

Ümumi məlumat	Fənnin adı, kodu və kreditlərin sayı	EDU 350 İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası, 6 AKTS	
	Departament	Təhsil	
	Proqram	Bakalavr	
	Tədris semestri	2023/24-cü tədris ilinin yaz semestri	
	Fənni tədris edən müəllim	PhD Zaur Kərimov	
	E-mail:	zaur.karimov@ khazar.org	
	Telefon:	0557935115	
	Mühazirə otağı/Cədvəl		
	Konsultasiya vaxtı	Tələbələr ilə razılaşmadan sonra vaxt təyin ediləcək	
Prerekvizitlər	Yoxdur		
Tədris dili	Azərbaycan		
Fənnin növü	Məcburi		
Dərslilər və əlavə ədəbiyyat	<p>Əsas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Sakit Əliyev, Nürəddin Hüseynov Fiziki Tərbiyə Bakı 2019 2.Лечебная физкультура и врачебный контроль Под ред. В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко. М., 1998 г 3.Əliyev Ə.H., Məhərrəmov Ş.A., Əliyeva F.Ə. İnsan anatomiyası. Bakı: 2007. 4.Ə.H.Əliyev, F.Ə.Əliyeva, V.M.Mədətova İnsan və heyvan fiziologiyası Bakı 2007 5.V.B.Şadlinski, Ş.İ.Qasimov, N.T.Mövsumov İnsan anatomiyası Bakı 2013 6.N.R.Zeyniyev, A.H.Axundov, N.H.Sultanova, E.Ə.Yolçuyeva, T.Ə.Tağıyeva Uşaq anatomiyası, fiziologiyası və gigiyenası Bakı 2014 7.Human Anatomy & Physiology 11th Edition by Elaine Marieb (Author), Katja Hoehn (Author) 8.Atlas of Human Anatomy, Professional Edition: including NetterReference.com Access with Full Downloadable Image Bank (Netter Basic Science) 7th Edition by Frank H. Netter MD (Author) 9. https://az.wikipedia.org/wiki/Sa%C4%9Flaml%C4%B1q 10. https://az.wikipedia.org/wiki/X%C9%99st%C9%99lik 		
Tədris metodları	Mühazirə		x
Tədris metodları	Seminarda qrup müzakirəsi		x
	Video-materialların baxışı və təhlili		x
Qiymətləndirmə	Komponentləri	Tarix/son müddət	Qiymətləndirmə
	Aralıq imtahanı	Cədvəl üzrə	30
	Praktiki məsələ (quiz)	Semestr ərzində	10
	Fəallıq – (sorgu/laborator işi)	Semestr ərzində	5
	Fərdi mövzuda prezentasiya	Semestr ərzində	10
	Final imtahanı	Cədvəl üzrə	40
	Davamiyyət	Hər dərs	5
	Yekun		100
Kursun təsviri	Sağlamlıq və sağlam həyat tərzinin anlayışı. Əzələ (dayaq-hərəkət sistemi) işinin insanın normal həyat fəaliyyətində rolu. Sağlamlığı müəyyənləşdirmək, fiziki inkişafı qiymətləndirmək. Sinir, həzm, endokrin, ifrazat, ürək-damar sisteminin, dayaq-hərəkət aparatının öyrənilməsi. İdman təbabəti haqqında anlayış, məqsədi və vəzifələri.		
Kursun məqsədləri	Orqanizmin funksional vəziyyətinin (əsasən ürək-qan damar, dayaq-hərəkət və tənəffüs sistemini) inkişafını qiymətləndirmək. Orqanizmin normal fizioloji proseslərin öyrənilməsi. Fiziki məşğələrin insan orqanizminə təsiri öyrətməkdir. Sağlamlığın		

