Təsdiq edilmişdir:
AGF-nin İcra Komitəsinin
09.09.2020 tarixli Qərarı ilə

____

"Azərbaycan Gimnastika Federasiyası"
İctimai Birliyinin
Məşqçilərin peşəkar hazırlığı üzrə tədris proqramına dair

Q A Y D A L A R I

(09.09.2020 tarixindən qüvvəyə minir)

1. Ümumi Müddəalar

"Azərbaycan Gimnastika Federasiyası" İctimai Birliyinin (bundan sonra AGF adlandırılacaq) İcra Komitəsinin (bundan sonra "İcra Komitəsi") 5 oktyabr 2016-cı il tarixli qərarına əsasən, AGF tərəfindən məşqçilərə lisenziya (məşqçi vəsiqəsi) verilir.
Lisenziyaların verilməsinin əsas məqsədi gimnastika üzrə yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması üçün nəzəri və elmi-metodiki biliklər əsasında məşqçilərin maarifləndirilməsi, məşq prosesinin müasir metodikasının mənimsənilməsi və idmançıların hazırlığında təcrübi yeniliklərin təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

2. Tədris Proqramı

Tədris proqramına əsasən, aşağıdakı gimnastika növləri üzrə məşqçilik kursları (bundan sonra "Kurslar") təşkil olunur:

- Bədii gimnastika;
- Kişi idman gimnastikası;
- Qadın idman gimnastikası;
- Batut gimnastikası və tamblinq;
- Akrobatika gimnastikası;
- Aerobika gimnastikası.

3. Kursların əhəmiyyəti və təşkili

Kurslar peşəkar məşqçilərin sayının artırılması, ixtisaslı məşqçi olmaq üçün müxtəlif bilik və bacarıqların əldə olunması, mövcud müsbət təcrübənin, həmçinin ən son texnika və tendensiyaların tədris olunmasına xidmət edir.
Kurslar AGF-nin təşkilatçılığı ilə təhsil müəssisələri tərəfindən həyata keçirilir.

4. Kursların səviyyələri

Gimnastların yaş qrupuna uyğun olaraq kurslar 5 (beş) səviyyədən ibarətdir:

1. 7 yaşadək gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslar;
2. 8-10 yaşlı gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslar;
3. Yeniyetmələrlə çalışan məşqçilər üçün kurslar;

4. Gənc gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslar;
5. Böyük gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslar.

Kurslarda iştirak növbəlilik prinsipi əsasında həyata keçirilir. Yəni, şəxs bir səviyyədən növbətiyə keçmək üçün əvvəlki səviyyəni müvəffəqiyyətlə bitirməlidir. Ən aşağı səviyyə 1, ən yüksək səviyyə isə 5-dir.

5. Kursların növləri. Başlanğıc və əsas kurslar

Kursların səviyyələrinə uyğun olaraq başlanğıc və əsas növləri vardır.
Başlanğıc kurslar. Bu kurslar gimnastika üzrə baza biliklərinin artırılmasına istiqamətləndirilmişdir. Kurslar 1 və 2-ci səviyyələr üzrə təşkil olunur. Kurslar həm onlayn, həm də nəzəri və təcrübi hissələrdən ibarətdir.
I səviyyə. 7 yaşadək gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün təşkil olunur və 2 (iki) mərhələdən ibarətdir.

a) 7 yaşadək gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün baza biliklər üzrə onlayn tədris;
b) 7 yaşadək gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün nəzəri və təcrübi tədris.

II səviyyə. 8-10 yaşlı gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün təşkil olunur və 2 (iki) mərhələdən ibarətdir:

a) 8-10 yaşlı gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün baza biliklər üzrə onlayn tədris;
b) 8-10 yaşlı gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün nəzəri və təcrübi tədris

Əsas kurslar. Bu kurslar peşəkar məşqçilərin hazırlanmasına xidmət edir və yalnız nəzəri və təcrübi hissədən ibarətdir. Kurslar aşağıdakı səviyyələr üzrə təşkil olunur:
III səviyyə. Yeniyetmələrlə çalışan məşqçilər üçün nəzəri və təcrübi tədris;
IV səviyyə. Gənc gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün nəzəri və təcrübi tədris;
V səviyyə. Böyük gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün nəzəri və təcrübi tədris.

Hər bir gimnastika növü üzrə yeniyetmə, gənc və böyük hesab olunan gimnastların yaş qrupu Cədvəl 1-də göstərilmişdir.

Cədvəl 1. Hər bir gimnastika növü üzrə yeniyetmə, gənc və böyük hesab olunan gimnastların yaşları.

