

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Lənkəran Dövlət Humanitar Kolleci

Təsdiq edirəm:
Tədris işləri üzrə direktor müavini:
_____ İ. Əyyubova.

“ 12 “ Fevral “2020-ci il

Fənn sillabusu

İxtisas: Fiziki tərbiyə müəllimliyi 040101.

Şöbə: Pedaqoji.

Fənn Birləşmə komissiyası: Fiziki tərbiyə və Gənclərin Çağırışa qədərki Hazırlığı.

I.Fənn haqqında məlumat:

Fənnin adı:Badminton və tennis (Proqram:).

Kodu:İPFS-B20.1

Tədris ili: (2019-2020 tədris ili) Semestr: yaz.

Tədris yükü: cəmi:90saat. Auditoriya saatı -90 (30 saat mühazirə, 60 saat seminar)

Tədris forması: Əyani

Tədris dili: Azərbaycan dili

AKTS üzrə kredit:6kredit

Auditoriya N:221

Saat: I-gün 15⁴⁰:17¹⁵, II-gün 15⁴⁰:17¹⁵, III-gün 15⁴⁰,17¹⁵.

II.Müəllim haqqında məlumat:

Adı, soyadı, elmi dərəcəsi və elmi adı: Əbilov Fəzail Rizvan oğlu.

Məsləhət günləri və saati: 2-gün 11:00, 12:40.

E-mail ünvanı: fezail491@ gmail.com

FBK-nın ünvanı: Lənkəran şəhər Ş.Axundov 31.

III.Tövsiyə olunan dərslik, dərs vəsaiti və metodik vəsaitlər.

Əsas

1. Stolüstü tennis- Eldar.N.Qədəşov. Sultanova Sara Oktay qızı.Bakı 2008
2. Badminton idman əsasları- D.P.Rıbakov. M.İ.Ştilman1978
3. İnternet saytıPartnyorGənclərvəİdmanNazirliyi Badminton və tennis ADPU
4. İnternet saytı Azərbaycan Badminton Federasiyası
5. İdman və mütəhərrik oyunlar.T. T.Abasov.(Ali məktəblər üçün dərslik və dərs vəsaiti) Bakı.1987.

Əlavə

1. İ. Xəlilov. G.Ağayev.T. Süleymanov. İDMAN GÜC və GÖZƏLLİK. Dərslik.Bakı.”Ayna Mətbu Evi”.2004.

2. https://az.wikipedia.org/wiki/Azərbaycanda_Badminton

3.https://az.wikipedia.org/wiki/Azərbaycanda_Badminton_Federasiyası

4.https://az.Wikipedia.org/wiki/AzərbaycandaBadminton_və_Tennis_haqqındaməlumat

Badminton və tennisin böyük populyarlığı onun baxımlılığı, yüksək emosional idman mubarizəsi və insanın hərəkəti psixoloji və iradi keyfiyyətlərinə hərtərəfli pozitivliyindən irəli gəlir. Bu vəzifənin həllində stolüstü tennis mühüm rol oynaya bilər-bu elə idman növüdür ki, müxtəlif yaşlı şəxslər üçün daha əlverişli və ən yaxşı fiziki tərbiyə vasitəsi olmaqla yanaşı sağlamlığı möhkəmlədir, fəal istirahət və yaradıcı uzun ömürlülüyü saxlayır.

IV. Fənnin təsviri:

Ümum təhsil peşə-texniki, orta istisas məktəblərində, texnikumlarda, ali məktəblərdə çalışan bədən tərbiyə müəllimləri, kütləvi bədən tərbiyəsi, badminton və tennis işlərinin təşkilatçıları şəxsiyyətin tərbiyəsi prosesində fəal mövqə tutmalıdırlar, badminton və tennisin hərəkət növlərini fiziki hazırlıqda xüsusi vasitələr, oyunların texniki, taktiki, eləcə də fiziki hazırlığında badminton və tennis oyununun təliminin vasitələrini öyrətmək. Habelə hərtərəfli inkişafa malik olan gələcək müəllim hazırlamaqdır.

V. Fənnin məqsədi:

Ölkəmizdə məşğul olanların kütləvililiyi yarış təqviminin və təlim məşq prosesinin elmi əsaslandırılmış sistem üzrə qurulması məşqçi kadrların hazırlanması yüksək dərəcəli idmançıların yetişməsinin təmin edir. Badminton və tennis müxtəlif yaşlı şəxslər və tələbələr üçün fəal istirahətə parlaq vasitəsidir, xüsusən zehni fəaliyyətlə məşğul olan şəxslər, eyni zamanda hərəkətə dayaqlı aparatı pozulan şəxslər üçün daha əlverişlidir. Fiziki tərbiyə vasitəsi kimi badminton və tennis fiziki hazırlıq hərəkətinin müxtəlif bölmələrində geniş tətbiq edilir.

