

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Lənkəran Dövlət Humanitar Kolleci

Təsdiq edirəm:
Tədris işləri üzrə direktor müavini:
_____ İ. Əyyubova.
“ 07 Fevral “2020-cu il

Fənn sillabusu

İxtisas:Fiziki tərbiyyə müəllimliyi

Şöbə: Pedaqoji

Fənn Birləşmə komissiyası:Fiziki tərbiyyə və Gənclərin Çağırışa qədərki Hazırlığı

I.Fənn haqqında məlumat:

Fənnin adı:Fiziki tərbiyyə nəzəriyyəsi və onun metodikası

Kodu: İPF-B11

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

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

Tədris forması: Əyani

Tədris dili: Azərbaycan dili

AKTS üzrə kredit: 4

Auditoriya N:217

Saat: IV gün 08³⁰ – 10⁰⁵ , V gün 08³⁰ – 10⁰⁵

II.Müəllim haqqında məlumat:

Adı, soyadı, elmi dərəcəsi və elmi adı:Əliyeva Nəсібə İmani qızı

Məsləhət günləri və saati: I gün 14⁰⁰ - 15⁰⁰

E-mail ünvanı: qardaşov61@gmail.com

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

III.Tövsiyyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas

1. Ə.Babayev, S.Əliyev. Bədən tərbiyyəsində həkim nəzarəti və idman travmatizmi. Bakı, maarif nəşriyyatı 1986 cı il
2. Ə.Babayev. Fiziki hərəkətlər və idman gigiyenası. Bakı, maarif nəşriyyatı 1972 ci il
3. H. Ağayev, S. Hüseynov. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, maarif nəşriyyatı 1989 cu il
4. Ş. Əbdürrəhmanov. İdman üzgüçülüğü. Bakı. 1999 cu il

Əlavə

1. H.H.Qurbanov. Fiziki tərbiyyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, Adiloğlu nəşriyyatı. 2001 ci il
2. B.Nərimanov, S.Əliyeva, E. Nərimanov İdman gimnastikası. Bakı, Müəllim nəşriyyatı 2004 cü il

IV. Fənnintəsviri:

Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi və metodikası ixtisas fənni olaraq nəzəri və metodiki biliklər bədən tərbiyyəsinin çox sahəli formalarının müxtəlif sahələrində pedaqoji məsələlərin həllinini müasir vaxtdan öyrənir. Bədən tərbiyyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası fənni tələbələri elmi metodiki

bilik və bacarıqla silahlandırır və bədən tərbiyəsi dərslərinin elmi əsaslarla təşkilini və aparılmasını öyrənir.

V. Fənnin məqsədi:

“Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və onun tədrisi metodikası” fənni insanın dünya görünüşünün formalaşması fiziki tərbiyə və idmanın əhəmiyyəti, bədən tərbiyəsi sisteminin məqsədi vəzifələri və prinsipləri anlayışları, hərəkətlərin öyrədilməsi metodları müxtəlif yarışlarla aparılan bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərində hərəkəti qabiliyyətin inkişaf olunması və şəxsiyyətin tərbiyə edilməsi kimi məqsədi tədris edir.

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 fənnə 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 biletinə birqayda olaraq fənni əhatə edən 5 sual daxil edilir.

Qiymət meyarları aşağıdakılardır:

-10 bal- tələbə keçilmiş materialı dərindən başadüşür, cavabı dəqiq və hərtərəflidir.

-9 bal- tələbə keçilmiş material tam başa düşür, cavabı dəqiqdir və mövzunun mətnini tam açar bilir.

-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 çətinliklər var, mövzunu tam əhatə edə bilmir.

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

-3 bal- tələbənin mövzudan xəbərlər, lakin fikrini əsaslandırma bilmir;

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

-0 bal- suala cavab yoxdur.

Tələbənin imtahanda topladığı balın 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:Cəmi: 60 Mühazirə:30 saat, seminar 30 saat