Gimnastika növü	*Yeniyetmə (yaş qrupu)*	*Gənc (yaş qrupu)*	*Böyük (minimum yaş həddi)*
Bədii gimnastika	11-12	13-15	16
Kişi idman gimnastikası	11-13	14-17	18
Qadın idman gimnastikası	11-12	13-15	16
Batut gimnastikası və tamblinq	11-12	13-16	17
Akrobatika gimnastikası	11-18	13-19	15
Aerobika gimnastikası	11-14	15-17	18

6. Kurslarda iştirak haqqı

Kurslarda iştirak ödənişlidir. Başlanğıc kurslarda iştirak haqqı Cədvəl 2 -də göstərilib. Əsas kurslarda iştirak haqqı 300 AZN təşkil edir.

Cədvəl 2. Başlanğıc kurslarda iştirak haqqı

Kursun növü	*Baza biliklər üzrə onlayn tədris mərhələsində (Bir nəfər üçün iştirak haqqı AZN ilə)*	*Nəzəri və təcrübi tədris mərhələsində (Bir nəfər üçün iştirak haqqı AZN ilə)*
7 yaşadək gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslar	100	200
8-10 yaşlı gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslar	150	250

Müvafiq kurs üçün yuxarıda qeyd olunan iştirak haqqını ödəyib, kurslarda iştirak edən şəxs imtahandan uğurlu nəticə göstərə bilmədikdə, həmin kurs

üçün müəyyən olunmuş iştirak haqqının 25%-ni ödədikdən sonra yenidən imtahanda iştirak edə bilər.

7. Qeydiyyat

Kurslarda iştirak etmək istəyən hər kəs qeydiyyatdan keçməlidir. Onlayn tədris kurslarında iştirak etmək istəyən şəxslər istənilən zaman qeydiyyatdan keçib kurslara qatıla bilər. Nəzəri və təcrübi tədris kurslarına qeydiyyat yalnız müvafiq elan verildikdən sonra həyata keçirilə bilər. AGF müvafiq gimnastika qurumlarına elan haqqında məlumat verir.

8. İmtahan

Hər bir kursun sonunda imtahan təşkil olunur. Onlayn kurslarda imtahan onlayn şəkildə keçirilir, əyani kurslarda nəzəriyyə və təcrübə əsasında imtahan verilir. Onlayn tədris kurslarını uğurla başa vuran şəxslərə yalnız AGF tərəfindən dinləyici sertifikatı təqdim olunur. Bu sertifikat müddətsiz verilir və növbəti mərhələyə keçmək üçün əsasdır. Dinləyici sertifikatı əldə edən şəxslər məşqçi kimi fəaliyyət göstərə bilməz.

Nəzəri və təcrübi tədris kurslarını uğurla bitirən şəxslərə təhsil müəssisəsi və AGF tərəfindən müvafiq olaraq, diplom və lisenziya (məşqçi vəsiqəsi) təqdim olunur.

Lisenziya başlanğıc kursların nəzəri və təcrübi tədris mərhələlərini uğurla bitirən şəxslərə müddətsiz, əsas kursların hər bir səviyyəsi üzrə isə müvafiq olimpiya dövrünün sonunadək verilir.

9. Müddətsiz lisenziyanın yenilənməsi

Müddətsiz lisenziya aşağıdakı hallarda yenilənməlidir:

a) İcra Komitəsinin qərarı ilə, gimnastika sahəsində qəbul olunmuş yeni qaydalar və digər yeniliklər haqqında məşqçiləri maarifləndirmək zəruri olduğu halda;

b) Bu Qaydalarda müəyyən olunmuş tələblərə uyğun olaraq müddətsiz lisenziya əldə edən şəxslər 5 (beş) il ərzində məşqçi kimi fəaliyyət göstərmədikdə.

10. Lisenziyanın ləğv edildiyi hallar

AGF-nin İntizam Komissiyasının qərarına əsasən, lisenziya aşağıdakı hallarda ləğv oluna bilər:

a) Məşqçi AGF-nin Nizamnaməsi, İntizam Məcəlləsi və AGF tərəfindən qəbul olunan digər Qaydalara, eləcə də Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının müvafiq Qaydalarına əməl etmədikdə və/və ya digər nalayiq davranışa yol verdikdə;

b) Məşqçi ictimaiyyət qarşısında (media, internet saytları və səhifələrdə, "Instagram", "Twitter" və "Facebook" kimi sosial şəbəkələr daxil olmaqla) AGF-ni və ya onun sponsorlarını, işçi heyətini, ümumiyyətlə AGF-nin fəaliyyətinə aidiyyəti olan şəxsi təhqir etdikdə, onlara böhtan atdıqda və ya adlarına ləkə gətirəcək sözlərdən (müsahibənin bir hissəsi olmaqla və ya olmadan) istifadə etdikdə, həmçinin AGF-nin ümumi fəaliyyəti ilə bağlı öz narazılığını nalayiq tərzdə bildirdikdə;

c) AGF-nin və ümumilikdə gimnastika idman növünün adına xələl gətirəcək əməllər törətdikdə;

d) Məşqçi fiziki, cinsi və digər zorakılığa, həmçinin digər nalayiq davranışa yol verdikdə.

11. Tədris olunan mövzular

Kurslarda hər bir gimnastika növünə uyğun olaraq daha spesifik mövzular ilə yanaşı, aşağıdakı ümumi mövzular tədris olunur:

- Gimnastikanın bütün növlərinin təsviri;
- Fiziki hazırlıq;
- Təlim və tədris bacarıqları;
- Anatomiya və psixologiyanın əsasları;
- Zədələnmənin qarşısının alınması;
- Şəxsi inkişaf;
- Yaş kateqoriyası üçün məşq yükünün xüsusiyyətləri;
- Antidopinq qaydaları;
- İdman və qidalanma;
- Effektiv və uğurlu məşqçi-idmançı münasibətlərinin yaradılması (Məşqçi və idmançı qarşılıqlı münasibətləri);
- İdmanda zorakı xarakterli davranış formaları. Məşqçilərin riayət etməli olduğu tələblər.

12. Başlanğıc kurslarda iştirak üçün tələblər və tədris prosesi

7 yaşadək gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda iştirak üçün tələblər aşağıdakılardır:
Birinci mərhələ - 15 və daha yuxarı yaş həddində olan istənilən şəxs iştirak edə bilər. Bu kurslarda tədris yalnız onlayn şəkildə keçirilir. İştirakçılar kursu vaxt məhdudiyyəti qoyulmadan istənilən vaxt bitirə bilər.

İkinci mərhələ - bu mərhələdə yalnız birinci mərhələni müvəffəqiyyətlə tamamlayıb, dinləyici sertifikatı əldə edən şəxslər iştirak edir. Kurslar ümumilikdə 10 saat olmaqla, bir həftə ərzində tədris olunur. Tədris prosesi nəzəri və təcrübi hissələrdən ibarətdir. Bu kurslar əyani formada təşkil olunur.

8-10 yaşlı gimnastlarla çalışmaq istəyən məşqçilər üçün kurslarda iştirak üçün tələblər aşağıdakılardır:
Birinci mərhələ - bu mərhələdə 16 və daha yuxarı yaş həddində olan və birinci səviyyə üzrə lisenziya əldə edən məşqçilər iştirak edə bilər. Bu kurslarda tədris yalnız onlayn şəkildə keçirilir. Kurslar ümumilikdə 12 saat olmaqla, bir həftə ərzində keçirilir.
İkinci mərhələ - bu mərhələdə ikinci səviyyə üzrə kursun birinci mərhələsini uğurla bitirib, dinləyici sertifikatı əldə edən məşqçilər iştirak edə bilər. Kursun müddəti ümumilikdə 14 saat olmaqla, bir həftə təşkil edir. Kurslar əyani formada təşkil olunur və təlim nəzəri və təcrübi biliklərdən ibarətdir.

13. Əsas kurslarda iştirak üçün tələblər və tədris prosesi

Əsas kurslarda tədris prosesi yalnız əyani formada təşkil olunur.
Yeniyetmə gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda ikinci səviyyə kurslarında lisenziya əldə edən və məşqçi kimi 2 (iki) il iş stajı olan şəxslər iştirak edə bilər. Kursun müddəti bir həftə olmaqla, ümumilikdə 12-16 saat təşkil edir. Bu kurslarda iştirak edib lisenziya əldə edən şəxs, lisenziyanın müddəti bitdikdən sonra öz seçimi ilə yenidən yeniyetmə gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda iştirak edib lisenziyanı yeniləyə və ya gənc gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda iştirak edə bilər.

Gənc gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda üçüncü səviyyə kurslarında lisenziya əldə edən və məşqçi kimi 4 (dörd) il iş stajı olan şəxslər

iştirak edə bilər. Kursun müddəti bir həftə olmaqla, ümumilikdə 12-16 saat təşkil edir. Bu kurslarda iştirak edib lisenziya əldə edən şəxs, lisenziyanın müddəti bitdikdən sonra öz seçimi ilə yenidən gənc gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda iştirak edib lisenziyanı yeniləyə və ya böyük gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda iştirak edə bilər.

Böyük gimnastlarla çalışan məşqçilər üçün kurslarda dördüncü səviyyə üzrə lisenziya əldə edən və məşqçi kimi 6 (altı) il iş stajına malik məşqçilər iştirak edə bilər. Kurslar ümumilikdə 12 saat olmaqla, bir həftə ərzində keçirilir.

14. İstisnalar

Bu Qaydalarda nəzərdə tutulan müddəalara İcra Komitəsinin qərarı ilə, istisnalar edilə bilər.

15. Əlavə və dəyişikliklərin edilməsi

Hazırkı Qaydalara əlavə və dəyişikliklər yalnız AGF-nin İcra Komitəsinin qərarı əsasında edilə bilər.