

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Lənkəran Dövlət Humanitar Kolleci

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

Fənn sillabusu

İxtisas:Fiziki tərbiyə müəllimliyi

Şöbə: Pedaqoji

Fənn Birləşmə komissiyası:Fiziki tərbiyə və Gənclərin Çağırışa qədərki Hazırlığı

I.Fənn haqqında məlumat:

Fənnin adı:Gimnastika və onun tədrisi metodikası (Proqram)

Kodu: İPF-B12.1

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

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

Tədris forması: Əyani

Tədris dili: Azərbaycan dili

AKTS üzrə kredit: 4

Auditoriya N:217

Saat: I gün 10¹⁵ – 11⁵⁰ , III gün 12¹⁰ – 13⁴⁵

II.Müəllim haqqında məlumat:

Adı, soyadı, elmi dərəcəsi və elmi adı: Əliyeva Nəsimə İmani qızı.

Məsləhət günləri və saati:

E-mail ünvanı: qardaşov61@gmail.com

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

III.Tövsiyyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas:

1. “İdman gimnastikası” B.Ə.Nərimanov, S.Ə.Əliyeva. Bakı müəllim nəşriyyatı 2004
2. Azərbaycan Respublikası milli olimpia komitəsi 20 il Bakı – 2012

Əlavə:

1. A.Abiyev, D.Quliyev, Heçsinki də başlanan yol. Bakı - 2012

IV. Fənnintəsviri:

Ali və orta ixtisas məktəblərində təhsil alan tələbələr bədən tərbiyəsi müəllimləri idman kollektivlərində çalışan məşqçilər üçün nəzərdə tutulmuşdur.

V. Fənnin məqsədi:

Bu fənnin əsas məqsədi bədən tərbiyəsinin və idman təşkilatlarında çalışan mütəxəssislərin praktiki təşkilati işlərini yüksək səviyyəyə qaldırmaqdır. Gimnastika kursunda əldə olunan yeni biliklər təbliğat və təşviqat işlərinin aparılması ilə yanaşı, bilik bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirir.

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 açmağa bilir.

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

-7 bal- tələbə keçilmiş material başadüşür, lakin nəzəri cəhətdən bəzi məsələləri əsaslandırmağa 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 əsaslandırmağa bilmir;

-1-2 bal- tələbənin mövzudan qismən xəbərləri 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	4	
1	2	mühazirə	seminar	
	Mühazirə mövzuları			
1.	Mövzu № 1. Statiki və qüvvə hərəkətləri Plan: 1. Statiki hərəkətləri 2. Qüvvə hərəkətləri	2	2	
2.	Mövzu № 2. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində didaktiki prinsiplərin həyata keçirilməsi Plan: 1. Fəallıq və şüurluluq prinsipi 2. Əyanilik və əlverişlilik prinsipi	2	2	
3.	Mövzu № 3. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi metodu, vəzifələri və mərhələləri Plan: 1. Öyrətmənin başlanğıc mərhələsi 2. Hərəkətlərin dərinləndirilməsi və möhkəmləndirilməsi mərhələsi	2	2	
4.	Mövzu № 4. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi metodu və üsulları Plan: 1. Planlaşdırma və söz metodu 2. Göstərmə və hissə - hissə öyrətmə metodu	2	2	
5.	Mövzu № 5. Kiçik və orta yaşlı uşaqlarla keçirilən gimnastika məşğələsinin metodikası Plan: 1. Kiçik məktəb yaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri 2. Orta məktəb yaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri	2	2	
6.	Mövzu № 6. Yuxarı məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika dərslərinin keçirilməsi metodikası və tibbi qruplar Plan: 1. Yuxarı məktəb yaşlıların yaş xüsusiyyətləri 2. Tibbi qruplar	2	2	
7.	Mövzu № 7. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələnin metodikası Plan: 1. Yaş qrupları 2. Fiziki hazırlığa görə yaş qrupları	2	2	
8.	Mövzu № 8. Gimnastika çıxışları Plan: 1. Gimnastika çıxışlarının əhəmiyyəti 2. Gimnastika çıxışlarının məzmunu	2	2	
9.	Mövzu № 9. Gimnastika fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyələnməsi Plan: 1. Fiziki hazırlıqlar 2. Fiziki hazırlığın təkmilləşməsi	2	2	
10.	Mövzu № 10. Hərəkət vərdişin formalaşması prosesi Plan: 1. Hərəkət haqqında təsəvvür yaratmaq 2. Hərəkətlərin öyrədilməsi	2	2	
11.	Mövzu № 11. Sıra hərəkətləri Plan: 1. Sıra fəndləri, düzülüşlər 2. İrəliləmələr, seyrəlmələr və sıxlaşmalar	2	2	

