

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Lənkəran Dövlət Humanitar Kolleci

Təsdiq edirəm:
Tədris işləri üzrə direktor müavini:
_____Əyyubova İlahə
"07" "Fevral" 2019-ci il

Fənn sillabusu

İxtisas:Fiziki tərbiyə müəllimliyi.**04-01-01.**

Şöbə: Pedaqoji

Fənn Birləşmə komissiyası:Fiziki tərbiyə və Gənclərin Çağırışa qədərki Hazırlıqı

I.Fənn haqqında məlumat:

Fənnin adı:Atletika və onun tədrisi metodikası (Program:)

Kodu:İPF-B13

Tədris ili: (2019-2020 tədris ili) Semestr: Yaz

Tədris yükü: cəmi:120 saat-60 saat. Auditoriya saati 60 -(30saat mühazirə,30 saat seminar)

Tədris forması: Əyani

Tədris dili: Azərbaycan dili

AKTS üzrə kredit: 4,kredit

Auditoriya N:219

Saat: 2-gün 10-¹⁵,11-⁵⁰, 5-gün 10-¹⁵,11-⁵⁰.

II.Müəllim haqqında məlumat:

Adı, soyadı, elmi dərəcəsi və elmi adı:Abbasov Tağı Ağakərim oğlu.

Məsləhət günləri və saati:1gün 14-00,15-00.

E-mail ünvanı: Abbasovtağı2@gmail.com.

FBK-nın ünvanı:Lənkəran ş. Ş.Axundov,31

III.Tövsiyyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas

1. H.A.Sultanov.V.Y.Avanesov.Yungul atletika.Bakı.1984.
2. Y.Talıbov,M.Aslanov,D.Quliyev "Azərbaycan folkloru nümunələrində fiziki tərbiyə". Dərs vəsaiti, ADBT,Bakı, Universitetin nəşriyyatı, 1990-cı il.
3. B.Ə.Nərimanov.S.Ə.Əliyeva.Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə metodikası.Bakı 2001.
4. M.Q.Musatafayev.Uşaqların fizioloji xüsusiyyətləri.Maarif 1965.
5. E.F.Acalov"Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı tarixi " Bakı ,Marif 1985-ci il.
6. İ.Xəlilov.G.Ağayeva.T.Süleymanov.İDMAN GÜC və GÖZƏLLİK.dərslik.Bakı."Ayna Mətbu Evi".2004.
7. B.Ə.Nərimanov.S.Ə.Əliyeva.İdman gimnastikası.Bakı.2004.
8. A.Əliyev. V.Əliyev.Ə,Qasimov.B-tsi və idmanın idarə edilməsi və iqtisadiyyatı,dərslik.Bakı.2005.
9. Baloğlan.Quliyev.F/t-nin nəzəri-metodik və praktik işlərin əsasları.Bakı.ADPU nəş 2009. Və F.A.Hüseynov " **Atletika** " Ali məktəblər üçün dərslik müəllim nəşriyyatı.2005.

Bölmələr üzrə praktiki məşğələlərdə Atletika və onun tədrisi metodikası fənni üzrə bilik və bacarıqlar aşılır.

Bütün bunlar Atletika və onun tədrisi metodikası orta ixtisas təhsil müəssisələri tələbələri üçün tədrisinin vacib olduğunu təsdiq edir.

Pedaqoji və təşkilatı sahələrdə çalışan kadrlar əhalidə bədən tərbiyəsinə təbii təlabat yaradaraq, cəmiyyət qarşısında başlıca vəzifə- sağlam həyat tərzini formalaşdırır. Atletika hərəkət növlərini fiziki tərbiyənin tədrisi prosesində pedaqoji prinsiplər və təlimi metodikasını.

IV. Fənnin təsviri:

Ümum təhsil,peşə-texniki, orta ixtisas məktəblərində,texnikumlarda,ali məktəblərdə çalışan bədən tərbiyə müəllimləri, kütləvi bədən tərbiyəsi,atletika işlərinin təşkilatçıları şəxsiyyətin tərbiyəsi prosesində fəal mövqe tutmalıdırlar,atletikanın hərəkət növlərinin fiziki fiziki hazırlıqdaxüsusi vasitələr,idman oyunlarının texniki, taktiki, eləcə də fiziki hazırlığında atletikanın metodiki təlim vasitələrini.Habelə hərtərəfli inkişafa malik olan gələcək müəllim hazırlamaqdır.

