

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”
 / SH. SHaripov.
2018 yil “28” 06

“KELISHILDI”
Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi

2018 yil “25” 08
Ro‘yxatga olindi: BD -5112000-2.03
2018 - yil “18” 08

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

FAN DASTURI

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

Toshkent – 2018

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018-yil "18" 08 dagi 4-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil "25" 08 dagi 744-sonli buyrug'i bilan ma'qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- | | |
|---------------|---|
| Radjabov U.R. | - Nizomiy nomidagi TDPU «Jismoniy madaniyat» kafedrası dotsenti |
| Nurmatov F.A. | - Nizomiy nomidagi TDPU «Jismoniy madaniyat» kafedrası katta o'qituvchisi |
| Yunusova D.S. | - Nizomiy nomidagi TDPU «Jismoniy madaniyat» kafedrası katta o'qituvchisi |

Taqrizchilar:

- | | |
|-----------------|---|
| Raximqulov K.D. | - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası dotsenti. |
| Mo'minov X.T. | - Chilonzor pedagogika kolleji "Jismoniy tarbiya" kafedrası mudiri |

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 yil 28 06 dagi 44-sonli bayonnoma).

I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Mazkur fan dasturi bakalavriat: 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 1-4 bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi I-VII semestrlar davomida jismoniy madaniyat va sportning kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari, jismoniy madaniyat va sportni boshqarish yo'llari o'rgatishga qaratilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani boshqaruvchi fan bo'lib, bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda qadim zamonlardan boshlab shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonununiyatlarini aniqlash va ochib berishdan iborat. Shu bilan birga O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni qabul qilinishi, O'zbekistonda futbol, kurash, tennis, sport turlarini rivojlantirish haqida prezident farmonlari, o'zbek xotin-qizlarining jismoniy tarbiya haqida mulohazalari, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, mahalliy millat aholisi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni tashviqot qilishga ilk bor urinishlar, "Navro'z", "Hosil bayrami", "Alpomish", "To'maris" o'yinlarini o'tkazish va unga rahbarlik qilishda ahamiyati kattadir 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.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – bo'lajak kadrlarga jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda shu sohada erishilgan natijalar to'g'risida ma'lumot berish, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi va uning taraqqiy etish hamda sportni boshqarish yo'llari haqida bilim berish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatida ijtimoiy va davlat idoralari o'rnini anglatish. O'z-o'zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralari boshqaruv hujjatlar bilan ishlashga o'rgatish, 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 kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.

Fanning vazifasi – bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga jahon xalqlarining umumiy madaniyatida jismoniy tarbiya va sportning o'rni. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlarni paydo bo'lishi. Jismoniy madaniyat va sportni rivojlanish davrlari. O'rta asrlarda jismoniy madaniyat va sport. Buyuk gumanistlar ta'limoti, O'rta Osiyoga jismoniy tarbiyani kirib kelishi. Ajdodlarimiz Abu Ali ibn Sino, A.Temur davrlarida jismoniy tarbiya. Sportni boshqaruv tamoyillari, an'anaviy va milliy bayramlarda musobaqalar tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qaror, buyruqlarning sport tashkilotlarida bajarilishi bo'yicha bilim berish hamda

o'rgatish, ta'lim 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 o'rganishga ko'maklashadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

Jismoniy madaniyat tarixi bo'yicha

- jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti to'g'risida **bilimga ega bo'lishi kerak.**

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi **ko'nikmaga ega bo'lishi kerak.**

- xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi; O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi **malakasiga ega bo'lishi kerak.**

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo'yicha

-jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari, O'zbekiston Respublikasi milliy olimpiya qo'mitasi, sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish, aholi turar-joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish, boshqarining ijtimoiy-psixologik va pedagogik yo'nalishlari, boshqarishning huquqiy asoslari, boshqarishning jamoat tashkilotlari, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya – sport menedjmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha:

- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari;

jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi ***haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.***

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi; harakatlarga o'rgatish jarayonini asoslari; harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari; o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi 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 o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari; jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quv ishlarini rejalashtirish; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubi ***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:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari; o'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish tizimlari; O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi ***haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.***

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari; boshqarishning jamoat tashkilotlari; O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi; sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilishni ***haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.***

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya – sport menedjmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari ***haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.***

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 bilimlarga ega bo'lishi kerak.***

- sport va sogʻlomlashtirish tadbirlarining shakllari; bolalar musobaqalarini tashkil etish; maktabgacha taʼlim muassasalari va umumtaʼlim maktablarining boshlangʻich sinf oʻquvchilari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari; umumtaʼlim maktablarida sport va sogʻlomlashtirish tadbirlari asoslarini **haqida koʻnikmalarga ega boʻlishi kerak.**

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sogʻlomlashtirish tadbirlari; aholi turar joylarda ommaviy sport va sogʻlomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va oʻqitish metodikasi; ulugʻ sanalariga bagʻishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va oʻtkazish; sport bayramlarida harakatli oʻyinlarning oʻrni; sport va sogʻlomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli **haqida malakalarga ega boʻlishi kerak.**

III. Asosiy nazariy qism (maʼruza mashgʻulotlari)

Jismoniy madaniyat tarixi boʻyicha

1 - modul. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari

1-mavzu. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari.
Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni, uning rivojlanish bosichlari, davrlari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi maʼlum ijtimoiy tashkilot sifatida.

2 - modul. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi

1-mavzu. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi.

Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi, onalik va otalik urugʻchilik davrida jismoniy mashqlarni rivojlanish xususiyatlari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

3 - modul. Qadimgi Yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya

1-mavzu. Qadimgi yunonistonda Gomer davrida jismoniy tarbiya.

Sparta, Afina tizimi, Antigimnastika, jismoniy tarbiya haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Qadimgi olimpiya oʻyinlari.

Qadimgi zamonlardagi olimpiya oʻyinlarini tashkil etilishi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Qadimgi Rimda gladiatorlar maktabi.

Qadimgi Rimda gladiatorlar maktabi va ularning jismoniy tarbiyasi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya.

Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

4 - modul. Oʻrta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya

1-mavzu. Oʻrta asrlarda Buyuk Britaniya, Germaniya, AQSH, Fransiyada jismoniy tarbiyani rivojlanishi hamda sport turlari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

5 - modul. Buyuk gumanistlar taʼlimoti

1-mavzu. Buyuk gumanistlar taʼlimoti.

Buyuk gumanistlar taʼlimoti haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Vittorina de Feldre maktabi, Iyeronim Merkurialis, J.J.Russo, I.Pestalotsii, T.Mor, jismoniy tarbiya haqidagi mulohazalari.

6 - modul. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya

1-mavzu. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya.

Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

7 - modul. Xalq qoʻshinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi

1-mavzu. Xalq qoʻshinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi.

Amir Temurning harbiy va jismoniy tayyorgarligi, Zaxriddin Muhammad Boburning harbiy qoʻshini, Jaloliddin Manguberding harbiy va jismoniy tayyorgarligi toʻgʻrisida nazariy bilimlar berish.

8 - modul. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya

1-mavzu. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya.

Abu Ali Ibn Sinoning “Tib Qonuni” asarida sixat-salomatlik masalalari va badantarbiya haqida fikri. M.Qashqariy, A.Navoyi, asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati.

9 - modul. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi

1-mavzu. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

10 - modul. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qoʻmitasining tashkil topishi

1-mavzu. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qoʻmitasining tashkil topishi.

Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qoʻmitasining tashkil topishi, olimpiya kongressi, olimpiya ramzlari, haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

11 - modul. Milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi

1-mavzu. Milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi.

Milliy Olimpiya qo‘mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroko‘m. O‘R Milliy Olimpiya qo‘mitasining asosiy vazifalari.

12 - modul. O‘zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki

1-mavzu. O‘zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki.

O‘zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

13 - modul. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi

1-mavzu. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi.

Mustaqillikdan so‘ng O‘zbekistonda jismoniy tarbiya bo‘yicha dirrektiv xujjatlar to‘g‘risida nazariy bilimlarga ega qilish O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi, uch tizimli sport musobaqasi haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo‘yicha

1-modul. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari

1-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

2 - modul. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari

1-mavzu. O‘z-o‘zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

O‘z-o‘zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. O‘zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati.

O‘zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati.

Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3 - modul. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari. Boshqarishning jamoat tashkilotlari

1-mavzu. O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi. Sport tashkilotlari.

O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining tashkiliy tuzulishi, uning tarkibiy tarmoqlari O'zDJT instituti. Qo'mitaning mutaxassis xodimlar bilan ishlash bo'yicha vazifalari, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishning ilmiy asoslari. O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining milliy teleradiokanallar bilan hamkorligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. "O'zbekiston", "Dinamo", "Yoshlik", "Talaba" sport uyushmalari va boshqa sport klublari. Mudofaga ko'maklashuvchi "Vatanparvar" sport tashkiloti faoliyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm. O'R Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari. Olimpiya klublari va ularning vazifalari. Olimpiya Akademiyasi va uning vazifalari. O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Jamoat tashkilotlari.

"Mahalla", "Navro'z", "Ekosan", "Nuroniy", "Sog'lom avlod uchun" xayriya jamg'arma uyushmalari. "Ma'naviyat va marifat" jamoatchilik markazi "O'zbekiston yoshlar ittifoqi" kengashining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Idoralar va jamoat tashkilotlarining faoliyatini muvofiqlashtiruvchi maxsus tashkilot sifatida Respublika jamoat tashkilotlarining turlari. Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, siyosiy partiyalar, jamg'arma uyushmalarining o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4 - modul. Sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish. Aholi turar joylarida jismoniy tarbiya va sport.

1-mavzu. Sport maktablarining turlari va ularning nizomlari haqida tushunchalar. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablarining bosqichlari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o'rinbosarlarini tayyorlovchi bilim yurtlari.

2-mavzu. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar. Xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish. Sport markazlari va ularning faoliyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Aholi turar joylarda ommaviy sogʻlomlashtirish jismoniy tarbiyasini va milliy oʻyinlarni tashkil qilish.

Ommaviy sogʻlomlashtirish va milliy oʻyinlarni aholi turar joylarida, umumiy ishlab chiqarish va taʼlim muassasalarida tashkil qilishda sport uyushmalari, tashkilotlar va sport yoