

Mustaqil ta'lim

4-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
1-semestr		
1.	Gimnastikaning rivojlanish tarixi	4
2.	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	6
3.	Gimnastika atamaları	6
4.	Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar	6
5.	Gimnastika turlari	6
6.	Gimnastikaning axloqiy xususiyatlari	4
7.	Gimnastikaning estetik xususiyatlari	6
8.	Gimnastikada rivojlanadigan jismoniy sifatlar	6
9.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yoshga mos holda tuzish	6
10.	Shvet gimnastikasi	4
11.	Sport gimnastikasi turlari	4
12.	Maxsus jismoniy mashqlar turkumlari	6
13.	Ertalabki gigiyenik gimnastika	6
	1-semestr bo'yicha jami	70
2-semestr		
1.	Gimnastika turlari	4
2.	Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi	6
3.	Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish	6
4.	Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash	6
5.	Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi	6
6.	Ochiq gimnastika maydonlari o'lchamlari	6
7.	Yopiq gimnastika maydonlari o'lchamlari	6
8.	Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanganda birinchi yordam ko'rsatish	6
9.	Boshlang'ich sinflarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish tartibi	6
10.	O'rta sinflarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish tartibi	4
11.	Yuqori sinflarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish tartibi	4
12.	KHK va AL larda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish tartibi	6
13.	Maktabdan tashqari vaqtlarda gimnastika mashg'ulotlari	4
	2-semestr bo'yicha jami	70
3-semestr		
1.	Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish	6
2.	Musobaqalar	4
3.	Gimnastika chiqishlari	4
4.	Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish	6
5.	O'rta yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish	4
6.	Katta yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish	4
7.	Keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish	4
8.	Badiiy gimnastika tarixi	4

9.	Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari	6
10.	Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish	6
11.	Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish.	6
12.	To'liq va egiluvchanlikni o'rgatish.	4
13.	Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari.	6
14.	O'zbek milliy raqslari elementlari	6
	3-semestr bo'yicha jami	70

Jami 210 soat

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy va seminar mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

Fan bo'yicha kurs ishi. O'quv rejada mazkur fandan kurs ishi yozish rejalashtirilmagan.