

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**« JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI »
KAFEDRASI**

Ro'yxatga olindi
№ 1494
2018 y. « »

«TASDIQLAYMAN»

Samarqand Davlat Universiteti o'quv ishlarini prorektori
prof. A.S. Soliev
2018 y.



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

SAMARQAND – 2018

Mazkur fan dasturi DTS talablariga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

J.E.Eshnazarov, SamDU «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kafedra mudiri, professor.

Mardonov.N.J, Ro'ziqulov D.M SamDU Jismoniy madaniyat fakulteti «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kafedrasida o'qituvchilari

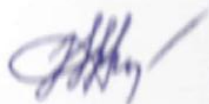
Taqrizchilar:

Xaydarov B.T. « Fakultetlar aro Jismoniy tarbiya va sport» kafedra mudiri, professor.

Masharipov Y.M. SamDU «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kafedrasida dotsenti.

Mazkur fan dasturi "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 2018 yil "___" avgustdagi "1" – son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:



prof. J.E.Eshnazarov

Mazkur fan dasturi "Jismoniy madaniyat" fakultet o'quv-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2018 yil "___" avgustdagi "1" – sonli bayonnoma).

Fakultet o'quv-uslubiy kengashi raisi:



v.b. dots. O. Toshmurodov

Mazkur fan dasturi «Jismoniy madaniyat» fakultet kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (1-avgust 2018 yil 1- sonli bayonnoma)

Fakultet kengashi raisi :



dots. B.B.Kipchakov

Kelishildi:

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i:



Kirish

Mazkur fan dasturi bakalavriat yoʻnalishi: 5112000 – Jismoniy madaniyat taʼlim yoʻnalishi uchun moʻljallangan boʻlib, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanida Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi, uning tarixiy qonuniyatlari, vositalari, metodlari, oʻrgatish bosqichlari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish usullari haqida nazariy va amaliy taʼlim berishni taʼminlovchi sohani oʻrganish fani boʻlib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida ulardan foydalanish masalalariga muhim oʻrin berilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi oʻquv fani sifatida bakalavrlarni jismoniy madaniyat jarayonida ularning kasbiy-amaliy faoliyatiga keng nazariy va amaliy xarakter koʻnikmalarini shakllanishiga hamda harakatlarga oʻrgatish metodlari va metodikalarini ochib berishdan iboratdir, shuningdek, oʻrgatish jarayonida pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini oʻz bilim doirasiga qamrab oladi.

Oʻquv fanning maqsadi va vazifalari

Fanni oʻqitishdan maqsad – boʻlajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi boʻyicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat boʻyicha kasbiy bilimlar, koʻnikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni koʻzda tutadi.

Fanning vazifasi – boʻlajak jismoniy madaniyat oʻqituvchilariga oʻquv muassasalari maktabgacha taʼlim muassasalari, umumtaʼlim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej oʻquvchilarini jismoniy madaniyat mashgʻulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va oʻtkazish hamda sinfdan tashqari toʻgaraklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini oʻrganishga koʻmaklashadi.

Fan boʻyicha talabalarning bilim, koʻnikma va malakasiga qoʻyiladigan talablar

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanini oʻzlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi boʻyicha

Bakalavr:

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; Oʻzbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; Oʻzbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport boʻyicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi boʻyicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi **haqida bilimlarga ega boʻlishi kerak.**

- jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida qoʻllaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qatʼiy tartiblashtirilgan mashq uslubi; harakatlarga oʻrgatish jarayonini asoslari; harakatlarga oʻrgatish bosqichlarining tuzilish asoslari; oʻrgatish bosqichlarining asosiy yoʻnalishi va xususiyati; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari; mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati; ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik; maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi; umumiy oʻrta taʼlim tizimida jismoniy tarbiyani oʻrni va ahamiyati; taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va oʻtkazish usullari; jismoniy tarbiya darslarida oʻquvchilar faoliyatini tashkil etish usullari; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; oʻquv ishlarini rejalashtirish; jismoniy tarbiya darslarida

pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya; sportning nazariy asoslari; sport musobaqalari tizimi; sport trenirovkasining vositalari va metodlari; sport trenirovkasining tamoyillari (printsipalari); jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi; musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari; sportchini tayyorlash tizimi; sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi; sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif; sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha

Bakalavr:

- sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi - pedagogik fan sifatida; sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishning maqsadi, vazifalari, ahamiyati; sport va sog'lomlashtirish tadbirlari (bayramlari) ni o'tkazish qonun-qoidalari **haqida bilimga ega bo'lishi kerak.**

- sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari; bolalar musobaqalarini tashkil etish; maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari; umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslarini **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari; aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'qitish metodikasi; ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish; sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rni; sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib 4-7 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, sport mahoratini oshirish, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Fanning ta'limdagi o'rni

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani boshqaruvchi fan bo'lib, bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha to'liq bilim beradi. Insonning sog'lom baquvvat bo'lib rivojlanishlariga va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashga o'rgatadi. O'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirishni o'rgatishga ko'maklashadi. Shuningdek, ularning nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishning nazariy asoslarini o'rgatadi. Shu munosabati bilan davlatimiz tomonidan chiqarilgan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha me'yoriy-huquqiy hujjatlarni o'rgatishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Fanning o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanni o'zlashtirishlari uchun

o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. O'qitishdagi yangi texnologiyalar “Klaster”, “Bumerang”, “Zanjir”, “Agarda men” va “Minar” metodlaridan hamda jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasini o'tish jarayonida plakatlardan, tarqatma materiallardan, har xil jadvallardan va vositali hamda bevosita ko'rgazmali qurollardan foydalana olishadi. Ma'ruza, amaliy, laboratoriya va seminar mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism **Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni**

1 - modul. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

1-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tushunchalari

va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, printsiplarni, mazmunini, dastlabki asosiy tushunchalar: “Jismoniy tarbiya”, “Jismoniy madaniyat tizimi”, “Jismoniy madaniyat”, “Jismoniy rivojlanish”, “Jismoniy ta'lim”, “Jismoniy tayyorgarlik” “Jismoniy kamolot” “Sport” atamalarini bilishi lozim. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi haqida, jismoniy madaniyat tizimining printsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2 - modul. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.

1-mavzu. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.

O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish. O'zbekiston Respublikasi

Prezidentning “O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish haqida” gi Farmoni, “O‘zbekiston Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” gi Vazirlar Mahkamasining Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti ob‘ektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o‘tkazish to‘g‘risida” gi Qarori, “Sport inshootlari, jihozlaridan samarali foydalanish va ularni saqlash to‘g‘risida” gi namunaviy Nizom, Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o‘rni hamda ahamiyati haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma‘lum ijtimoiy tashkilot sifatida. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog‘lomlashtirish, ta‘limiy, tarbiyaviy masalalari).

3 - modul. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi

1-mavzu. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy tarbiyaning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining umumiyliigi, Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash, Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi ko‘rsatkichlari, jamiyat a‘zolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi, jamiyat a‘zolarining salomatligi va jismoniy tayyor-garligi, jismi madaniyatining mashg‘ulotlarining moddiy-texnik taominlanganligi va ularni sifati, jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi iqtidori, jamiyat a‘zolarining sportdagi natijalari. Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jisman kamolotga erishgan bo‘lishi kerakligi talabini qo‘yishi. Maqsadning umumiyliigi jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biri ekanligi.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi xaqida, jismoniy madaniyat tizimining printsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

4- modul. Jismoniy tarbiyaning boshqa yo‘nalishlari bilan bog‘liqligi.

1-mavzu. Jismoniy tarbiyaning boshqa yo‘nalishlari bilan bog‘liqligi.

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Aqliy va jismoniy tarbiyaning o‘zaro bog‘liqligi. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiya, Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi qo‘shib olib borilishi haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

5- modul. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillari

1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillari

Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalari: sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog‘liqligi printsiipi. Jismoniy tarbiyadagi yo‘nalishlari: sport mashg‘ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning etakchi vazifalari. Me‘yoriy-dastur talablari tizimi: “Alpomish” va “Barchinoy” me‘yoriy dasturi haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

6- modul. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari.

1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7- modul. Jismoniy tarbiya vositalari.

1-mavzu. Jismoniy tarbiya vositalari.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi. Jismoniy mashqlar. Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.

2-mavzu. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi.

Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi. Harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida.

3-mavzu. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsif.

Jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsif, Jismoniy mashqlar mazmuni va shakli. Texnikaning asosi nima, texnikani zvenosi. Texnikaning detali. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Gretsiya tarixiy besh kurash. Shvedlarning pedagogik gimnastikasi. Gexlirning "Sokol gimnastikasi". Frantsuzlarning Eber tizimi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8- modul. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uslubiyati.

1-mavzu. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uslubiyati.

Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uslubiyati va vositalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Kuch va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik – kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarning kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Tezkorlik va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari.

Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Egiluvchanlikni va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vzifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Chaqqonlikni va Chidamlilikni uni tarbiyalash uslub hamda vositalari.

Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zo'riqishiga

qarshi kurashish. Koordinasion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Chidamlilik tushunchasining ta'rif. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilikning turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezon va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus chidamlilikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakk bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9- modul. Jismoniy tarbiya ta'limining uslubiy tamoyillari

1-mavzu. Jismoniy tarbiya ta'limining uslubiy tamoyillari. Onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik uslubiy tamoyili.

Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Onglilik va faollilik" **tamoyili**, "Ko'rgazmalilik", uslubiy tamoyili haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, **tamoyillariga** tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Jismoniy tarbiya ta'limining uslubiy tamoyillari. Munatazamlilik, Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish uslubiy tamoyili.

"Munatazamlilik", "Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish" uslubiy tamoyili haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, **tamoyillariga** tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Jismoniy tarbiya ta'limining uslubiy tamoyillari. Takroriylik va variatsiyalash (shaklini o'zgartirib qo'llash, Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish (progressivlashtirish) uslubiy tamoyili.

Jismoniy tarbiya ta'limining uslubiy tamoyillari. "Takroriylik va variatsiyalash" (shaklini o'zgartirib qo'llash), "Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish" (progressivlashtirish) uslubiy tamoyili haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

tamoyillariga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10- modul. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

1-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. So'z, ko'rgazmalilik metodlari

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalariga ularning mosligi; o'qitish printsplariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi., o'yin, musobaka va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, so'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so'zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi. Ko'rgazmali qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo'llash metodikasi);

2-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy

tarbiya metodlari. O'qitishning amaliy metodlari o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari.

O'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi.

Harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy madaniyat vositalari pedagogik tushunchalar sifatida: Jismoniy madaniyat vositalarini turkumlarga ajratish; vositalarning turli-tumanligi, uning ta'sir ko'rsatishi yaxlit tizimi sifatida. Jismoniy mashqlarning yuzaga kelishi va rivojlanishi. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11- modul. Harakat ko'nikma malakalariga o'rgatish bosqishlari.

1-mavzu. Harakat ko'nikma malakalariga o'rgatish bosqishlari.

Boshlang'ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmalarining ahamiyati, ko'nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida; ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

Dastlabki o'rgatish bosqichi: xatti-harakatlar bilan tanishish: vazifalari, harakat haqida tasavvurini shakllantirish jarayonida (o'qitish masalalarini tushunib etish, masalalar loyihasini tuzish, harakatni bajarishga urinish); o'qitish metodlaridan foydalanish.

Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi: harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashtirish bosqichi (harakatlanish faoliyati, masalalari o'ziga xos belgilari); o'qitish metodlaridan foydalanish xususiyatlari; harakatlar xatolarini olidini olish va tuzatish, harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish, xatolarini guruhlariga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezoni (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish printsplarini amalga oshirishning o'ziga xosliklari.

Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi: yuksak darajadagi harakatni bajarish mahoratini tashkil etilishi vazifalari (harakat vazifasining o'ziga xos belgilari), o'qitish metodidan foydalanishning xususiyatlari, takrorlashlar muammosi (oddiy takrorlash va variantli takrorlash, takrorlashlar soni, takrorlashlarni vaqt bo'yicha taqsimlash) haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.

Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (I-II-III- fazalari). Malakaning stabillashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning so'nishi. Malakaning ko'chishi (o'tishi). Malakaning salbiy ko'chishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi. Darsning tuzilishi va darsga vazifa qo'yish turlari. O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari. Darsning vazifalari va maysadi ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish. Darsning tuzilishi. O'quvchilar o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari. Tibbiy nazorat haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.

Ta'lim tizimidagi islohatlarga tavsif. Jismoniy tarbiya darsiga qo'yiladigan talablar. Kadrlar tayyorlash milliy modeli. Shaxs davlat va jamiyat. Uzluksiz ta'lim. Fan. Ishlab chiqarish. Davlat ta'lim standarti. Jismoniy tarbiya darsining maqsad va vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari – o'quv ishlarining asosiy shakli sifatida. O'qitishning vazifasining asosi hisoblangan holda har bir mashg'ulotning ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirishga yo'nalganligini yaxlitligi. Mashg'ulotlar vazifalarini ishlab chiqishning ahamiyati. Mashg'ulotlarni tuzilish xususiyatlari: mashg'ulotlar tuzilishining o'quv muassasalarida tahsil oluvchilarning yoshlik xususiyatlariga bog'liqligi.

Bolalar bilan olib boriladigan faoliyatni faollashtirish, uni amalga oshirish yo'llari, muammoli va differentsial o'qitishning mohiyati. Mashg'ulotlarning turlari: kirish mashg'uloti, yangi materiallarni o'rganish va ularni takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.

Mashg'ulotni tashkil etish xususiyatlarini ochib berish. O'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari: frontal, uzluksiz, guruhli, individual, aylanma trenirovka mashg'ulotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.

Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Jismoniy tarbiya daqiqalari. Uzaytirilgan tanaffusda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari. Sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Maxsus va tayyorlov guruhleri bilan jismoniy tarbiya

Maxsus va tayyorlov guruhleri bolalari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o'tkazish metodikasi. Mashg'ulotlarning tuzilishi, ularning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida jismoniy tarbiya.

1-2 bosqich o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dastur bo'limlaridagi o'quv materiallariga tavsif. 1-2 bosqich o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari. O'quvchilarning darsga tayyorgarligi va darsga qo'yiladigan talablar. Darsning pedagogik tuzilishi. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari. Darsda yuklamani me'yorlash uslubiyati. Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'quv ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirishning ahamiyati va mohiyati, rejalashtirish texnologiyasi va shaklini belgilovchi xususiyatlari, rejalashtirishning asosiy amallari, ularning ketma-ketligi. Rasmiy, umumiy dasturlarning mavjudligi, uni xususiyatlari va uni amalga oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati. pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. O'rgatish usullarining qo'llanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sportning nazariy asoslari.

Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari. Sport faoliyati. Sport tayyorgarligi. Sport tayyorgarligi tizimi. Sport maktabi. Sport mashg'ulotlari. Sportchini tayyorlash. Sport mashg'ulotlari tizimi. Sport natijalari. Sportchini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.

Sport musobaqalariga sportchini tayyorlash tizimi, sport taraqqiyotini bugungi bosqichi, sportchini tayyorlash uslublari, sportchini tayyorlash tizimida moddiy texnika ta'minoti. Sportchini ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.

Sport mashg'ulotlarining vositalari. Jismoniy mashqlar jismoniy mashg'ulotning asosiy vositasi sifatida. Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ahamiyati. Mashqlarning tuzilish belgilari. Siklik turdagi mashqlar. Asiklik turdagi mashqlar. Jismoniy mashqlar texnikasi. Vaqt tavsifi. Fazoviy vaqt tavsiflari. Dinamik va ritmik tavsiflar. Sportda qo'llaniladigan uslublar. Eshitish (tovush) ko'rgazmali usuli. Ko'rgazmalilik uslublari. Tezkor axborot uslublari. Harakat faoliyatiga o'rgatish uslublari. Uslubning kamchiligi. Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport trenirovkasining tamoyillari.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Yuklama va dam olishning zichlangan rejimi. Mashg'ulot talablarining asta sekin va maksimal ortib borishi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi. Mashg'ulot jarayonining siklligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi.

Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati. Sport taktikasi. Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif.

Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif, umumiy va maxsus tayyorgarliklarning o'zaro nisbati. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikl tuzilishi. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichi. Vosita va uslublar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikllar strukturasi. Shaxsiy musobaqa davri. Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi. Vosita va metodlar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikllar strukturasi. O'tish davri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari.

Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zlashtirishni tekshirish

Umumiy xarakteristika, o'zlashtirishni tekshirish tizimi: dastlabki, kundalik va yakuniy tekshirish. Sinf (guruh) jurnali o'quv ishlarini tekshirishning asosiy hujjati sifatida. Jismoniy madaniyat bo'yicha imtixon va o'zlashtirishini reytingli baholash muammosi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim bolalari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari. Oliy o'quv yurtlaridagi talabalar sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasi. Aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'qitish metodikasi. Ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish. Sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rnini sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishga qo'yilgan vazifalarga ularning mosligi; o'qitish printsiplariga o'quv materiallarini o'ziga xosligi, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorgarligi, jismoniy tarbiya o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va amaliy trenirovka materiallaridan foydalanishning ahamiyati. So'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muommasi. So'zning emosional vazifasidan foydalanish metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Musobaqa faoliyatini tuzilishi. Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi. Musobaqa o'tkazish usullari. Musobaqa faoliyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati.

Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik.

Ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar talablari bo'yicha jismoniy madaniyat va sportning asosiy tushunchalari, jismoniy madaniyat tizimining umumiy printsiplari va uning amalga oshirish yo'llari, jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy mashqlar texnikasi, jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishi, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni, qishloq joylarda jismoniy madaniyat ishlari va ularning xolati, o'quv muassasalarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi, jismoniy madaniyat darsning shakllari va turlari amaliy o'rgatiladi hamda talabalar ommaviy sport tadbirlarini tashkil qila olish ko'nikma va malakalariga ega bo'ladilar.