12.	Mövzu № 12. Gimnastika tullanmalarının təsnifatı və səciyyəsi Plan: 1. Dayaqlı və dayaqsız tullanmalar 2. Tullanmaların fazalarənin icraetmə texnikasının təhlili	2	2	
13.	Mövzu № 13. Tullanmaların öyrətmə metodikası Plan: 1. Dayaqlı tullanmanın öyrədilməsi 2. Dayaqsız tullanmanın öyrədilməsi	2	2	
14.	Mövzu № 14. Dərsin quruluşu Plan: 1. Hazırlayıcı hissə 2. Əsas hissə 3. Tamamlayıcı hissə	2	2	
15.	Mövzu № 15. Gimnastika zalları, meydançaları və onların təchizatı Plan: 1. Məşğələlərin yeri və təchizi 2. Zallara olan gigiyeniki tələbat	2	2	

IX.Sərbəst işin mövzuları:

1. Gimnastikada hərəkət təsnifatı
2. Gimnastikada hərəkətin quruluşu
3. Statiki və qüvvə hərəkətləri
4. Hərəkətin səciyyəsi və qamətin formalaşmasında onun rolu
5. Dayaqda və sallanmada hərəkətlər
6. Dayaqda və sallanmada edilən hərəkətlərə təqdim olunan metodiki tələbat
7. Gimnastika hərəkətinin öyrətmə metodikası
8. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsində didaktiki prinsiplərin həyata keçirilməsi
9. Gimnastika hərəkətinin öyrədilməsi metodu və mərhələləri
10. Hərəkəti öyrədən zaman kömək və mühafizə
11. Kiçik məktəb yaşlı uşaqlarla keçirilən gimnastika məşğələlərinin metodikası
12. Orta məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika dərsinin keçirilməsi metodikası
13. Qadın orqanizminin xüsusiyyətləri
14. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələnin metodikası
15. Gimnastika çıxışları
16. Gimnastikada hazırlığın növləri
17. Hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesi
18. İradi hazırlıq
19. Psixoloji hazırlıq
20. Taktiki hazırlıq
21. Sıra hərəkətləri
22. Gimnastika yarışlarının keçirilməsi və hakimlərin əsası
23. Gimnastika zalları, meydançaları və təhcizatı
24. Dərsin quruluşu
25. Tullanmaların öyrətmə metodikası
26. Dayaqlı və dayaqsız tullanmalar və icraetmə texnikası
27. Tətbiqi hərəkətlər