V. Fənnin məqsədi:

“Atletika və onun tədrisi metodikası ” kursu tədris planında yalnız atletikanın artırılmasını öyrədilməsinə giriş kimi deyil, daha geniş mənada gələcək peşəyə giriş kimi, onun şurlu və əməli olaraq tətbiq edilməsi, həyatda öz yerini təyin etmək öz bacarığından bütün tədris dövründə məharətlə istifadə olunması yolları tələbələrə öyrədilir.Bu kursun öyrənilməsində əsas məqsəd, tələbə tədris müəssisələrinin iş məzmunun, metodikası və rejimi haqqında dürüst məlumat almaqdır.Ayrılmış vaxt ərzində tədris planında nəzərdə tutulanları mənimsəyərək,gələcək fəaliyyət üçün səciyyəvi olan pedaqoji təsir gösdərmə, kollektivin idarə etmə bacarığı, ictimai rəy,sosial və didaktik uyğunlaşmaları təhlil etmək, ümumiləşdirmək, müəyyən vərdişlərin formalaşması kimi xüsusiyyətləri mənimsəməkdir.

VI. Davamiyyətə verilən tələblər:

Dərsdə davamiyyətə görə verilən maksimum bal 10 baldır.Balın miqdarı əsasən: tələbə semestr ərzində fənn üzrə bütün dərslərdə iştirak etdiyi halda ona 10 bal verilir; semestr ərzində fənnin tədrisinə ayrılan saatların hər buraxılan 10%- nə 1 bal çıxılır; Fənn üzrə semestr ərzində buraxılmış auditoriya saatlarının ümumi sayı normativ sənədlərdə müəyyən olunmuş həddən yuxarı (25%-dən çox) olduğu halda tələbə həmin fənnin imtahana buraxılmır və onun həmin fənn üzrə akademik borcu qalır və sonradan onun haqqında müvafiq qərar qəbul edilir.

VII.Qiymətləndirmə:

Tələbələrin biliyi 100 ballı sistemlə qiymətləndirilir. Bundan 50 balı tələbə semestr ərzində, 50 balı isə imtahanda toplayır. Semestr ərzində toplanan 50 bala aşağıdakılar aiddir: 10 bal sərbəst işlərin tərtib olunmasına görə, 10 bal seminar və laboratoriya dərslərindəfəaliyyətinə görə,20 bal kollektivlərə görə,10 bal dərslərə davamiyyətinə görə.

İmtahanda qazanılan balların maksimum miqdarı 50-dir.

İmtahan biletinə bir qayda olaraq fənni əhatə edən 5 sual daxiledilir.

Qiymət meyarları aşağıdakılardır:

-10 bal- tələbə keçilmiş material dərindən başa düşür, cavabı dəqiq və hərtərəflidir.

-9 bal-tələbə keçilmiş material tam başadüşür, cavabı dəqiqdir və mövzunun mətnini tam açabilir.

-8 bal-tələbə cavabında ümumi xarakterli bəzi qüsurlara yol verir;

-7 bal- tələbə keçilmiş material başadüşür, lakin nəzəri cəhətdən bəzi məsələləri əsaslandırma bilmir.

-6 bal- tələbənin cavabı əsasən düzgündür.

-5 bal-tələbənin cavabında çatışmazlıqlar var, mövzunu tam əhatə edə bilmir.

-4 bal- tələbənin cavabı qismən doğrudur, lakin mövzunu izah edərkən bəzi səhvlərə yol verir;

-3 bal- tələbənin mövzudan xəbəri var, lakin fikrini əsaslandırma bilmir;

-1-2 bal- tələbənin mövzudan qismən xəbəri var.

-0 bal- suala cavab yoxdur.

Tələbənin imtahanda topladığıbalın miqdarı 17-dən az olmamalıdır. Əks təqdirdə tələbənin imtahan göstəriciləri semestr ərzində tədris fəaliyyəti nəticəsində topladığı bala əlavə olunmur.

