

İctimai Səhiyyə fakültəsi



050803 – “Fizioterapiya və tibbi reabilitasiya” ixtisası üzrə

Fənin kodu – İMF-06

İDMAN HƏRƏKƏTLƏRİNİN ƏSASLARI VƏ FİZİOLOGİYASI

fənninin

Sillabusu

III semester (payız semestri), 2023

Təhsil pilləsi: Bakalavriat

İxtisas: Fizioterapist və reabilitoloq

Tədris edilən fənnin növü: Əsas

AKTS: 6

İxtisasın adı: Fizioterapiya və tibbi reabilitologiya

Versiya: 2

Müraciət tarixi: il/ay/gün (müraciətə (ərizəyə) baxış müddəti 2 ay təşkil edir)

Təsdiq tarixi: il/ay/gün

Təsdiq edilmiş dərslər proqramını əvəz edir: il/ay/gün

Qərar və təsdiq

Bu dərslər proqramı -10.09.2023-cü il tarixində hazırlanmışdır. Dərslər proqramı Müvafiq

Fakültə və İnnovasiya və keyfiyyətin idarə olunması şöbəsinin rəhbərləri tərəfindən yoxlanılmışdır. Proqram -- _____ 2023-cü il tarixində təsdiq edilmişdir.

Qeydiyyat nömrəsi: Bu nömrə Tədris Departamenti tərəfindən veriləcək təsdiq nömrəsidir. Qeydiyyat nömrəsi fənnin koduna və verilmə tarixinə əsasən formalaşır.

Məsələn: İxtisasın kodu, fənnin kodu və təsdiq tarixi.

Kafedranın adı	Ünvan	Dərsin vaxtı	Web ünvan	Əlaqə nömrəsi
Fizioterapiya və tibbi reabilitasiya	Bakı şəhəri, Nəsimi rayonu, Mərdanov qardaşları 100	8:30 16:12	https://amu.edu.az/page/198/fizioterapiya-ve-tibbi-reabilitasiya-kafedrası#	0124413318

Tədris dili: Azərbaycan,

Fənni tədris edən müəllim(lər)

1. Cəlilov Vaqif Çingiz oğlu - assistent
2. vaqif606@mail.ru
3. 8:30-16:12
4. +994776270015 ([whatsapp](#))

Fənnin ardıcılıq və bacarıq şərtləri	
Skills which are expected	
Öncə tədrisi zəruri olan	

fənlər (Prerekvizit)	
Özündən sonra tədrisini saxladığı fənlər	

Fənnin məqsədi Kursun məqsədi müxtəlif ətraf mühit şəraitində məşqlərin orqanizmə təsirini öyrətmək, məşq zamanı meydana çıxan biləcək problemləri qiymətləndirmək, məşq təkliflərini başa düşmək və əsas praktikaya əks etdirməkdir. Məşq üçün ürək, qan dövranı və tənəffüs sistemlərinin kəskin və xroniki cavablarını təsvir edir, Məşq-skelet sistemi və sinir sistemlərinin kəskin və xroniki cavablarını izah edir, Enerji ötürülməsi, istirahət, fiziki fəaliyyət və idman zamanı bədəndəki enerji xərclərini izah edir, Anaerob və aerobik məşq təlimlərinin prinsiplərini və əsas anlayışlarını göstərir Maksimum və submaksimal məşq testləri və protokollarını öyrənmək. Müxtəlif klinik vəziyyətlərdə və şərtlərdə uyğun məşq testi seçimi haqqında bilik əldə edir.

Fənnin nəticəsində tələbələr

- İdman hərəkətlərinin fiziologiyasının mənşəyi
- Hərəkət aktivliyinin enerji mənbələri, qidalanma
- Məşq zamanı enerji yaradıcı sistemlərin (ürək-ağciyər sisteminin və s.) göstəricilərinin ölçülməsini
- İstirahət və fiziki fəaliyyət zamanı enerji sərfini hesablamağı
- Fizioloji dəstək sistemlərinin rolunu müəyyən etməyi (sinir sistemi, hormonal sistem və s.)
- Daha sağlam olmaq üçün əzələ məşqinin fiziologiyası haqqında biliklərə yiyələnəcək