X. Kollektivium sualları

1. Gimnastika hərəkətinin öyrədilməsinin birinci mərhələsi
2. Gimnastika hərəkətinin öyrədilməsinin ikinci mərhələsi
3. Gimnastika hərəkətinin öyrədilməsinin üçüncü mərhələsi
4. Proqramlaşdırma
5. Söz metodu
6. Bütövlükdə öyrətmə metodu
7. Kiçik yaşlı məktəblilərlə keçirilən gimnastika məşğələləri
8. Orta məktəb yaşlı məktəblilərlə keçirilən gimnastika məşğələləri
9. Tibbi qruplarla keçirilən məşğələnin xüsusiyyətləri
10. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərin fiziki hazırlığının xüsusiyyətləri
11. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələnin məzmunu
12. Gimnastikada çıxışların əhəmiyyəti
13. Ümumi fiziki hazırlıq
14. Xüsusi fiziki hazırlıq
15. Fiziki keyfiyyətlərin əhəmiyyəti
16. Gimnastika çıxışlarının ssenarisinin tərtib olunması
17. Gimnastika çıxışlarında musiqi müşayiəti
18. Qüvvə fiziki keyfiyyət kimi
19. Elastiklik fiziki keyfiyyəti
20. Dözümlülük fiziki keyfiyyəti
21. Cəldlik fiziki keyfiyyəti
22. Çeviklik fiziki keyfiyyəti
23. Hərəkəti keyfiyyətlərin formalaşması prosesinin birinci fazası
24. Hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesinin ikinci mərhələsi

XI. İmtahan sualları:

1. Statiki hərəkətlər
2. Qüvvə ilə yerdəyişmə
3. Yellənmə hərəkətləri
4. Fəallılıq, şüurluluq və əyanilik prinsipi
5. Əlverişlilik və müntəzəmlik prinsipi
6. Gimnastika hərəkətinin öyrədilməsinin 1-ci və 2-ci mərhələsi
7. Gimnastika hərəkətinin öyrədilməsinin cü mərhələsi
8. Proqramlaşdırma və söz metodu
9. Göstərmə, hissə - hissə öyrətmə, bütövlükdə öyrətmə metodu.
10. Kiçik məktəb yaşlı uşaqlarla keçirilən gimnastika məşğələləri
11. Orta məktəb yaşlı uşaqlarla keçirilən gimnastika məşğələləri
12. Yuxarı məktəb yaşlı uşaqlarla gimnastika dərslərinin keçirilməsi metodikası
13. Hazırlıq və xüsusi tibbi qruplarla keçirilən məşğələnin xüsusiyyətləri
14. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələnin xüsusiyyətləri
15. Orta, ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərlə keçirilən məşğələnin məzmunu
16. Kütləvi gimnastika çıxışlarının əhəmiyyəti
17. Gimnastika çıxışlarının məzmunu
18. Gimnastika çıxış proqramlarının və ssenarinin tərtib edilməsi
19. Gimnastika çıxışlarında musiqi müşayiəti
20. Ümumi fiziki hazırlıq
21. Xüsusi fiziki hazırlıq
22. Gimnastikada qüvvə fiziki keyfiyyət kimi
23. Gimnastikada elastiklik fiziki keyfiyyət kimi
24. Dözümlülük fiziki keyfiyyət kimi
25. Cəldlik və çeviklik fiziki keyfiyyət kimi
26. Hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesinin birinci fazası
27. Hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesinin ikinci fazası
28. Hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesinin üçüncü fazası
29. Sıra fəndləri
30. Düzülüşlər, yenidən düzülüşlər
31. İrəliləmələr
32. Seyrəlmələr və sıxlaşmalar

33. Dayaqlı və dayaqsız tullanmalar
34. Tullanmanın ayrı – ayrı fazalarının icraetmə texnikasının təhlili
35. Tullanmaların öyrətmə metodikası
36. Dərsin quruluşu
37. Məşğələnin yeri və onların təchizi
38. Zallara olan gigiyeniki tələbat
39. Avadanlıq
40. Gimnastika meydançaları

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

Öyrənəntişolur:

- “Gimnastika və onun tədrisi metodikası” fənninin inkişafının actual istiqamət və problemləri
- “Gimnastika və onun tədrisi metodikası” fənninin digər elmlərlə əlaqəsi

XIII. Tələbələrin fənn haqqında fikrinin öyrənilməsi:

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

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

Fənn müəllimi:
FBK-nin sədri:

Əliyeva Nəribə İmani qızı.
Salayev Farid Təhmiraz oğlu.