-րդ գոտիներ / ամեն գոտի 3 անգամ/
4. Հարձակողական հարվածներ /10 անգամ/ 1-6-5 գոտիներ

Պարապմունք 1

Դասախոսություն 2 ժամ

- 1.Տեղեկություններ Վոլեյբոլի ծագման և զարգացման մասին աշխարհում և Հայաստանում:
2. Տեխնիկական հնարքների դասակարգումը և հիմնական հնարքների համառոտակի վերլուծումը:
3. Վոլեյբոլ խաղի տակտիկայի դասակարգումը/ անհատական, խմբակային, թիմային:
- 4 Վոլեյբոլի .տեխնիկայի և տակտիկայի դասավանդման մեթոդիկան:

Ինքնուրույն աշխատանք / 10 ժամ /

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

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 2

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

- Ուսուցանել՝
1. Վոլեյբոլիստների կեցվածքները և տեղաշարժերը:
 2. Գնդակի ընդունում և փոխանցումներ վերևից և ներքևից երկու ձեռքով :
 3. Սկզբնահարվածներ:
 4. Հարձակողական հարվածներ:
 - 5 .Շրջափակում:

Պարապմունք 3

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

- Ուսուցանել՝
1. Տեղաշարժեր կից քայլերով:
 2. Գնդակի ընդունում վերևից և ներքևից երկու ձեռքով:
- Ամրապնդել՝
1. Փոխանցումներ վերևեց և ներքևից:
 2. : Փոխանցումներ վերևից տեղաշարժերով և ցատկով:
 3. Գնդակի ընդունում ներքևեց մեկ ձեռքով :

Ինքնուրույն աշխատանք / 6 ժամ /

1. Կազմել դասի կոնսպեկտ անցած նյութին համապատասխան:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 4

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

- Ուսուցանել՝
1. Կեցվածքներ. բարձր, միջին և ցածր:
 2. Գնդակի փոխանցումներ, շրջադարձով և տեղաշարժվելով:
 3. Սկզբնահարվածներ ներքևից ուղիղ, կողային և վերևից ուղիղ:
- Ամրապնդել՝
1. Տեղաշարժեր տարբեր ուղղություններով:
 2. Վերևեց ուղիղ սկզբնահարված:

Պարապմունք 5

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1. Ստուգարքային պահանջների ընդունում՝

1. Փոխանցումներ վերևից և ներքևից երկու ձեռքով:
2. Սկզբահարված:
3. Հարձակողական հավաճներ:

Ինքնուրույն աշխատանք / 4 ժամ /

Անվտանգության ապահովումը վոլեյբոլի դասերում, հնարավոր վնասվածքներ և դրանց կանխարգելումը:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 6

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

- Ուսուցանել՝
1. Փոխանցումներ վերևից և ներքևից երկու ձեռքով:
 2. Հարձակողական հարնածներ տարբեր գոտիներից:
 3. Երկկողմանի խաղ առաջադրանքով:

Ինքնուրույն աշխատանք / 6 ժամ /

Կազմել դասի կոնսպեկտ դպրոցական ծրագրի համապատասխան

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 7

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1. Հարձակողական հարվածներ շրջափակման դիմաց :
2. Հարձակողական տակտիկական պարզ գործողություններ:
3. Երկկողմանի խաղ առաջադրանքով:

Ինքնուրույն աշխատանք 6 ժամ

1. Կազմել դասի կոնսպեկտ պարապմունքների նյութին համապատասխան:
Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 8

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1. Հարձակողական հարվածներ շրջափակման դիմաց :
2. Հարձակողական տակտիկական պարզ գործողություններ:
3. Երկկողմանի խաղ առաջադրանքով:

Պարապմունք 9

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

Ստուգարքային նորմերի ընդունում:

1. Փոխանցումներ վերնից և ներքևից երկու ձևերով:
2. Սկզբահարված:
3. Հարձակողական հարվածներ:

Գնահատման մոդուլային-ռետինգային համակարգը ձևավորվում է գնահատման հետևյալ բաղադրամասերից:

	Հաճախումները	10 %
	Գիտելիքներ, ունակություններ, հմտություններ	50 %
	Ակտիվությունն ուսումնական գործընթացում /մշակումներ, հարցում, ստուգարք, քննություն /գնահատական/, ռեֆերատ /գնահատական/, գործնական դասերի անցկացում /գնահատական/	15 %
	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

Ստուգարքային նորմատիվ պահանջներ

1. Հաճախուն 10 միավոր
2. Ռեֆերատիվ աշխատանք «Վոլեյբոլի ծագումնաբանություն և խաղի կանոնները» 20 միավոր
3. Վոլեյբոլ դասի կոնսպեկտ– 10 հատ – 20 միավոր
4. Փոխանցումներ վերնից երկու ձեռքով – 15 միավոր
5. Սկզբնահարվածներ 12 փորձ - 15 միավոր
13-ից-15-ը -15 միավոր
12-ից 9-ը 10 միավոր
8ից-6-ը -7 միավոր
6. Հարձակողական հարվածներ – 20 միավոր 10փորձ
10-ից 5-ը 20 միավոր
10-ից 4-ը 15 միավոր
10-ից 3-ը 10 միավոր
10-ից 2-ը 7 միավոր
10 –ից 1 –ը 4 միավոր

Գրականություն

1. «Վոլեյբոլ» .Ասմարյան Կ. 2006
2. «Վոլեյբոլ» .Խաչիկյան 2011
3. «Վոլեյբոլ» մեդոդական ձեռնարկ

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

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

- ԳԻՏԵՆԱՆ

- Վոլեյբոլի պատմությունը
- Վոլեյբոլի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքները
- Վոլեյբոլի տակտիկայի ընդհանուր հիմունքները
- Մրցավարական համակարգը և կանոնները
- Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները

- ՏԻՐԱՊԵՏԵՆ

- Տիրապետեն վոլեյբոլի տեխնիկայի ընդհանուր հիմունքներին
- Տիրապետեն վոլեյբոլի տակտիկայի ընդհանուր հիմունքներին
- Տիրապետեն մրցավարական համակարգերին և կանոններին
- Տիրապետեն շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկություններին

ԿՐԵՂԻՏԻ 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 – կրեդիտ
 - 2-ին կսամյակ – կրեդիտ
7. Գնահատման մոդուլային համակարգ:
 - Գնահատման մոդուլային-ռետիմգային 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

I. Հաճախումներ 10 միավոր

/Դասեր և կոնսուլտացիաներ/

II. Գիտելիքներ, ունակություններ, հմտություններ – 50 միավ.

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

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

2. Քննություն - 30 միավ.

/Տոմսի յուրաքանչյուր հարցը – 10 միավոր/

III. Ակտիվությունը ուսումնական գործընթացում 15 միավոր

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

թեմա 2- հարցում	--	1
թեմա 3- հարցում	--	1
թեմա 4 - գր.աշխ.	--	1
թեմա 5- գր.աշխ.	--	1
թեմա 6- հարցում, գր.աշխ.	--	1
թեմա 7- գր.աշխ.	--	1
թեմա 8- գր.աշխ.	--	1
թեմա 9- գր.աշխ.	--	1
թեմա 10- գր.աշխ.	--	1
թեմա 11- գր.աշխ.	--	1

2. Գործնական դասերի անցկացման /ուսումնական պրակտիկա/ - 6 միավ.

թեմա 3	--	1
թեմա 6	--	1
թեմա 7	--	1
թեմա 10	--	1
թեմա 11	--	1
թեմա 12	--	1

IV. Ինքնուրույն աշխատանք -- 25 միավոր

1.Մշակույթ, ինֆորմացիայի հավաքում - 10 միավ.

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

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