Fənnin məzmunu

Ətraf mühitə təsir etmək qabiliyyəti fiziki fəaliyyət qabiliyyətimizdən asılıdır. Hərəkət rahatlıqdan daha çoxunu ifadə edir; o, insanın təkamül inkişafı üçün əsasdır - intellekt və duyğuların mürəkkəbliyindən heç də az əhəmiyyətli deyil. Bu əsrdə elm adamları fiziki fəaliyyət haqqında kifayət qədər yeni biliklər topladılar ki, məşq fiziologiyası indi biologiya elmləri içərisində ayrı bir akademik tədqiqat sahəsidir. Akademik bir intizam kimi məşq fiziologiyası üç fərqli komponentdən ibarətdir

1. Tədqiqatdan əldə edilən faktlar və nəzəriyyələr əsasında qurulan biliklər məcmuəsi
2. Ali təhsil müəssisələrində formal təhsil kursu
3. Sahədə praktikantların və gələcək idman həkimlərinin və fizioterapistlərin peşəkar hazırlığı

Məşq fiziologiyasının hazırkı akademik kursu bir neçə əsnəvi sahənin, ilk növbədə anatomiya, fiziologiya və tibbin təsirindən yaranmışdır. Bu fənlərin hər biri sağlamlıq və xəstəlikdə insan quruluşunu və funksiyasını dərk etməyimizə unikal şəkildə töhfə verir. İnsan fiziologiyası bioloji hadisələri və onların baş vermə yerlərini izah etmək üçün kimya, biologiya, qidalanma və fizikanın aspektlərini birləşdirir. Fizioloqlar "Hansı amillər orqanizmin funksiyalarını tənzimləyir?" kimi suallarla mübarizə aparırlar. və "Tənzimləmə prosesində stimulyat və cavab arasında hansı hadisələr ardıcılığı baş verir?" Fiziologiya fənni adətən sistem yanaşmasına (məsələn, ağciyər, ürək-damar, böyrək, endokrin, sinir-əzələ) və ya geniş tədqiqat sahəsinə (məsələn, hüceyrə, onurğasızlar, onurğalılar, müqayisəli, insan) əsaslanan alt fənlərə bölünür.

1. Fənnin tədrisi üçün 90 saat müəhazirə nəzərdə tutulmuşdur.

2. Fənn II kursun yaz semestrində 6 kredit şəkilində tədris olunacaqdır.
3. İdman hərəkətlərinin fiziologiyasına aid biliklərin mənimsənilməsi gələcəkdə müxtəlif nahiyələrin reabilitasiya işində məşq terapiyasının icrasında lazım olacaqdır.
4. Tələbənin yiyələndiyi bacarıqlardan idman tibbi və reabilitasiya sahəsində və eyni zamanda reabilitasiya mərkəzlərində istifadə olunacaqdır.
5. Fənni öyrəndikdən sonra tələbələr üçün idman federasiyalarında, reabilitasiya mərkəzlərində karyera qurmaq imkanları olacaqdır..

Fənnin tədris formatı

1. Üz-üzə

Hər mövzunun ədəbiyyatı (kitab (adı, fəsilə), məqalə (jurnalın adı, ili, nömrəsi, səhifəsi və s.) və həmin ədəbiyyatın veb-adresi göstərməlidir

№	Topic Mövzu (mühazirə)	Readings (Ədəbiyyat)	Saat
1	1.İş Fiziologiyasına Giriş	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
2	2. Məşq Fiziologiyasının Mənşəyi:	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
3	3. Tədqiqat Sahəsi üçün əsaslar	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
4	4. Qidalanma və enerji. Makronutrientlər	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
5	5.Mikronutrientlər	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-	2

		267-2	
		RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	
6	6.Qidalanma enerjisi və məşq üçün Optimal Qidalanma	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
7	7. Performans üçün qidalanma və Farmakoloji Yardımlar	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
8	8. Enerji Transferi. İnsan enerjisinin ötürülməsinin əsasları	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
9	9. Məşq zamanı insan enerjisinin ötürülməsi	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
10	10. Məşq zamanı insanın enerji yaradan imkanlarının ölçülməsi və qiymətləndirilməsi	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
11	11.İstirahət və fiziki fəaliyyət zamanı enerji sərfi	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
12	12. Fizioloji Dəstək Sistemləri	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
13	13. Ağciyər sistemi və məşq	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2	4

		RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	
14	14. Ürək-damar sistemi və məşq	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
15	15. Sınır-əzələ sistemi və məşq	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
16	16. Hormonlar, Məşq və Təlim	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
17	17. Məşq Təlimi və Uyğunlaşmalar	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
18	18. Anaerob və Aerob Enerji Sistemlərinin Tədrisi	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
19	19. Daha sağlam olmaq üçün əzələ məşqinin fiziologiyası	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
20	20. Fizioloji funksiyaya təsir edən amillər. Ətraf mühit və Performans üçün Xüsusi Yardımlar	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
21	21. Bədən kompozisiyasının optimallaşdırılması, uğurlu yaşlanma və	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu	2

	sağlamlıqla əlaqədar məşq faydaları	QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	
22	22.Bədən Tərkibi, Piyələnmə və Çəkiyə Nəzarət	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
23	23.Fiziki Fəaliyyət, İdman, Uğurlu Yaşlanma və Xəstəliklərin Qarşısının Alınması	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2
24	24. Məşq Fiziologiyasının Klinik Aspektləri	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
25	25. Məşq Fiziologiyasında Metrik Sistem və Dönüşüm Sabitləri	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
26	26. Açıq Dövrəli Spirometriyada Metabolik Hesablamalar	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
27	27. Bədən tərkibinin qiymətləndirilməsi-Girth metodu	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
28	28. Bədən tərkibinin qiymətləndirilməsi-Dəri bükülmə metodu	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	4
29	Təkrar	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu	2

		QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	
30	İmtahana hazırlıq	Essentials of exercise physiology / Victor L. Katch, William D. McArdle, Frank I. Katch.— 4th ed// ISBN 978-1-60831-267-2 RAFİQ HÜSEYN oğlu QAYIBOV YUSİF NAZİR oğlu QULİYEV / İDMAN FİZİOLOGİYASI // dərslik /Bakı-2012	2

Tədris və öyrənmə metodları

- müəhazirə

Qiymətləndirmə üsulları	Qiymət (bal)
Semestr sonu imtahan	50
Cari qiymətləndirmə kollokvium	40 – 2022/2023 tədris ilində I kurs, 30 – digər kurslar
Davamiyyətə görə qiymətləndirmə	0 – 2022/2023 tədris ilində I kurs, 10 – digər kurslar
Sərbəst iş	10

Qiymətlərin dəyərləndirilməsi

Hərf işarələri	Bal	Qiymətin açıqlaması
A	91-100	“Əla”
B	81-90	“Çox yaxşı”
C	71-80	“Yaxşı”
D	61-70	“Kafi”
E	57-60	“Qənaət bəxş”
F	0-50	“Qeyri kafi”

Hər bir sərbəst işin aşağıda göstərilədiyi kimi qiymətləndirmə sistemi olmalıdır.

Fundamental və laboratoriya fənlərdə bir və ya iki sərbəst iş olmalıdır (Essay və ya layihə əsası).

(İki sərbəst iş verilsə, hər birinin öz qiymətləndirmə sistemi və müəyyən edilmiş meyarların balı olmalıdır. 10 ballıq sistem olduğundan, qiymətləndirilən sərbəst işin hər biri 5 ballıq sistemdən ibarət olmalıdır)