Semestr nəticəsinə görə yekun qiymətləndirmə (imtahan və imtahanaqədərki ballar əsasında)

91-100 bal- əla (A)

- 81-90 bal-çox yaxşı (B)
 71-80 bal- yaxşı (C)
 61-70 bal- kafi (D)
 51-60 bal –qənaətbəxş (E)
 51-baldan aşağı- qeyri-kafi (F)

Davranış qaydalarının pozulması:Tələbə Kollecın daxili nizam –intizam qaydalarını pozduqda əsasnamədə nəzərdə tutulan qaydada tədbir görülməkdir.

VIII. Təqvim mövzu planı: Mühazirə:30saat , seminar 30 saat Cəmi:60 saat

N	Kiçirilən <u>mühazirə</u> ,seminar, məşğələ, laboratoriya və sərbəst mövzuların məzmunu	Saat		Tarix
		3	4	
1	2	3	4	
	Mühazirə mövzuları	müh	sem	
1.	Mövzu№1. Yadro itələmək texnikası. Plan: 1.Yadro itələmək texnikasının təlimi. 2.Yadro itələməyin təlimində metodik göstərişlər. Mənbə:[79-85]	2	2	
2.	Mövzu№2. Disk atmaq texnikası. Plan: 1.Disk atmaq texnikası. 2. Disk atmaq texnikasının təlimi. 3. Disk atmanın məşqi. Mənbə: [86-92]	2	2	
3.	Mövzu№3. Nizə atmaq texnikası. Plan: 1.Nizə atmaq texnikasının təlimi. 2. Nizə atmanın məşqi. Mənbə: [93-97]	2	2	
4.	Mövzu№4. Çəki atmaq texnikası. Plan: 1.Çəki atmaq texnikasının öyrədilməsi. 2.Çəki atmanın məşqi. Mənbə: [100-105]	2	2	
5.	Mövzu№5. Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi. Plan: 1.Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ilk növbədə atletikanın rolu. 2.Yüngül atletika nə vaxt geniş yayılmışdır. 3.Sürət-güc qabiliyyəti. Mənbə: [21-23]	2	2	
6.	Mövzu№6. Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları. Plan: 1.Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları. 2.Yeriş və qaçış texnikasının əsasları. 3.Qaçış texnikasının xüsusiyyətləri. Mənbə: [25-29]	2	2	
7.	Mövzu№7. Atmalar texnikasının əsasları. Plan: 1.Atma texnikasının əsasları. 2.Aləti tutmaq və aləti atmağa hazırlıq səyi. 3.Yüngül atletika məşqinin əsasları. Mənbə: [29-35]	2	2	
8.	Mövzu№8. Atletika hərəkətlərinin dərəcələrə bölünməsi və seçiyəsi. Plan: 1. Yüngül atletikanın çox növü.	2	2	

	2.B/t-si sistemində yüngül atletikanın mövqeyi və əhəmiyyəti. 3.Ağacla edilən hərəkətlərin təlimi. Mənbə: [30-39]			
9.	Mövzu№ 9. Yerləş və qaçış texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi. Plan: 1.Yerişin silsilələri. 2.Qaçışın fərqli xüsusiyyətləri. 3.Müxtəlif məsafələrə qaçış texnikasının əsas xüsusiyyətləri. Mənbə: [22-38]	2	2	
10.	Mövzu№ 10. Yüngül atletika və onun hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti. Plan: 1.Yüngül atletika hərəkətlərinin məzmunu ,təsnifatı, ümumi xüsusiyyətləri. 2.Atletika b\t-si sistemində. 3.Atletikanın sağlamlıq və tərbiyəvi əhəmiyyəti. Mənbə: [36-41]	2	2	
11.	Mövzu№ 11. Yüngül atletika. Plan: 1. Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi. 2.Yüngül atletika dərslərinin təşkili. 3.Yüngül atletika və onun hərbi- tətbiqi əhəmiyyəti. Mənbə: [41-46]	2	2	
12.	Mövzu№ 12. Atmalar texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi. Plan: 1.Atmalarda məqsəd alətin mümkün qədər uzaq məsafəyə atılması. 2.Ayrı-ayrı atmalarda alətin uçuş sürətinin müxtəlifliyi. 3.Final səyinə hazırlıq. Mənbə: [54-55]	2	2	
13.	Mövzu№ 13. Atmalar texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi. Plan: 1.Yüngül atletika atmaların müxtəlif növlərinin ardıcılıqla öyrədilməsi 2.Məşqin yarış dövrünün başlıca məqsədi . Mənbə: [62-64]	2	2	
14.	Mövzu№ 14. Tullanmalar texnikasının əsasları. Öyrədilmə metodikası və məşqi. Plan: 1. Qaçaraq tullanmanın fazaları. 2.Uzunluğa tullanmanın yerə enmə fazası. 3.Tullanmalarda müxtəlif növlərindəki texniki xüsusiyyətlər. Mənbə: [65-70]	2	2	
15.	Mövzu№ 15. Tullanmalar texnikasının əsasları. Öyrədilmə metodikası və məşqi. Plan: 1.Yüngül atletika tullanmalarının müxtəlif növlərinin öyrədilməsinin ardıcılıqlı. 2.Məşqin müxtəlif dövrlərinin vəzifə və vasitələri. Mənbə: [71-72]	2	2	
	Cəmi	30	30	

