ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԱՄԲԻՈՆ

Հ Ա Ն Դ Բ Ո Լ

/ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿՈՒՐՍ /

ՀԵՌԱԿԱ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ IV կուրս

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:

Հանդբոլ 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 տեղեկեթյուններ հանդբոլ 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:

Հանդբոլ առարկայի ուսումնական պլանը ըստ բաժինների

N	բովանդակություն	դասախոսություն	Գործնական և մեթոդական պարապմունք	Ուսումնական պրակտիկա	անհատական պարապմունք	ինքնուրույն պարապմունք	քննաշրջան	ընդամենը
1.	Հանդբոլի պատմությունը և խաղի կանոնները	2						
2	Գործնական և մեթոդական պարապմունք		10					
	Ընդամենը	2	10	---	---	23	10	45

Ծ Ր Ա Գ Ր Ա Յ Ի Ն Ն Յ ՈՒ Թ

1. ՀԱՆԴԲՈԼԻ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա .- « Հանդբոլի պատմությունը և խաղի կանոնները»:

1.Խաղի պատմական ծագումը, զարգացումը:
2.Հ.Հ.հանդբոլի ֆեդերացիայի ստեղծումը, հանդբոլի դերը աշխարհում, եվրոպայում և օլիմպիական խաղերի ծրագրում:
3. Հանդբոլի մուտքը Հայաստան, հանդբոլը 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, կասեցում:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

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

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

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

Գրականություն

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

Պարապմունք 1.

Դասախոսություն 2 ժամ

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

Ինքնուրույն աշխատանք / 7 ժամ /

1. Հանդբոլի առդի վիճակը Հաեաստանում:
2. ՀՀ.հանդբոլի ֆեդերացիան / կազմը և նրա գործունեությունը/:

Հսկման ձևը` գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 2

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1. Ուսուցանել հանդբոլիստի հիմնական կեցվածքը:
2. Գնդակի ընդունում մեկ և երկու ձեռքով, կրծքից, գլխի ետևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից:
3. Կանգառներ և դարձումներ:
4. Ամրապնդել գնդակի ընդունում մեկ և երկու ձեռքով, կրծքից, գլխի ետևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից:

Ինքնուրույն աշխատանք / 8 ժամ /

1.Անվտանգության ապահովումը հանդբոլի դասերում, հնարավոր վնասվածքներ և դրանց կանխարգելումը:
2. Կազմել դասի կոնսպեկտ անցած նյութին համապատասխան:

Հսկման ձևը` գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 3

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1. Ուսուցանել գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով տեղում/ բարձր, միջին, ցածր/ ընթացքից:
2. Ուսուցանել նետումներ դարպասին մեկ ձեռքով ուսի վրայից / ցատկով, հենումից, ընթացքից / :

3.Ամրապնդել գնդակի փոխանցումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից:
4. Նետումներ դարպասին պասիվ դարպասի դիմաց:

Պարապմունք 4

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1.Նետումներ դարպասին 3 X 2 դիմաց:
2. Ուսուցանել , խաբքեր շրջափակում, առաջակալում:
3. 5 Ուսուցողական խաղ ըստ առաջադրանքի:
4. .Նետում դարպասին պասիվ պաշտպանի դիմաց, խաբուսիկ շարժումից:
5. 3.Ուսուցողական խաղ ըստ առաջադրանքի:

Ինքնուրույն աշխատանք 8 ժամ

1.Կազմել դասի կոնսպեկտ անցած նյութին համապատասխան:
2.Խաղի կանոնները: Մրցավարություն / կապը դաշտի մրցավարների և քարտուղարական սեղանի հետ, գլխավոր մրցավարի պարտականությունները/:

Հսկման ձևը՝ գրավոր աշխատանք

Պարապմունք 5

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1. Գնդակի ընդունում փոխանցում զույգերով ընթացքից :
2. Գնդակի հափշտակում:
3. Նետում դարպասին ցատկով, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, շրջափակումից:
4.Նետումների տարատեսակները տարբեր խաղային գոտիներից 7մ. տուգանային նետում
5.Ուսուցողական խաղ ըստ առաջադրանքի:

Պարապմունք 6

Գործնական մեթոդական / 2 ժամ /

1. Ստուգարքային պահանջների ընդունում՝
- գնդակի վարում 30 մ. /վրկ/
- նետում հեռավորություն /մ/
- նետում դարպասին / 12-8/

Հեռակա ֆակուլտետի 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. Նետում 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/

ՀԱՃԱԽՈՒՄՆԵՐ	10 միավոր	ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ 15 միավոր
1-2 բացակա դաս ---	10միավոր	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.Հանդբոլ խաղի պատմական ծագումը, զարգացումը: Հանդբոլ խաղի ծագումն ու զարգացումը Հայաստանում: / 2 միավոր/

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

3.Հանրապետության 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

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ 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

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

Գնահատման մոդոլային-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

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 15միավոր

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.Մշակումներ, 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