Sərbəst iş

Yazılma forması və mövzular göstərilməlidir

Yazılma forması

- **Məlumatların aktuallığı və keyfiyyəti.** Seçdiyiniz ölkədə/regionda səhiyyə və sağlamlıqla bağlı inkişaf/vəziyyət sahəsində situasiyanı təsvir etmək üçün təqdim etdiyiniz məlumatların maksimum aktual, tam və dəqiq olduğundan əmin olun. Verilənləri diqqətlə seçin, verilənləri dəqiq təsvir edin və mətnədə onlara istinad edin. Seçiminizi əsaslandırın və bunun vacib olduğunu necə başa düşdüyünüzü göstərin.
- **Analiz və əsaslandırma.** Seçdiyiniz ölkədə/regionda sağlamlıqla bağlı situasiyanın analizinin keyfiyyəti necədir? Sağlamlığa/problemə təsir göstərən geniş spektrli amillərdən istifadə edin, habelə, yerli və qlobal təsirləri nəzərə alın. Oxuduqlarınızın təsvirindən kənara çıxan yaradıcı və analitik düşüncə tərzini nümayiş etdirin.
- **Ədəbiyyatın tədqiqi və istifadəsi.** Qiymətləndirmənin əsasını təşkil edən nəşr olunan ədəbiyyat nə dərəcədə keyfiyyətli və lazımı qaydadadır? Hansı məhdudlaşdırıcı amillərlə qarşılaşdınız? Mövcud məlumatlardan, nəzəriyyədən və digər mütəxəssislərin fikirlərindən istifadə edin. Əsas anlayışları aydın şəkildə təsvir edin. Fənn üçün təqdim olunmuş ədəbiyyatdan kənara çıxın. Mövzunuza aid lazım olan bütün termin və anlayışlardan düzgün istifadə edin.
- **İşin strukturu və təqdimatı.** İş məntiqi qaydada izah edin və akademik yazı üçün uyğun olan aydın Azərbaycan/ingilis/rus dilində yazın. Bu struktura riayət edin: Giriş; Əsas fikir/əsas məna; Metodlar (əgər varsa); Tənqidi iradlar/tənqidi analiz; Nəticə; Yekun.
- **İstinadlar.** İşinizə lazımı və yüksək dürüslüyə malik istinadların olduğundan əmin olun (istər resenziyalı jurnal, istərsə də digər yazılı və ya onlayn mənbələr olsun). "Ağ" və "boz" ədəbiyyatdan istifadə edin. Sitat gətirdikdə, APA və ya Vancouver üslubundan istifadə edin (birbaşa saytdakı mətnə istinad olacaq və orada hər iki metodun təsviri veriləcək).

Mövzular

(hər fənnə uyğun aktual mövzuların adları yazılmalıdır və mövzu haqqında qısa giriş verilməlidir)

1. İş Fiziologiyasına giriş
2. Məşq Fiziologiyasının mənşəyi:
3. Tədqiqat sahəsi üçün əsaslar
4. Qidalanma və enerji. Makronutrientlər
5. Mikronutrientlər
6. Qidalanma enerjisi və məşq üçün optimal qidalanma
7. Performans üçün qidalanma və farmakoloji yardımlar

8. Enerji transferi. İnsan enerjisinin ötürülməsinin əsasları
9. Məşq zamanı insan enerjisinin ötürülməsi
10. Məşq zamanı insanın enerji yaradan imkanlarının ölçülməsi və qiymətləndirilməsi
11. İstirahət və fiziki fəaliyyət zamanı enerji sərfi
12. Fizioloji dəstək sistemləri
13. Ağciyər sistemi və məşq
14. Ürək-damar sistemi və məşq
15. Sinir-əzələ sistemi və məşq
16. Hormonlar, Məşq və Təlim
17. Məşq Təlimi və Uyğunlaşmalar
18. Anaerob və Aerob Enerji Sistemlərinin Tədrisi
19. Daha sağlam Olmaq üçün Əzələləri Məşqinin fiziologiyası
20. Fizioloji funksiyaya təsir edən amillər. Ətraf Mühit və Performans üçün Xüsusi Yardımlar
21. Bədən Kompozisiyasının Optimallaşdırılması, Uğurlu Yaşlanma və Sağlamlıqla Əlaqədar Məşq Faydaları
22. Bədən Tərkibi, Piylənmə və Çəkiyə Nəzarət
23. Fiziki Fəaliyyət, İdman, Uğurlu Yaşlanma və Xəstəliklərin Qarşısının Alınması
24. Məşq Fiziologiyasının Klinik Aspektləri
25. Məşq Fiziologiyasında Metrik Sistem və Dönüşüm Sabitləri
26. Açıq Dövrəli Spirometriyada Metabolik Hesablamalar
27. Bədən tərkibinin qiymətləndirilməsi-Girth metodu
28. Bədən tərkibinin qiymətləndirilməsi-Dəri bükülmə metodu

Sərbəst işlərin (Essay/ layihə əsaslı) qiymətləndirmə şkalası

Kriteriya	Üzərində işləməli	Fikiri inkişaf etdirməli	Kafi	Yaxşı	Əla
Məlumatların aktuallığı və keyfiyyəti	Mövzunu əhatə etmir. Məlumatda mühüm nöqsanlar. Məlumatların ciddi	Mövzunun bəzi hissələrini əhatə edir. Məlumatda bəzi əsas	Mövzunu əhatə edir. Məlumatda bəzi kiçik nöqsanlar. Məlumatlar əsasən düzgün şərh olunur.	Mövzunun əsas aspektlərinə toxunur. Məlumatda bir neçə	Mövzunun bütün aspektlərini hərtərəfli əhatə edir. Bütün müvafiq