Amaliy mashg'ulotlarida tavsiya etiladigan mavzular.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari.
2. Jismoniy tarbiya vositalari.
3. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

5. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
6. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
7. Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati.
8. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
9. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.
10. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.
11. O'quv ishlarini rejalashtirish.
12. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
13. Sport musobaqalari tizimi.
14. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
15. Sport trenirovkasining tamoyillari (printsiplari).
16. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi.
17. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif.
18. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi:

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim bolalari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari. Oliy o'quv yurtlaridagi talabalar sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasi. Aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'qitish metodikasi. Ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish. Sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rnini sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Ushbulardan foydalanish orqali talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilimlarini yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimini mustaxkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar echish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Laboratoriya mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Laboratoriya mashg'ulotlarida talabalar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha qanchalik ko'nikma va malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi.

Ma'ruza, seminar mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni jismoniy madaniyat va sportning asosiy tushunchalari, jismoniy madaniyat tizimining umumiy printsiplari va uning amalga oshirish yo'llari, jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy mashqlar texnika va taktikasi, jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishi, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni, qishloq joylarda jismoniy madaniyat ishlari va ularning xolati, o'quv muassasalarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi, jismoniy madaniyat darsning shakllari va turlari o'rgatilada hamda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim va malakalarga qay darajada ega ekanliklari aniqlanadi, tajribada sinaladi, baxolanadi hamda ularni bilimlari yanada mustaxkamlanadi.

Laboratoriya mashg'ulotlarida tavsiya etiladigan mavzular.

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonida umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) tutgan o'rni.
2. Dars mashg'ulotining asosiy qismida yugurish, sakrash mashqlari
3. Dars mashg'ulotining asosiy qismida uloqtirish mashqlari
4. Gimnastik jihozlarida bajariladigan mashqlarning tuzilishini xususiyatlari
5. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik) bo'yicha

mashqlar majmuasini tuzish metodikasi

6. Sport turlari bo'yicha musobaqa nizomlarini tuzish.
7. Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari.
8. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'qishdan tashqari ishlar.
9. O'qituvchi o'tkazgan darsni baholash va o'zlashtirishni tekshirish.
10. Dars jarayonida pulsometriya o'tkazish metodikasi
11. Dars jarayonida xronometraj o'tkazish metodikasi
12. Jismoniy tarbiya darsida pedagogik nazorat.
13. O'quv ishlarini rejalashtirish.
14. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash.

Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan ko'nikma va malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi.

Seminar mashg'ulotlarida ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni, jismoniy madaniyat va sportning asosiy tushunchalari, jismoniy madaniyat tizimining umumiy printsiplari va uning amalga oshirish yo'llari, jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy mashqlar texnika va taktikasi, jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishi, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni, qishloq joylarda jismoniy madaniyat ishlari va ularning xolati, o'quv muassasalarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi, jismoniy madaniyat darsning shakllari va turlari hamda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim va malakalarga qay darajada o'zlashtirilganligini aniqlanadi, baxolanadi hamda ularni bilimlari yanada mustaxkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlarida tavsiya etiladigan mavzular.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. SHuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb- hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, printsiplarni, mazmunini, dastlabki asosiy tushunchalar: "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat tizimi", "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy ta'lim", "Jismoniy tayyorgarlik" "Jismoniy kamolot" "Sport" atamalarini bilishi lozim. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi xaqida, jismoniy madaniyat tizimining printsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda

belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish haqida” gi Farmoni, “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” gi Vazirlar Mahkamasining Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti ob‘ektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o‘tkazish to‘g‘risida” gi Qarori, “Sport inshootlari, jihozlaridan samarali foydalanish va ularni saqlash to‘g‘risida” gi namunaviy Nizom, Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o‘rni hamda ahamiyati haqida nazariy ma‘lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma‘lum ijtimoiy tashkilot sifatida. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog‘lomlashtirish, ta‘limiy, tarbiyaviy masalalari). Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalarini: sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog‘liqligi printsiplari. Jismoniy tarbiyadagi yo‘nalishlari: sport mashg‘ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning etakchi vazifalari. Me‘yoriy-dastur talablari tizimi: “Alpomish” va “Barchinoy” me‘yoriy dasturi haqida nazariy ma‘lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari haqida nazariy ma‘lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya vositalari.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi. Jismoniy mashqlar. Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi. Harakatli o‘yinlar. Sport o‘yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma‘lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsif.

Jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsif, Jismoniy mashqlar mazmuni va shakli. Texnikaning asosi nima, texnikani zvenosi. Texnikaning detali. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Gretsiya tarixiy besh kurash. Shvedlarning pedagogik gimnastikasi. Gexlarning “Sokol gimnastikasi”. Frantsuzlarning Eber tizimi haqida nazariy ma‘lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o‘rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o‘zaro bog‘liqligi. “Onglilik va faollik” printsiplari, “Ko‘rgazmalilik” printsiplari,

“Muntazamlilik” printsi, “Tushunarli va individuallashtirish” printsi, “Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish” printslariga tavsif hamda ularni o‘quvchi-yoshlar va bolalarni o‘qitishda amalga oshirishning o‘ziga xosliklari haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o‘qitishni qo‘yilgan vazifalariga ularning mosligi; o‘qitish printslariga, o‘quv materialini o‘ziga xosligiga, o‘quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o‘qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg‘ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So‘z, ko‘rgazmalilik, o‘yin, musobaka va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, so‘zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so‘zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi. Ko‘rgazmali qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo‘llash metodikasi); o‘qitishning amaliy metodlari (o‘yin, musobaqa va qat‘iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat‘iy tartiblashtirilgan mashq uslubi.

Harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat‘iy tartiblashtirilgan mashq uslubi haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Harakatlarga o‘rgatish jarayonini asoslari.

Jismoniy madaniyat vositalari pedagogik tushunchalar sifatida: Jismoniy madaniyat vositalarini turkumlarga ajratish; vositalarning turli-tumanligi, uning ta’sir ko‘rsatishi yaxlit tizimi sifatida. Jismoniy mashqlarning yuzaga kelishi va rivojlanishi. Jismoniy mashqlarning ta’sirini belgilovchi omillar haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Harakatlarga o‘rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O‘rgatish bosqichlarining asosiy yo‘nalishi va xususiyati.

Boshlang‘ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko‘nikmasi, harakatlar malakasi va ko‘nikmalarining ahamiyati, ko‘nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida; ko‘nikma va malakalarini shakllantirish.

Dastlabki o‘rgatish bosqichi: xatti-harakatlar bilan tanishish: vazifalari, harakat haqida tasavvurini shakllantirish jarayonida (o‘qitish masalalarini tushunib etish, masalalar loyihasini tuzish, harakatni bajarishga urinish); o‘qitish metodlaridan foydalanish.

Chuqurlashtirib o‘rgatish bosqichi: harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashtirish bosqichi (harakatlanish faoliyati, masalalari o‘ziga xos belgilari); o‘qitish metodlaridan foydalanish xususiyatlari; harakatlar xatolarini olidini olish va tuzatish, harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish, xatolarini guruhlarga ajratish, xatolar paydo bo‘lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezonini (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o‘qitish printslarini amalga oshirishning o‘ziga xosliklari.

Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi: yuksak darajadagi harakatni bajarish mahoratini tashkil etilishi vazifalari (harakat vazifasining o‘ziga xos belgilari), o‘qitish metodidan foydalanishning xususiyatlari, takrorlashlar muammosi (oddiy takrorlash va variantli takrorlash, takrorlashlar soni, takrorlashlarni vaqt bo‘yicha taqsimlash) haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.

Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (I-II-III- fazalari). Malakaning stabillashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta

- sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning soʻnishi. Malakaning koʻchishi (oʻtishi). Malakaning salbiy koʻchishi haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati.

Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik.

Ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi. Darsning tuzilishi va darsga vazifa qoʻyish turlari. Oʻquv kun tartibida sogʻlomlashtirish tadbirlari. Darsning vazifalari va maysadi taʼlim, tarbiya, sogʻlomlashtirish. Darsning tuzilishi. Oʻquvchilar oʻrtasida oʻtkaziladigan sport musobaqalari. Tibbiy nazorat haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Umumiy oʻrta taʼlim tizimida jismoniy tarbiyani oʻrni va ahamiyati.

Taʼlim tizimidagi islohatlarga tavsif. Jismoniy tarbiya darsiga qoʻyiladigan talablar. Kadrlar tayyorlash milliy modeli. Shaxs davlat va jamiyat. Uzluksiz taʼlim. Fan. Ishlab chiqarish. Davlat taʼlim standarti. Jismoniy tarbiya darsining maqsad va vazifalari haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va oʻtkazish usullari.

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari – oʻquv ishlarining asosiy shakli sifatida. Oʻqitishning vazifasining asosi hisoblangan holda har bir mashgʻulotning taʼlimiy, tarbiyaviy va sogʻlomlashtirishga yoʻnalganligini yaxlitligi. Mashgʻulotlar vazifalarini ishlab chiqishning ahamiyati. Mashgʻulotlarni tuzilish xususiyatlari: mashgʻulotlar tuzilishining oʻquv muassasalarida tahsil oluvchilarning yoshlik xususiyatlariga bogʻliqligi.