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%-ə 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 dərslərində fəaliyyətinə görə, 20 bal kollektivlərə görə, 10 bal dərslərə davamiyyətinə görə.

İmtahanda qazanılan balların maksimum miqdarı 50-dir.

İmtahan biletinin bir qayda olaraq fənni əhatə edən 5 sual daxildir.

Qiymətmeyarları aşağıdakılardır:

- 10 bal- tələbə keçilmiş material dərindən başadüşür, cavabı dəqiq və hərtərəfli.
- 9 bal- tələbə keçilmiş material tam başadüşür, cavabı dəqiqdir və mövzunun mətnini tam açabilir.
- 8 bal- tələbə cavabında ümumi xarakterli bəzi qüsurlar əvəz edir;
- 7 bal- tələbə keçilmiş material başadüşür, lakin nəzəri cəhətdən bəzi məsələləri əsaslandırabilir
- 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 səhvlər əvəz edir;
- 3 bal- tələbənin mövzudan xəbərlər var, lakin fikrini əsaslandırabilir;
- 1-2 bal- tələbənin mövzudan qismən xəbərləri var.
- 0 bal- sual cavabı yoxdur.

Tələbənin imtahanda topladığı balın miqdarı

17-dən

az olmamalıdır.

Əks təqdirdə tələbənin imtahan göstəriciləri

semester

ərzində tədris fəaliyyətinə icrasında topladığı bal əlavə olunmur.

Semestr nəticəsinə görə yekun qiymətləndirmə (imtahan və imtahana qədərki 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 görülecək.

VIII. Təqvim mövzu planı: Mühazirə:30 saat , seminar 60 saat Cəmi:90 saat

№	Keçirilən <u>mühazirə</u> , seminar,məşğələ,laboratoriya və sərbəst mövzuların məzmunu	Saat		Tarix
		3	4	
1	2	Mühazirə	Sem-məş	4
	Mühazirə mövzuları			
1.	Mövzü.№1. Badminton idman növünün inkişafı və ölçüləri. Plan: 1.Badminton idman növünün inkişafı. 2.Badmintonun Azərbaycanda inkişafı. 3.Azərbaycan badminton federasiyası. Mənbə (1-5)	2	4	
2.	Mövzü.№2. Badmintonda raketkanın tutulması və topun oyuna daxil edilməsi. Plan: 1.Raketkanın tutulması. 2.Topun oyuna daxil edilməsi. Mənbə(6-8)	2	4	
3.	Mövzu.№3 Meydançada hərəkət etmək qaydası,soldan və sağdan zərbələr. Plan: 1.Yuxarıdan zərbə. 2.Yandan zərbə. 3.Setkanın yanından yerinə yetirilən zərbə. Mənbə (11-19)	2	4	
4.	Mövzu.№4.Tək və cüt oyun qaydaları. Plan: 1.Tək oyunda ötürmə qaydası. 2.Yüksəkdən ötürmə. 3.Aşağıdan ötürmə. 4.Cütoyunda ötürmələr. Mənbə (7-8 -11)	2	4	
5.	Mövzu.№5.Badmintonçunun fiziki hazırlığı. Plan: 1.Dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi. 2.Sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyaları. Mənbə (49-65)	2	4	
6.	Mövzu.№6.Stolüstü tennisin tarixi, müasir durumu və inkişaf perspektivləri. Plan. 1.Stolüstü tennisin yaranmasıvəinkişafı. 2.Stolüstütennisinbiridmannövükimiformalaşması. Mənbə (65-74-115)	2	4	
7.	Mövzu.№7: Azərbaycanda stolüstü tennisin inkişafı	2	4	

	<p>və stolüstü tennis olimpiya oyunlarında</p> <p>Plan.</p> <p>1.Stolüstü tennis Azərbaycanca. 2.Beynəlxalq arenada yüksək nailiyyətlər. 3.Dörd ildən bir keçirilən Olimpiya oyunları. 4.1996-cı ildə Atlantada keçirilmiş XXVI yay Olimpiya oyunları. Mənbə (27-30)</p>			
8.	<p>Mövzu№ 8 Stolüstü tennisin müasir durumu və inkişaf tendensiyaları .</p> <p>Plan</p> <p>Yüksək nailiyyətlər idmanının bəzi inkişaf tendensiyaları. Müasir stolüstü tennis oyununun inkişaf tendensiyaları.. Mənbə (6-17 -22)</p>	2	4	
9.	<p>Mövzu№ 9.Raket və fırlatmanın növləri və Sağdan və soldan kəsmə.</p> <p>Plan.</p> <p>1.Raket (özül). 2.Fırlatmanın növləri. 3.Topun raket ilə qarşılıqlı əlaqəsi. 4.Topun uçuş trayektoriyası. 5.Sağdan kəsmə. 6. Soldan kəsmə. Mənbə (49-55)</p>	2	4	
10.	<p>Mövzu№ 10 Oyun texnikasının ümumi xarakteristikası və təsnifatı .</p> <p>Plan.</p> <p>1.Raketi tutma üsulları . 2.Çıxış vəziyyəti (duruşlar). 3.Tennisçinin yerdəyişməsi . 4.Texniki fəndlər. Mənbə (31-35)</p>	2	4	
11.	<p>Mövzu№ 11Sağdan diyirlətməklə zərbə və soldan diyirlətməli zərbə.</p> <p>Plan.</p> <p>1.Sağdan diyirlətməklə zərbə. 2. Soldan diyirlətməli zərbə. Mənbə (41-48)</p>	2	4	
12.	<p>Mövzü№12.Səthi zərbə və sağdan – soldan top – spin</p> <p>Plan.</p> <p>1.Səthi zərbə. 2.Sağdan top – spin. 3.Soldan top – spin. Mənbə (57-63)</p>	2	4	
13.	<p>Mövzü№13.Stolüstü tennisin taktikası.</p> <p>Plan.</p> <p>1.Oyun taktikasının əsası. 2.oyun zonasının təsnifatı. 3. oyunun aparılma usulu</p>	2	4	

	Mənbə (64-78)			
14.	Mövzü №14 Topun oyuna daxil edilməsi və qəbulu taktikası. Plan. 1. Topun oyuna daxil edilməsi. 2. Qəbulu ta 1. Xalın uzun müddətli oynanılması taktikası. 3. Məntiqsiz oyun taktikası. 4. Topun istiqamətini daim dəyişmək taktikası. 5. Sıxma taktikası ktikası. Mənbə (94-97)	2	4	
15.	Mövzü №15. Qoşa oyun taktikası. Plan. 1. Qoşa oyun. 2. Qoşa oyun üçün oyunşuların seçilməsi. 3. Topun oyuna daxil etməsində üç prinsipal cavab. 4. 3 x 3 komandalı yarış sisteminin keçirilməsi. 5. 2 : 2 komandalı görüş sisteminin keçirilməsi. Mənbə(86-89)	2	4	
	Cəmi	30	60	

IX. Sərbəst işin mövzuları:

1. Konkert yarışlara yönəlmiş psixoloji hazırlıq.
2. İntellektual və oyun hazırlığı.
3. Pedaqoji nəzarət uçot və informasiya.
4. Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlıq sistemi.
5. Stolüstü tennisin müasir durumu və inkişaf tendensiyaları.
6. Məşq toplanışlarının təşkili və keçirilməsi.
7. Tennisçilərin seçilmə metodikası.
8. Qoşa oyunda taktikanın bir sıra xüsusiyyətləri.
9. Topun oyuna daxil edilməsi və qəbulu texnikası.
10. Tennisçilərə məsləhətlər.
11. Qısa oyun taktikası.
12. Taktiki kombinasiyalar.
13. Tennis oyununda zonanın təsnifatı.
14. Topun uçuş trayektoriyası.
15. Tennis oyununun yaranma haqqında məlumat verilməsi.
16. Beynəlxalq, Avropa və Azərbaycan stolüstü tennis federasiyalarının strukturu.
17. Badminton raketkəsi ilə davranma qaydaları və formaları.
18. Badminton idman növünün yaranması və inkişafı.
19. Azərbaycanda badmintonun inkişafı.
20. Badminton idman növünün texnikası.
21. Badminton idman növünün taktikası.
22. Badminton idman növünün təsnifatı.
23. Təklidə badminton.
24. Cütlükdə badminton.
25. Valanın yaxından və uzqdan oyuna daxil edilməsi.
26. Raketkanın açıq tərəfinə zərbələr.
27. Badminton meydançasında idmançının oyun qabiliyyəti.
28. Hakimlərin hüquq və vəzifələri.

29. Tennis oyununun yarış sistemləri.
30. Tennis oyununda püşkatma və oyunçuların bölünməsi.

X. Kollokvium sualları:

1. Badminton idman növünün inkişafı.
2. Badmintonun Azərbaycanca inkişafı.
3. Azərbaycan badminton federasiyası.
4. Badminton oyunundakinetkanın tutulması.
5. Badminton oyununda yuxarıdan zərbə.
6. Badminton oyunundayandan zərbə.
7. Beynəlxalq arenada yüksək nailiyyətlər.
8. Dörd ildən bir keçirilən Olimpiya oyunları.
9. 1996-cı ildə Atlantada keçirilmiş XXVI yay Olimpiya oyunları.
10. Badminton oyunundacüt oyunda ötürmələr.
11. Stolüstü tennisin yaranması və inkişafı.
12. Stolüstü tennisin bir idman növü kimi formalaşması.
13. İdman stolüstü tennisinin inkişafı.
14. Stolüstü tennis Azərbaycanca.
15. Topu oyuna daxil edən oyunçunun taktikası.
16. Sağdan kəsmə.
17. Soldan kəsmə.
18. Raketin tutma üsulları.
19. Çıxış vəziyyəti (duruşlar)
20. Qoşa oyun üçün oyunçuların seçilməsi.
21. Qoşa oyunda oyunçuların yerləşdirilməsi.
22. Topun uçuş trayektoriyası.
23. Texniki fəndlər.
24. Fırlatmanın növləri.
25. 2 : 2 komandalı görüş sisteminin keçirilməsi.

XI. İmtahan sualları:

1. Badminton idman növünün inkişafı.
2. Badmintonun Azərbaycanca inkişafı.
3. Azərbaycan badminton federasiyası.
4. Badminton oyununda raketkanın tutulması.
5. Badminton oyununda yuxarıdan zərbə.
6. Badminton oyununda tək oyunda ötürmə qaydası.
7. Badminton oyunundayüksəkdən ötürmə.
8. Badminton oyununda Aşağıdan ötürmə.
9. Badminton oyunundacüt oyunda ötürmələr.
10. Stolüstü tennisin yaranması və inkişafı.
11. Stolüstü tennisin bir idman növü kimi formalaşması.
12. İdman stolüstü tennisinin inkişafı.
13. Stolüstü tennis Azərbaycanca.
14. Beynəlxalq arenada yüksək nailiyyətlər.
15. Dörd ildən bir keçirilən Olimpiya oyunları.
16. 1996-cı ildə Atlantada keçirilmiş XXVI yay Olimpiya oyunları..
17. Yüksək nailiyyətlər idmanının bəzi inkişaf tendensiyaları.
18. Müasir stolüstü tennis oyununun inkişaf tendensiyaları.
19. Raket (özül).
20. Fırlatmanın növləri.
21. Topun raket ilə qarşılıqlı əlaqəsi
22. Topun uçuş trayektoriyası.
23. Sağdan kəsmə.
24. Soldan kəsmə.

25. Raketi tutma üsulları .
26. Çıxış vəziyyəti (duruşlar).
27. Tennisçinin yerdəyişməsi .
28. Texniki fəndlər.
29. Sağdan diyirlətməklə zərbə.
30. Soldan diyirlətməli zərbə.
31. Səthi zərbə.
32. Soldan top – spin.
33. Oyun taktikasının əsası.
34. Oyun zonasının təsnifatı.
35. Oyunun aparılma usulu
36. Topun oyuna daxil edilməsi
37. Qəbulu tal.Xalın uzun müddətli oynanılması taktikası.
38. Məntiqsiz oyun taktikası
39. Topun istiqamətini daim dəyişmək taktikası.
40. Sıxma taktikası ktikası.
41. Qoşa oyun.
42. Qoşa oyun üçün oyunçuların seçilməsi.
43. Topun oyuna daxil etməsində üç prinsipal cavab
44. 3 x 3 komandalı yarış sisteminin keçirilməsi.
45. 2 : 2 komandalı görüş sisteminin keçirilməsi.

XII. Fənn üzrə tələblər, tapşırıqlar:

Fənnin tədrisinin sonunda tələbələr badminton və tennis idman haqqında müəyyən biliklərə malik olmalı, o cümlədən fənn haqqında fikirlərini əsaslandırmağı bacarmalıdırlar.

Badminton və tennis fənninin tədrisi zamanı tələbələrə idmanın müxtəlif bölmələrinin və praktiki nəzəri öyrədilməsi fənn üzrə qoyulan əsas tələblərdən biridir. Badminton və tennis fənninin tədrisi zamanı qoyulan tələblər aşağıdakı kimidir:

-Mühazirə mətninin hazırlanması,

- sərbəst işləri,

-referatışləri,

-imtahansualları,

-fərditapşırıqlar

Öyrənəntənışolur:

- “Badminton və tennis” fənninininkışafınaktualistiqamətləri.

- “Badmintonvə tennisfənnininöyrənilməsindəroluvəməövqeyi.

XIII. Tələbələrin fənn haqqında fikrinin öyrənilməsi:

“Badminton və tennis” fənninin sillabusu “ Fiziki tərbiyə müəllimliyi “ ixtisasının tədris planı və badminton və tennis fənni proqramı əsasında tərtib edilmişdir.

Sillabus “ Fiziki tərbiyə və GÇH” FBK-da müzakirə edilərək, bəyənilmişdir (07.02.2020-ci il, protokol № 7).

Fənn müəllimi:
FBK-sədri:

Əbilov Fəzail Rizvan oğlu.
Salayev Farid Təhmiraz oğlu