	şəkildə yanlış təsviri. 1 – 3 bal	nöqsanlar və məlumatların yanlış təsviri. 4–5 bal	6–7 bal	boşluq. Məlumatlar yaxşı şərh olunur. 8 – 9 bal	məlumatlar tapşırığa daxil edilmişdir. Məlumatlar yaxşı təhlil edilir və düzgün şərh olunur. 10 bal
Analiz və əsaslandırma	Əsaslandırmada ciddi səhvlər. Analiz çox zəifdir və ya yoxdur. Orijinal müşahidələr yoxdur. 1 – 4 bal	Əsaslandırmada bəzi səhvlər. Zəif analiz aparılıb. Az sayda orijinal müşahidə mövcuddur. 5 bal	Verilənlərin/məlumatların güclü və zəif tərəflərini əsaslandırır. Analiz əsaslıdır və bəzi sübutlarla dəstəklənir. Bəzi orijinal müşahidələr qeyd edilir. 6 – 7 bal	Analiz yaxşı əsaslandırılıb və bir neçə müvafiq sübutlarla dəstəklənir. Yaxşı sintez edilmişdir və ardıcıl arqument və sübutlar mövcuddur. Yeni müşahidələr və orijinal düşüncə nümayiş edir . 8 – 9 bal	Sübut və arqumentlər geniş istifadə edilib, tənqidi qiymətləndirilib. Güclü, vahid arqument sübutlarla dəstəklənir. Orijinal və yeni müşahidələr nümayiş edir. 10 bal
İşin strukturu və təqdimatı	Tapşırıq strukturlaşdırılmamış və ya əsasən siyahılarla çox strukturlaşdırılmışdır. Giriş, bölmələr və nəticə yoxdur və ya qeyri-müəyyəndir. İnformasiya zəif təşkil olunub və məntiqi şəkildə qurulmamışdır. 1 – 4 bal	Tapşırıq müəyyən struktura malikdir. Giriş, bölmələr və nəticə bir-birindən ayrılıb. Bəzi məlumatlar zəif təşkil olunub, məntiqi şəkildə qurulmuş fikirlər azdır. 5 bal	Tapşırıq strukturu ümumiyyətlə yaxşıdır. Giriş, bölmələr və nəticə bir-birindən ayrılıb. Məlumatların əksəriyyəti yaxşı təqdim edilib və ümumiyyətlə məntiqlidir. 6 – 7 bal	Tapşırıq yaxşı quruluşa malikdir. Aydın giriş, bölmələr və nəticə mövcuddur. Məlumat yaxşı təqdim edilib və məntiqlidir. 8 – 9 bal	Tapşırıq çox yaxşı qurulmuşdur. Aydın və yaxşı təşkil olunmuş giriş, bölmələr və nəticə izlənilir. Tapşırığın strukturu məntiqlidir. Nəşr edilmiş əsərə bənzəyir. 10 bal
Ədəbiyyatın tədqiqi və istifadəsi	Çox az (<4) mənbə və istinadlar istifadə edilmişdir. Material yalnız bir mənbədən əldə edilir (məsələn, veb saytlar, dərsliklər). Tənqidi yanaşma olmadan yalnız məlumat verilib.	İstifadə olunan az sayda (4-5) mənbə var. Material məhdud sayda mənbəni əhatə edir.	İstifadə olunan orta (6-9) sayda mənbə var. İstifadə olunan mənbələr növündə bəzi müxtəlifliklər qeyd edilir, xüsusən də resenziyalı jurnallardan məqalələr var. 6 – 7 bal	Kifayət qədər çox mənbələr istifadə edilmişdir (10-11). İstinadlar müxtəlif mənbələrdən gəlir. 8 – 9 bal	Çoxlu sayda mənbə var (11>). Saytlar, məqalələr, hökumət hesabatları, dərsliklər və s. daxil olmaqla çoxlu sayda istinadlardan

	1 – 4 bal	5 bal			istifadə olunur. Tənqidi yanaşma nümayiş edir. 10 bal
İstinadlar	Digər müəlliflərin məlumatlarının hissəvi istifadəsi (plagiat). İstinad üslubu çox zəifdir. 1 – 4 bal	Bəzi mənbələr qəbul olunur. İstinad üslubu zəifdir. 5 bal	Mənbələr tanınır. İstinad tərzü düzgündür. 6 – 7 bal	Mənbələr tanınır və istinad üslubundan yaxşı istifadə olunur. 8 – 9 bal	Bütün mənbələr tanınır, istinad üslubu tamamilə düzdür. 10 bal
% göstəricisi	50% -dan az	50-64%	60-70%	80-90%	100%
Yekun bal	Yekun balın orta qiymətinin hesablanması	Yekun balın orta qiymətinin hesablanması	Yekun balın orta qiymətinin hesablanması	Yekun balın orta qiymətinin hesablanması	Yekun balın orta qiymətinin hesablanması

Sərbəst işlərin (Essay/ layihə əsaslı) qiymətindən Təqdimatın bacarığının balı çıxılır. Bunulada Yekun bal hesablanır.

Təqdimatın (presentasiyanın) qiymətləndirilmə matrisi

RUBRİK (meyar)	ƏLA	Yaxşı	Orta (Kafi, qənaətbəxş)	Zəif (qeyri-qənaətbəxş)
Məzmun: Mövzuya aiddir, ətraflı və dəqiqdir	Məzmun mövzunu tam əhatə edir. Müzakirəyə çıxarılan mülahizələr bütün hallarda faktlara əsaslanır. 0	Məzmun mövzunu demək olar ki, tam əhatə edir. Müzakirəyə çıxarılan mülahizələr əksər hallarda faktlara əsaslanır. 1	Məzmun mövzunun əsas məğzini əhatə edir. Müzakirəyə çıxarılan bir çox mülahizələr faktlara əsaslanmır. 2	Məzmun mövzunun əsas məğzini çox az əhatə edir. Müzakirəyə çıxarılan əksər mülahizələr faktlara əsaslanmır (tələbənin öz fikirləridir) 3
Bilik: Mövzu üzrə biliyini nümayiş etdirir	Mövzu ilə bağlı hərtərəfli bilik nümayiş etdirdi. Mövzunun mənimsənilməsini nümayiş etdirmək üçün əlavə qiymətləndirici	Mövzu ilə bağlı kifayət qədər bilik nümayiş etdirdi. Mövzunun mənimsənilməsini nümayiş etdirmək üçün əlavə qiymətləndirici	Mövzu ilə bağlı qənaətbəxş bilik nümayiş etdirdi. Mövzunun mənimsənilməsini nümayiş etdirmək üçün əlavə qiymətləndirici	Mövzu ilə bağlı çox az (qeyri-qənaətbəxş) bilik nümayiş etdirdi. Mövzunun mənimsənilməsini nümayiş etdirmək üçün əlavə

	sualları cavablandırır.	sualları qismən cavablandırır.	sualları çox az cavablandırır.	qiymətləndirici sualları cavablandırmır.
	0	1	2	3
Duruş/Göz təması/Maner: Uyğun duruş və effektiv göz təması	Uyğun duruş və tam özünə inamla təqdimat edir. Yerdəyişmə, ifrat dərəcədə jestikulyasiya və digər əsəbi davranışlardan çəkinir. Dinləyicilərlə göz təması qurur.	Təqdimatın çox hissəsi düz dayanır və tam özünə inamla təqdimat edir. Təqdimat zamanı dəfələrlə göz təması qurur.	Təqdimat zamanı bəzən sarsılır, yerində tərənir və ya narahat görünür. Bir və ya iki dinləyici ilə göz təması qurur.	Duruş uyğun deyil. Yerdəyişmə, ifrat dərəcədə jestikulyasiya və digər əsəbi davranışlar gözü çarpır. Dinləyicilərlə demək olar ki, göz təması qurmayır.
	0	1	2	3
Həvəsli olması: Enerjili, inamlı, həyəcənsiz	Təqdimat zamanı həvəsli və inamlı görünürdü. Dinləyicilərin tam diqqətini və marağını oyada bildi.	Təqdimat zamanı kifayət qədər həvəsli və inamlı görünürdü. Dinləyicilərin əsasən diqqətini və marağını oyada bildi.	Təqdimat zamanı mövzu ilə əlaqəli az həvəsli və az inamlı görünürdü. Bir və ya bir neçə dəfə auditoriyanı cəlb etmək üçün davranışı dəyişdirməyə çalışdı. Bəzi dinləyicilərin diqqətini və marağını itirdi.	Mövzu ilə bağlı çox az həvəs göstərdi və ya heç həvəs göstərmədi. Auditoriyanı cəlb etmək üçün davranışı dəyişdirməyə çalışmadı. Dinləyicilərin diqqətini və marağını itirdi.
	0	1	2	3
Auditoriya: Auditoriya ilə əlaqə	Təqdimat zamanı nitq, danışq tərzı və səs hündürlüyü tam düzgün qurulub. Dinləyici rəyinə əsaslanan moderativ danışq tərzı nümayiş edir. Dinləyicilərin suallarını və şərhlərini tam sakit və fəsahtli cavablandırır.	Təqdimat zamanı nitq və danışq tərzı əsasən düzgün qurulub. Dinləyici rəyinə əsaslanan kifayət qədər moderativ danışq tərzı nümayiş edir. Dinləyicilərin suallarını və şərhlərini əsasən cavablandırır.	Təqdimat zamanı nitq və danışq tərzı qismən tənizmlənib. Dinləyicilər tələb etdikdə daha yüksək səslə danışır. Dinləyicilərin suallarını və şərhlərini qismən cavablandırır.	Təqdimat zamanı səs hündürlüyünü və danışq tərzını tənizmləmədi. Dinləyicilərin suallarını və şərhlərini cavablandırma bilmədi.
	0	1	2	3
Vaxt: Müvafiq tempdə	Mükəmməl vaxt tənizmlənməsi və	Düzgün vaxt tənizmlənməsi və	Çox qısa və ya çox uzun təqdimat	Düzgün tənizmlənməyən