IX.Sərbəst işin mövzuları:

- 1.Yadro itələməyin məşqi.
- 2.Yüngül atletika və Kross hazırlığı haqqında məlumat.

3. Nizə atmanın taktikası və texnikası .
- 4."Start qaçışı", Məsafə boyu ötürmə və "Finiş"
- 5.Nüvə atma texnikası hansı fazalardan ibarətdir.
6. Sıçrayışvari qaçışı öyrətmək.
7. Çəkil atmanın taktikası və texnikası.
8. Üçlü tullanmanın taktikası və texnikası.
9. Disk atanların məşqi və hazırlığı.
10. Çəkil atmanın taktikası və texnikası.
12. Tullanmanın ayrı- ayrı fazalarının icra etməsi.
- 13.Sürət qabiliyyətinə nələr daxildir.
14. Nizə atanın sürət-güc keyfiyyətləri.
15. Hündürlüyə tullanmanın texnikası.
16. Dönmə, yerləş, qaçış və hoppanmalar.
17. Atletika haqqında ümumi qısa məlumat.
18. Kross məsafəsinin öyrədilməsi metodikası.
19. Qarışıqlı estafet,yerindən uzununa tullanmaq.
20. Qaçaraq hündürlüyə tullanmaq üçün hazırlıq hərəkətləri.
21. Atletikada qaçış,tullanmaların orqanizmə təsiri.
22. Atmalar tullanmalar yerləş və qaçış.
23. Kross hazırlığı haqqında ümumi məlumatın verilməsi.
24. İdmançıların yarışlara hazırlığı.
25. Məşqin müxtəlif dövrləri və mərhələlərində vəzifə və vasitələri.
26. Sürət qabiliyyəti haqqında ümumi məlumat verilməsi.
27. Dönməklə final səyinə hazırlıq.
28. Qaçışlar hansı əzələ funksiyasını yaxşılaşdırır.
29. Azərbaycanca olan atletika federasiyası haqqında.
30. Qaçaraq hündürlüyə tullanmaq.
31. Cisim atmaq, və atmalar üçün yer.

X. Kollektiv sualları:

1. Yadro itələmək texnikasının təlimi.
2. Disk atmaq texnikası.
3. Nizə atanın məşqi.
4. Çəkil atmaq texnikasının öyrədilməsi.
5. Sürət-güc qabiliyyəti.
6. Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları.
7. Aləti tutmaq və aləti atmağa hazırlıq səyi.
8. Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları.
9. Yerləş və qaçış texnikasının əsasları.
- 10.Qaçış texnikasının xüsusiyyətləri.
- 11.Atma texnikasının əsasları.
- 12.Aləti tutmaq və aləti atmağa hazırlıq səyi.
- 13.Yüngül atletika məşqinin əsasları.
- 14.Yüngül atletikanın çox növü.
- 15.B/t-si sistemində yüngül atletikanın mövqeyi və əhəmiyyəti.
- 16.Ağacla edilən hərəkətlərin təlimi.
- 17.Yerişin silsilələri.
- 18.Qaçışın fərqli xüsusiyyətləri.

XI. İmtahan sualları:

1. Yadro itələmək texnikasının təlimi.
2. Yadro itələməyin təlimində metodik göstərişlər.
3. Disk atmaq texnikası.
4. Disk atmaq texnikasının təlimi.
5. Disk atmanın məşqi.
6. Nizə atmaq texnikasının təlimi.
7. Nizə atmanın məşqi.