	yüksəldilməsi fiziki sağlam həyat barədə biləcək kompleks sağlamlıq məşğələrini həyata keçirməyi bacaracaqdır.
Tədrisin (öyrənmənin) nəticələri	<ul style="list-style-type: none"> - Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi barədə bilik əldə edir; - Kiçik məktəbyaşlı uşaqların yaş, fərdi və inkişaf xüsusiyyətlərini, müvafiq normativləri izah edir; - Məktəblilərin fiziki hazrlığına, inkişafına, sağlamlığına təsir edən amilləri təlim prosesində nəzərə alır; - Fənn üzrə təlim materialının öyrədilməsi üçün metod və vasitələri seçir; - Klassik və milli idman oyunlarının xüsusiyyətlərini fərqləndirərək, müxtəlif idman növləri üzrə yarışları və tədbirləri təşkil edir; - Fiziki tərbiyə dərslərində şagird-müəllim münasibətlərinin qarşılıqlı əlaqəsini təhlil edir; - Şagirdlərin fiziki və funksional inkişaf göstəricilərinin müəqyisəli şəkildə qiymətləndirir; - Şagirdlərin təlim nailiyyətlərini qiymətləndirmək üçün müvafiq meyarlar seçir.
Qaydalar (Tədris siyasəti və davranış)	<p>Dərsin təşkili</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fənnə aid ümumi xarakterli məlumatlar mühazirə zamanı tələbələrə çatdırılacaqdır. - Yeni mövzu əyani vasitələrin (PPT və video fayllar) nümayişi ilə izah ediləcəkdir. - Aralıq və final imtahanları öncəsi tələbələrin mənimsəmə səviyyələri (<i>Quiz</i>) yoxlanılacaqdır. - Semestr ərzində fərdi mövzuda prezentasiyaların verilməsi vacibdir. Prezentasiya vaxtı, sonunda müzakirə də daxil olmaqla 15-dəqiqədən artıq olmamalıdır. Prezentasiyanın özü isə çap olunmuş variantda təhvil verilməlidir. Prezentasiya mövzuları və qaydaları haqda dərstdə daha geniş tanışlıq olunacaqdır. - Semestr ərzində 6 fərdi seminar işinin aparılması vacibdir. Laboratoriya dərslərində ağ xalat geyilməlidir. Laborator işinin nəticələri dəftərdə protokollaşdırılmalıdır və bu da müəllim tərəfindən qiymətləndiriləcəkdir. - Laborator məşğələləri zamanı tələbələrin əvvəlki mövzunu mənimsəmələri, laborator işlərinin prinsipləri <u>şifahi və yazılı sorğunun keçirilməsi</u> ilə hər dərs qiymətləndiriləcəkdir, semestrin sonunda isə ortaq qiymət çıxarılacaqdır (<i>Laboratoriya işlərinin nəticələri ilə birləşmə fəallıq kimi ümumi qiymətləndiriləcəkdir</i>). - Bu qaydalarla dərstdə daha geniş tanışlıq olunacaqdır <p>Davamiyyət</p> <p>Tələbələrin bütün dərslərdə iştirakı vacibdir. Tələbələr müəyyən səbəblərdən dərslərin buraxılması (xəstəlik, ailə vəziyyəti və s.) haqqında məlumatı fakültə dekanlığına təqdim etməlidirlər. 25%-dən artıq dərslər buraxan tələbələr imtahana buraxılmır.</p> <p>Dərsə gecikmələr və ya digər dərslər pozuntuları</p> <p>Dərsə 10 dəqiqədən artıq gecikən tələbəyə qayıb yazılır. Buna baxmayaraq, tələbə dərslər saatına buraxılır.</p> <p>Yoxlama işi (Quiz)</p> <p>Müəllimə və dekanlığa qabaqcadan məlumat verilən səbəblərdən yoxlama işində iştirak etməyən tələbə yoxlama işini növbəti həftədə yazmağa bilər.</p> <p>İmtahanlar</p> <p>Tələbənin imtahanda iştirakı və ya imtahanın buraxılması ilə bağlı bütün məsələlər fakültə rəhbərliyi tərəfindən həll olunur.</p> <p>Aralıq və yekun imtahan mövzuları tələbələrə imtahandan öncə verilir. Aralıq imtahanının sualları yekun imtahanında təkrarlanmır.</p> <p>İmtahan qaydalarının pozuntuları</p> <p>Aralıq və yekun imtahanları vaxtı tələbə tərəfindən imtahanın gedişini pozmaq və köçürülmələr qadağandır. Bu qaydaya riayət etməyən tələbələrin imtahan işi ləğv olunur və tələbə 0 (sıfır) qiymət ilə imtahandan kənarlaşdırılır.</p> <p>Fənni bitirmək qaydası</p> <p>Universitetin qaydalarına müvafiq olaraq kursu bitirmək üçün ümumi müvəffəqiyyət faizi 60% və yuxarı hesab edilir. Kəsiri olan tələbə bu fənni növbəti semestr və ya növbəti il təkrarən götürə bilər.</p>

Tələbələrin davranış qaydaları
Dərs zamanı dərs prosesini və etik qaydaları pozmaq, həmçinin tələbələr arasında icazəsiz müzakirələr və mobil telefonlardan istifadə qadağandır.

Həftə	Tarix	Mövzuların adı	Dərsliklər
1	16.02	Sağlamlıq və xəstəlik haqqında anlayış. Sağlam həyat tərzi haqqında anlayış. Pis vərdişlərin növləri: siqaret çəkməyin, spirtli içkilərin, narkotiklərin, komputerlə bağlı orqanizmə mənfi təsiri. Hüceyrə orqanizminin əsas quruluş, funksiya vahididir. Sitoplazma və onun orqanodları. Fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti. Fiziki inkişaf və idman anlayışı. Fiziki kamillik anlayışı. Fiziki hazırlıq.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 6-9s.
2	23.02	Toxumalar haqqında ümumi məlumat (epitel, birləşdirici, əzələ, sinir). Orqanizm tam vahid kimi. Fiziki hərəkətlərin növləri və əsas formaları. Hərəkəti bacarıq və vərdişlər. Hərəkəti qabiliyyətlər. Təhlükəsizlik qaydaları.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 11, 12s.
3	01.03	İnsanın dayaq və hərəkət sistemi. Sümüklərin və skeletin quruluşu. Əzələ sistemi (quruluşu, təsnifatı və əhəmiyyəti). Şəxsiyyətin inkişafı. Fiziki tərbiyə insanın sağlamlığı kimi.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 13-15s.
4	08.03	Sinir sisteminin əhəmiyyəti. Böyümə və inkişafın əsas qanunauyğunluqları. Akselerasiya. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu. Sağlam həyat tərzi. Bədənin möhkəmləndirilməsi.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 19, 20s.
5	15.03	Hərəkətin koordinasiyasında beyinşöbələrin rolu. Hərəkəti qabiliyyətlərin tərbiyəsi. Atletika. Qaçış. İdman yerışı. Sürət qabiliyyəti. Hərəkətin reaksiya tezliyi. Maksimal sürət. Sürət-güc. Uzununa tullanma.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 22-27s.
6	22.03	Şərti reflekslərin əmələ gəlmə mexanizmləri. Təlqin, Emosiyalar və stress. Hərəkətlərin icra bacarıqlarının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi. Bədii gimnastika. Əsas gimnastika hərəkətlərinin qısa xarakteristikası.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 29-31s.
7	29.03	Analizatorlar və onların əhəmiyyəti (görmə, eşitmə). Gimnastikanın növləri. Hərəkətlərin təlimi zamanı psixi proseslər (diqqət, iradi diqqət...). Düşüncə. Hiss və emosiyalar. İradə və iradi xüsusiyyətlər. Çeviklik qabiliyyəti.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 32s. Və 55-57s.
8	05.04	Analizatorlar və onların əhəmiyyəti (qoxu, dad, dəri, hərəkət). Analizatorlar arasında qarşılıqlı funksional əlaqələr. İlk tibbi yardım. Oynaq çıxıqları. İdman zədələri zamanı ilk yardım.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 35-39s.
Aralıq imtahanı			
9	12.04	Qan tərkibi və fiziologiyası. Hər növ fasilə fərdi yanaşma və müxtəlif müalicə növləri. Travmadan sonra bərpa. Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri. Bədənin möhkəmləndirilməsi.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 39-46s.
10	19.04	Tənəffüs sistemi. Ağciyələrdə və toxumalarda qazlar mübadiləsi. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili. Adaptiv fiziki tərbiyə. Bədənin xarici müayinəsi. Yastıpəncəlilik.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 48-54s.
11	26.04	Həzm sistemi. Qida (vitaminlər, minerallar və s.) Müstəqil məşğələlər. Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi. Orta məsafəyə qaçış. Tullanmalar.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 58-62s.
12	03.05	Daxili sekresiya vəziləri. Orqanizmdə maddələr və enerji mübadiləsi. Bədən tərbiyəsi zalında və idman meydançasında davranış qaydaları.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 65-68s.

		Basketbol. Voleybol. Müstəqil məşğələlərin təşkilinin ümumi əsasları. Futbol. Handbol. Badminton. Stol üstü tennis.	
13	10.05	Əyilgənlik qabiliyyəti. Əqli qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi. Dama oyunu. Şahmat. Nərd. s87-90.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 87-90s.
14	17.05	Ürək-damar sistemi. Limfa və limfa dövranı. Fiziki hərəkətlərin sağlamlığa, qamətə, əqli və iş qabiliyyətinin artmasına təsiri. Velosiped. Dözümlülük qabiliyyəti. Üzgüçülük. Güləş. Cüdo.	Mühazirə materialı və əsas dərslik.1. 91-98s.
15	24.05	Təkrar dərs və Prezentsiyaların təqdimatı	
		Final imtahan	