danışır	danışiq tempi	danışiq tempi	müddəti	təqdimat müddəti
	0	1	2	3

Sərbəst işlərin təhvil verilməsi üçün son tarixlər	İmtahanların tarixləri
dekabr	yanvar

Tapşırıqların və imtahanların xarakteri.	Keçmiş imtahanların nümunələrinin olması (testlər, imtahandan çəkilişlər, sərbəst işlərin yaxşı nümunəsi və s.)

Студенческий Кодекс Поведения/ Tələbənin Davranış Kodeksi

Link

Universitet siyasəti – akademik dürüslük

Link

Akademik dürüslük prinsipi və plagiathq

Azərbaycan Tibb Universiteti mütəmadi olaraq akademik dürüslük prinsipinə əsaslanan öyrənmə mədəniyyətini inkişaf etdirməyə çalışır. ATU-nun bütün heyətindən və tələbələrindən bu akademik dürüslük prinsipinə riayət etmələri tələb olunur. Akademik pozuntunun bir növü olan plagiat, dürüslük prinsiplərinə xələl gətirir və ATU-da buna yol verilmir.

Plagiat başqasının dərc edilmiş və ya dərc olunmamış ideyalarının istinadsız istifadəsi kimi müəyyən edilir. Bu, məqalənin bir hissəsinin və ya bütövlükdə yeni müəlliflik altında təqdim edilməsi ola bilər. Plagiat müəllifin öz materialından təkrar istifadə etməsini əhatə edir (bəzən “lazımsız nəşr” kimi də tanınır). Plagiatdan qaçmaq üçün mənbələr açıqlanmalıdır. Sitatlar dırnaq işarəsinə qoyulmalı və ya yenidən yazılmalıdır. Əgər başqasının yazılı materialının illüstrasiyalarından və ya materialın böyük hissələrindən istifadə ediləcəksə, müəlliflər icazə almalı və müvafiq sitat gətirməlidirlər.

Aşağıda plagiatın nə olduğu və bu barədə əlavə məlumatı haradan əldə edə biləcəyinizlə bağlı məlumatlar əks olunmuşdur. Hər hansı tapşırıq və akademik işlərinizdə plagiatdan yayınmaq üçün plagiatın nə olduğunu başa düşdüyünüzə əmin olmaq ATU tələbəsi olaraq daşdıığınız məsuliyyətin bir hissəsidir.

Plagiatlıq nədir?

Plagiatlıq “**bu və ya digər şəxsə məxsus söz və ya fikirlərin mənbəyinə istinad etmədən öz adı altında tamamilə və ya qismən istifadə edilməsi**” deməkdir. Plagiat bir növ intellektual oğurluqdur. Bu, qəsdən fırıldaqçılıqdan, söz və ya fikrin hər hansı mənbədən düzgün şəkildə istinad edilmədən kopyalanmasına qədər bir çox formada ola bilər. ATU plagiatı aşağıdakı kateqoriyalara ayırır:

- **Birbaşa köçürmək:** Mənbəyə istinad etmədən və dırnaq işarələrindən istifadə etmədən orijinal mətn və ya fikrlə eyni və ya tamamilə oxşar sözlərin istifadəsi. Buraya kitabdan, məqalədən, hesabatdan və ya digər yazılı sənəddən, təqdimatdan, kompozisiyadan, çertyojdan, tərtibatdan, qrafikdən, sxemdən, kompüter proqramından və ya proqram təminatından, veb saytdan, internetdən, digər elektron mənbədən və ya başqa birinin tapşırığından materialların, ideyaların və ya konsepsiyaların müvafiq şəkildə istinad edilmədən surətinin kopyalanması daxildir. Buraya eyni zamanda sitat gətirilən və sitatsız (kopyalanan) hissələrin birləşdirilməsi də daxil ola bilər.
- **Mənbənin yanlış parafraz edilməsi:** Əsas məzmun və strukturu eyni saxlamaqla, mənbə materialda bir neçə söz və ya ifadənin dəyişdirilməsi. Bu eyni zamanda, bir şəxsin digərinin fikir və ya sözlərini mənbə göstərmədən başqa sözlərlə ifadə etdiyi təqdimatlar və müvafiq istinadlar olmadan sitat və izahatları yeni bir bütün halında birləşdirmək üçün də keçərlidir.
- **Mozaik/Yamaq işi plagiat:** Başqa mənbələrdən bir nüsxənin müxtəlif hissələrini götürüb onları birləşdirərək yeni bir hissə yaratmaq və onu öz orijinal əsəri kimi təqdim etməkdir.
- **Gizli razılaşma:** İşin tamamilə və ya qismən başqa insanlarla sövdələşmə nəticəsində hazırlanmış müstəqil iş kimi təqdim edilməsi. Buraya başqasının akademik işini plagiat etmək, oğurlamaq və ya surətini kopyalamaq, başqasının işini tamamlamağı təklif etmək və ya akademik işi tamamlamaq üçün ödəniş tələb etmək və ya almaq üçün təqdim etdikləri işləri başqa tələbəyə təqdim edən tələbələr daxildir. Bunu akademik əməkdaşlıqla qarışdırmaq olmaz.
- **Sövdələşmə hiyləsi:** Eyni zamanda “xəyali müəlliflik” kimi də tanınan bu kateqoriya gizli sövdələşmənin bir formasıdır. Bu hal tələbə və ya tədqiqatçı başqa bir şəxsə işi onlar üçün tamamlamağı tapşırıqda və sonra işi öz işi kimi təqdim etdikdə baş verir. Buraya tələbənin və ya tədqiqatçının əsasən başqasının işi olan və redaktə edə biləcəyi işi təqdim etdiyi, tələbə və ya tədqiqatçının başqası tərəfindən əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirilmiş (kiçik düzəlişlərdən daha artığı) qaralama versiya hazırladığı hallar daxildir.
- **Sitatın mənbəsi haqqında yalnız məlumatın verilməsi:** Oxunmamış mənbələrə istinad etməklə, məlumatın əldə edildiyi “ikinci dərəcəli” mənbəni göstərməmək. Buraya uydurma sitatlar və ya mətbəə xətalardan kənara çıxan yanlış sitatlar daxil ola bilər.
- **Özünə plagiatlıq:** Daha əvvəl təqdim edilmiş əsəri yenidən nəşr edən və onu tamamilə və ya qismən əvvəlki işə istinad etmədən yeni fikir və ya əsər kimi təqdim edən müəllif. Özünə plagiatlıq həmçinin “yenidən emal”, “təkrarlanma” və ya “tədqiqat nəticələrinin istinad edilmədən bir neçə dəfə təqdim edilməsi” kimi də adlandırılır. Tələbə kontekstində, özünə plagiatlıq, lazımi sitat olmadan artıq qiymətləndirmə üçün təqdim edilmiş işin hissələrinin və

ya hamısının təkrar istifadəsini nəzərdə tutur. Tələbə bir dərsi təkrar edirsə, eyni qiymətləndirmə hissəsini tam və ya qismən yenidən təqdim