8. Çəki atmaq texnikasının öyrədilməsi.
9. Çəki atmanın məşqi.
10. Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ilk növbədə atletikanın rolu.
11. Yüngül atletika nə vaxt geniş yayılmışdır.
12. Sürət-güc qabiliyyəti.
13. Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları.
14. Yeriş və qaçış texnikasının əsasları.
15. Qaçış texnikasının xüsusiyyətləri.
16. Atma texnikasının əsasları.
17. Aləti tutmaq və aləti atmağa hazırlıq səyi.
18. Yüngül atletika məşqinin əsasları.
19. Yüngül atletikanın çox növü.
20. B/t-si sistemində yüngül atletikanın mövqeyi və əhəmiyyəti.
21. Ağacla edilən hərəkətlərin təlimi.
22. Yerişin silsilələri.
23. Qaçışın fərqli xüsusiyyətləri.
24. Müxtəlif məsafələrə qaçış texnikasının əsas xüsusiyyətləri.
25. Yüngül atletika hərəkətlərinin məzmunu, təsnifatı, ümumi xüsusiyyətləri.
26. Atletika b/t-si sistemində.
27. Atletikanın sağlamlıq və tərbiyəvi əhəmiyyəti.
28. Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi.
29. Yüngül atletika dərslərinin təşkili.
30. Yüngül atletika və onun hərbi- tətbiqi əhəmiyyəti.
31. Atmalarda məqsəd alətin mümkün qədər uzaq məsafəyə atılması.
32. Ayrı-ayrı atmalarda alətin uçuş sürətinin müxtəlifliyi.
33. Final səyinə hazırlıq.
34. Yüngül atletika atmaların müxtəlif növlərinin ardıcılıqla öyrədilməsi.
35. Məşqin yarış dövrünün başlıca məqsədi .
36. Qaçaraq tullanmanın fazaları.
37. Uzunluğa tullanmanın yerənmə fazası.
38. Tullanmalarda müxtəlif növlərdəki texniki xüsusiyyətlər.
39. Yüngül atletika tullanmalarının müxtəlif növlərinin öyrədilməsinin ardıcılığı.
40. Məşqin müxtəlif dövrlərinin vəzifə və vasitələri.

XII. Fənn üzrə tələblər, tapşırıqlar:

Fənnin tədrisinin sonunda tələbələr Atletika və onun tədrisi metodikasında müəyyən biliklərə malik olmalı, o cümlədən fənn haqqında fikirlərini əsaslandırmağı bacarmalıdırlar. Atletika və onun tədrisi metodikası fənnində müəyyən bilik və vərdişlərinə yiyələnmişdirlər. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın hərəkət növlərinin təyini və tədrisi metodikasına, atletika və idman oyunlarının tədrisində pedaqoji prinsiplərinə və onların tədris vasitələrinə.

Atletika və onun tədrisi metodikası fənninin tədrisi zamanı tələbələrə atletika və idman oyunlarında tətbiq edilən gimnastik hərəkətlər, müxtəlif bölmələrinin və praktik tətbiqini öyrədilməsi fənn üzrə qoyulan əsas tələblərdən biridir. Atletika və onun tədrisi metodikası fənninin tədrisi zamanı qoyulan tələblər aşağıdakı kimidir:

- Mühazirə mətninin hazırlanması,
- referat işləri,
- sərbəst işləri,
- imtahan sualları,
- fərdi tapşırıqlar

Öyrənmə tanış olur:

- “Atletika və onun tədrisi metodikası” fənninin inkişafının aktual istiqamət və problemləri
- “Atletika və onun tədrisi metodikası” fənninin öyrənilməsində atletika və onun tədrisi metodikasının yeri, rolu və mövqeyi
- “Atletika və onun tədrisi metodikası” fənninin digər elmlərlə qarşılıqlı əlaqəsi

XIII. Tələbələrin fənn haqqında fikrinin öyrənilməsi:

“Atletika və onun tədrisi metodikası” fənninin sillabusu “ Fiziki tərbiyə müəllimliyi “ ixtisasının tədris planı və atletika fənni proqramı əsasında tərtib edilmişdir.

Sillabus “ Fiziki tərbiyə və GÇH” FBK-da müzakirə edilərək, bəyənilmişdir (07.02.2020-ci il,protokol № 07).

Fənn müəllimi:

Abbasov Tağı Ağakərim oğlu.

FBK-sədri:

Salayev Farid Təhmiraz oğlu.