№	Keçirilən mühazirə vəseminar mövzuların məzmunu	Saat		Tarix
		3		
1	2			4
	Mühazirə mövzuları	mühazirə	seminar	
1.	Mövzu № 1. Qüvvə, sürət fiziki xüsusiyyətinin tərbiyə olunması metodikası Plan: 1. Qüvvə tələb edən hərəkətlər 2. Sürətin formaları	2	2	
2.	Mövzu № 2. Cəldlik, dözümlülük fiziki keyfiyyətinin tərbiyə olunması metodikası Plan: 1. Cəldliyi müəyyənləşdirən amillər 2. Dözümlülüyn xüsusiyyətləri	2	2	
3.	Mövzu № 3. Elastiklik və onun tərbiyə olunması metodikası Plan: 1. Elastikliyin tərbiyə edilməsi 2. Fəal hərəkətlilik	2	2	
4.	Mövzu № 4. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin vəzifələri Plan: 1. Sağlamlıq vəzifələri 2. Təhsil vəzifələri 3. Tərbiyə vəzifələri	2	2	
5.	Mövzu № 5. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin təşkilinin formalaşmasının əhəmiyyəti Plan: 1. Sınıfənkənar iş formaları 2. Ailədə fiziki tərbiyə	2	2	
6.	Mövzu № 6. Fiziki tərbiyənin təşkilatı əsasları Plan: 1. Dərşənkənar məşğələlər 2. Dərşlərin, məşğələlərin təşkilində fiziki keyfiyyəin əhəmiyyəti	2	2	
7.	Mövzu № 7. Məktəbdə fiziki tərbiyənin təşkili Plan: 1. Dərşin təşkilində müəllimin pedaqoji üstünlükləri 2. Fiziki tərbiyə dərşinin xarakterik əlamətləri	2	2	
8.	Mövzu № 8. Fiziki tərbiyə dərşinin tərbiyə imkanları və dərşin tipləri Plan: 1. Dərşin məqsədi 2. Dərşin tipləri	2	2	
9.	Mövzu № 9. Fiziki tərbiyə prosesinin planlaşdırılması və hesaba alınması Plan: 1. Planlaşdırmanın əhəmiyyəti 2. Cari və yekun hesaba alınması	2	2	
10.	Mövzu № 10. Bədən tərbiyəsi müəlliminin peşə fəaliyyətinin məqsəd və vəzifələri Plan: 1. Pedaqoji fəaliyyətin məqsədi 2. Respublikamızda həyata keçirilən məktəb islahatları	2	2	
11.	Mövzu № 11. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində konstruktiv kommunikativ komponent Plan: 1. Konstruktiv komponent 2. Kommunikativ komponent	2	2	

12.	Mövzu № 12. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində təşkilatçılıq, tədqiqatçılıq, komponenti Plan: 1. Təşkilatçılıq komponenti 2. Tədqiqatçılıq komponenti	2	2	
13.	Mövzu № 13. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində hərəki komponenti Plan: 1. Hərəki komponent 2. Pedaqoji fəaliyyət əsas subyekt kimi	2	2	
14.	Mövzu № 14. Pedaqoji praktikanın məqsədi, vəzifələri, mərhələləri Plan: 1. Praktikanın vəzifələri 2. Praktikanın mərhələləri	2	2	
15.	Mövzu № 15. Bədən tərbiyəsi müəlliminin formalaşmasına pedaqoji praktikanın təsiri Plan: 1. Dərsin gedişi 2. Pedaqoji praktikanın əhəmiyyəti və təsiri	2	2	

IX.Sərbəst işin mövzuları:

1. Qüvvə fiziki keyfiyyət kimi
2. Sürət və onun tərbiyə olunması metodikası
3. Cəldlik və onun tərbiyə olunması
4. Dönmələr və onun tərbiyə olunması
5. Elastiklik və onun tərbiyə olunması
6. Məşğələlərin təşkilinin formalarının əhəmiyyəti
7. Ailədə fiziki tərbiyə formasının dünəni və bugünü
8. Dərşdənkənar məşğələlər
9. Kiçik yaşlı məktəblilərin inkişafında fiziki keyfiyyətlərin əhəmiyyəti
10. Bədən tərbiyəsinin təşkili
11. Dərsin tipləri
12. Planlaşdırmanın mahiyyəti və əhəmiyyəti
13. Bədən tərbiyəsi müəlliminin peşə fəaliyyəti
14. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində konstruktiv, kommunikativ komponent
15. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində tədqiqatçılıq , təşkilatçılıq komponenti
16. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində hərəki komponenti
17. Pedaqoji praktika
18. Bədən tərbiyə dərşinin gedişi
19. Sınıfənkənar məşğələlər
20. Məktəblilərin tibbi qruplara bölünməsi
21. Dərs – tədris işinin əsas formasıdır.
22. Planlaşdırmanın formaları və mərhələləri
23. Təlim müvəffəqiyyətinin hesaba alınması
24. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə fəaliyyətinin vəzifələri
25. Pedaqoji praktikanın mərhələləri
26. Pedaqoji praktikanın vəzifələri

X. Kollektiv sualları:

1. Fiziki keyfiyyətlər haqqında anlayış
2. Qüvvə tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən əzələlər rejimdə işləyə bilər
3. Sürətin əsas faktorları
4. Sürətin tərbiyə olunması metodikası
5. Cəldliyi müəyyənləşdirən amillər
6. Əzələ qüvvəsini təkmilləşdirmək üçün hansı hərəkətlər məsləhət görülür

7. Dözümlülük fiziki keyfiyyətin tərbiyə olunması
8. İnsanlarda əsas neçə cür hərəkətliliyə rast gəlmək olar
9. Elastiklik fiziki keyfiyyət kimi
10. Sağlamlıq vəzifələri
11. Təhsil vəzifələri
12. Tərbiyə vəzifələri
13. Məktəbdə fiziki tərbiyənin təşkili formaları
14. Ailədə fiziki tərbiyə forması
15. Dərsdankənar məşğələnin təşkili
16. Kiçik, orta və böyük yaşlı məktəblilərin fiziki hazırlığı
17. Dərsin tipləri
18. Məktəblilərin tibbi qruplara bölüşdürülməsi
19. Dərs tədris işinin əsas formasıdır
20. Dərsin planlaşdırılması
21. Qarışıq dərslər
22. Müvəffəqiyyətin cari hesaba alınması
23. İllik və rüblük plan
24. Pedaqoji fəaliyyətin məqsədi

XI İmtahan sualları:

1. Fiziki keyfiyyətlər haqda anlayışlar
2. Qüvvə fiziki keyfiyyət kimi
3. Sürət fiziki keyfiyyət kimi
4. Cəldlik fiziki keyfiyyət kimi
5. Dözümlülük fiziki keyfiyyəti
6. Elastiklik fiziki keyfiyyət kimi
7. Elastikliyin tərbiyə edilməsini neçə mərhələyə bölmək olar
8. Sağlamlıq vəzifələri
9. Təhsil vəzifələri
10. Tərbiyə vəzifələri
11. Məşğələnin təşkili formalarının əhəmiyyəti
12. Sınıfənkənar iş formaları
13. Ailədə fiziki tərbiyə
14. Dərsdankənar məşğələləri təşkil etmək üçün hansı tədbirlər həyata keçirilir
15. Məktəbdənkənar fiziki tərbiyə işləri
16. Kiçik yaşlı məktəblilərin inkişafında fiziki keyfiyyətlərin rolu
17. Məktəb proqramında gimnastikanın yeri
18. Cəldliyi inkişaf etdirmək üçün hansı üsullardan daha çox istifadə edilir
19. Fiziki tərbiyə dərslərində frontal metod
20. Fiziki tərbiyə dərslərində qrup metodu
21. Fiziki tərbiyə dərslərində fərdi metod
22. Planlaşdırmanın mahiyyəti və əhəmiyyəti
23. Məktəblilərin fiziki tərbiyə üzrə iş planında əsas tələblər
24. Dərsin icmalı
25. Müvəffəqiyyətin cari hesaba alınması
26. Müvəffəqiyyətin yekun hesaba alınması
27. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə fəaliyyətinin məqsədi
28. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə fəaliyyətinin vəzifələri
29. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə fəaliyyətinin xüsusiyyəti
30. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində konstruktiv komponent
31. Bədən tərbiyəsi müəlliminin fəaliyyətində kommunikativ komponent
32. Bədən tərbiyəsi müəlliminin fəaliyyətində təşkilatçılıq komponenti
33. Bədən tərbiyəsi müəlliminin fəaliyyətində tədqiqatçılıq komponenti
34. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində gimnastik komponent

35. Bədən tərbiyəsi müəlliminin fəaliyyətində hərəki komponent
36. Pedaqoji praktika Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası fənninin ayrılmas hissəsidir
37. Pedaqoji praktikanın gələcəg bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə hazırlığında yeri
38. Pedaqoji praktikanın məqsədi
39. Pedaqoji praktikanın vəzifələri
40. Pedaqoji praktikanın mərhələləri

XII. Fənn üzrə tələblər, tapşırıqlar:

Fənnin tədrisinin sonunda tələbələr müəyyən biliklərə malik olmalı, o cümlədən fənn haqqında fikirlərini əsaslandırmağı bacarmalıdırlar. Həmçinin də fərdin şəxsiyyət kimi mükəmməl formalaşmasında bu fənnin böyük əhəmiyyət kəsb etməsini bilməlidirlər.

Fənnin tədrisi zamanı qoyulan tələblər aşağıdakı kimidir:

- mühazirə mətninin hazırlanması
- referat işləri
- imtahan sualları
- fərdi tapşırıqlar
- sərbəst işlər

Öyrənən tanış olur:

- “Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və onun metodikası” fənninin inkişafının aktual istiqamət və problemləri
- “Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və onun metodikası” fənninin digər əlaqəli mövzuları

XIII. Tələbələrin fənn haqqında fikrinin öyrənilməsi:

“Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və onun metodikası” fənninin sillabusu “Fiziki tərbiyə müəllimliyi” ixtisasının tədris planı və fənn proqramı əsasında tərtib edilmişdir.

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

Fənn müəllimi:
FBK-nin sədri:

Əliyeva Nəsimə İmani qızı.
Salayev Fərid Təhmiraz oğlu.