Bolalar bilan olib boriladigan faoliyatni faollashtirish, uni amalga oshirish yoʻllari, muammoli va differentsial oʻqitishning mohiyati. Mashgʻulotlarning turlari: kirish mashgʻuloti, yangi materiallarni oʻrganish va ularni takomillashtirish haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya darslarida oʻquvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.

Mashgʻulotni tashkil etish xususiyatlarini ochib berish. Oʻquvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari: frontal, uzluksiz, guruhli, individual, aylanma trenirovka mashgʻulotlari haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.

Dars oldidan oʻtkaziladigan gimnastika. Jismoniy tarbiya daqiqalari. Uzaytirilgan tanaffusda oʻtkaziladigan harakatli oʻyinlar. Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari. Sport turlari boʻyicha toʻgaraklarni tashkil qilish va oʻtkazish haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Oʻquv ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirishning ahamiyati va mohiyati, rejalashtirish texnologiyasi va shaklini belgilovchi xususiyatlari, rejalashtirishning asosiy amallari, ularning ketma-ketligi. Rasmiy, umumiy dasturlarning mavjudligi, uni xususiyatlari va uni amalga oshirish haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj,

pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati. pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. O'rgatish usullarining qo'llanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya.

1-2 bosqich o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dastur bo'limlaridagi o'quv materiallariga tavsif. 1-2 bosqich o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari. O'quvchilarning darsga tayyorgarligi va darsga qo'yiladigan talablar. Darsning pedagogik tuzilishi. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari. Darsda yuklamani me'yoriylash uslubiyati. Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sportning nazariy asoslari.

Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari. Sport faoliyati. Sport tayyorgarligi. Sport tayyorgarligi tizimi. Sport maktabi. Sport mashg'ulotlari. Sportchini tayyorlash. Sport mashg'ulotlari tizimi. Sport natijalari. Sportchini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.

Sport musobaqalariga sportchini tayyorlash tizimi, sport taraqqiyotini bugungi bosqichi, sportchini tayyorlash usublari, sportchini tayyorlash tizimida moddiy texnika ta'minoti. Sportchini ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.

Sport mashg'ulotlarining vositalari. Jismoniy mashqlar jismoniy mashg'ulotning asosiy vositasi sifatida. Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ahamiyati. Mashqlarning tuzilish belgilari. Siklik turdagi mashqlar. Asiklik turdagi mashqlar. Jismoniy mashqlar texnikasi. Vaqt tavsifi. Fazoviy vaqt tavsiflari. Dinamik va ritmik tavsiflar. Sportda qo'llaniladigan uslublar. Eshitish (tovush) ko'rgazmali usuli. Ko'rgazmalilik usublari. Tezkor axborot usublari. Harakat faoliyatiga o'rgatish usublari. Uslubning kamchiligi. Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport trenirovkasining tamoyillari.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Yuklama va dam olishning zichlangan rejimi. Mashg'ulot talablarining asta sekin va masimal ortib borishi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi. Mashg'ulot jarayonining tsiklligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi.

Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik – kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha.

Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezoni. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zo'riqishiga qarshi kurashish. Koordinatsion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Chidamlilikni tarbiyalash.

Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilikning turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezoni va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus chidamlilikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakkah bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi.

Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati. Sport taktikasi. Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif.

Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif, umumiy va maxsus tayyorgarliklarning o'zaro nisbati. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikl tuzilishi. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichi. Vosita va uslublar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikllar strukturasi. Shaxsiy musobaqa davri. Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi. Vosita va metodlar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikllar strukturasi. O'tish davri

haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari.

Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Qishloq joylarida (o`quv muassasalarida) bolalarni jismoniy tarbiyalash

Qishloq joylarida jismoniy madaniyat mashg`ulotlarining farqini ko`rsatuvchi belgilari. Jismoniy madaniyat o`qituvchisiga (instruktoriga) qo`yiladigan talablar. Jismoniy madaniyat darsini tashkil etish va o`tkazishning metodik xususiyatlari. Darsdan tashqari vaqtda jismoniy tarbiya. Qishloq sharoitida ochiq havoda jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini tashkil qilish va o`tkazish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Maxsus va tayyorlov guruhleri bilan jismoniy tarbiya

Maxsus va tayyorlov guruhleri bolalari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy madaniyat mashg`ulotlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o`tkazish metodikasi. Mashg`ulotlarning tuzilishi, ularning mazmuni haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

O`zlashtirishni tekshirish

Umumiy xarakteristika, o`zlashtirishni tekshirish tizimi: dastlabki, kundalik va yakuniy tekshirish. Sinf (guruh) jurnali o`quv ishlarini tekshirishning asosiy hujjati sifatida. Jismoniy madaniyat bo`yicha imtihon va o`zlashtirishni reytingli baholash muammosi haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o`tkazish metodikasi.

Maktabgacha ta`lim va boshlang`ich ta`lim bolalari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumta`lim maktablarida sport va sog`lomashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari sport - sog`lomashtirish tadbirlari. Oliy o`quv yurtlaridagi talabalar sport va sog`lomashtirish tadbirlarini o`tkazish metodikasi. Aholi turar joylarda ommaviy sport va sog`lomashtirish tadbirlarini tashkil etish va o`qitish metodikasi. Ulug` sanalariga bag`ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o`tkazish. Sport bayramlarida harakatli o`yinlarning o`rni. sport va sog`lomashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o`qitishga qo`yilgan vazifalarga ularning mosligi; o`qitish printsiplariga o`quv materiallarini o`ziga xosligi, o`quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorgarligi, jismoniy tarbiya o`qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg`ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So`z, ko`rgazmalilik, o`yin, musobaqa va amaliy trenirovka materiallaridan foydalanishning ahamiyati. So`zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muommasi. So`zning emmotsional vazifasidan foydalanish metodikasi haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Musobaqa faoliyatini tuzilishi. Musobaqalarni turkumlarga bo`linishi. Musobaqa o`tkazish usullari. Musobaqa faoliyati haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Mustaqil ta`limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ta`limni tayyorlashda muayan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quydagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o`quv qo`llanmalar bo`yicha fan boblari va mavzularini o`rganish;
- tarqatma materiallar ma`ruzalar qismini o`zlashtirish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabanning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ta'limning mavzulari:

- 1.Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish
 - 2.Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari
 - 3.Jismoniy tarbiya vositalari
 - 4.Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funktsiyasi va shakllari
 - 5.Jismoniy madaniyat tizimining vujudga kelishi, uning tarkib topishi.
 - 6.Jismoniy tarbiya vositalari texnikasiga tavsif
 - 7.Harakatga o'rgatish jarayonining asoslari
 - 8.Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari
 - 9.O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati
 - 10.Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari
 - 11.Jismoniy tarbiyani o'qitish printsiplari
 - 12.Jismoniy tarbiyani o'qitish metodlari
 - 13.Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi
 - 14.Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi
 - 15.1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti
 - 16.5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati
 - 17.8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati
 - 18.Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari
 - 19.Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif
 - 20.Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish
 - 21.Jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik o'quv reja jadvali
 - 22.Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil; xronometraj; pulsometriya o'tkazish usuliyati
 - 23.Dars konspektini tuzish uslubiyati
 - 24.Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsi.
 - 25.Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi
 - 26.Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
 - 27.Rekerativ – sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
 - 28.O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi
- Jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati
- 29.Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
 - 30.Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash
 - 31.Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash
 - 32.Chidamlilikni tarbiyalash.
 - 33.Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi
 - 34.Sportning nazariy asoslari
 - 35.Sport trenirovkasini tamoyillari
 - 36.Sport bayramlarini va musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish metodikasi
 - 37.Sport trenirovkasining vositalari va metodlari
 - 38.Sportchini tayyorlash tizimi
 - 39.Sportchini jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi
 - 40.Sport trenirovkasini davrlash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari

Kurs ishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titullar, varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;

- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarning mavzulari:

1. O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.
2. Jismoniy madaniyat ijtimoiy tizim sifatida tutgan o'rni va uning ahamiyati.
3. Jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish usullari.
4. Jismoniy tarbiyaning metodik printsiplarini mashg'ulot jarayonida tutgan o'rni.
5. Jismoniy tarbiyaning metodlarini amalga oshirish yo'llari va usullari.

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti Didaktik vositalar

1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha kerak bo'ladigan barcha vositalar, turli xil jismoniy madaniyat nazariyasiga mos keladigan plakatlar, elektron doska–Hitachi, LCD monitor, elektron ko'rsatkich.

2. Video audio uskunalar: video, audiomagnitofon, ovoz kuchaytirgich.

3. Kompyuter va multimediali vositalar: kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD- diskovod, Web- kamera, video – ko'z (glazok).

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

No	Muallif	Adabiyot nomi	Adabiyot turi	Nashr yili
1	Maxkamdjanov K.M.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	darslik	Tashkent 2008 y
2	Do'sanov U.S	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	O'quv qo'llanma	Tashkent 2019 y
3	Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L	Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi	darslik	Tashkent 2008 y
4	YUnusova YU.M.	Teoriya i metodika fizicheskoy kultury	Uchebnoe posobie	Tashkent 2007 g

5	YUnusova YU.M.	Осно́вы методики физической культуры	Учебное пособие	Tashkent 2005 g
---	----------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
2. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.
5. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 yil

Elektron ta’lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz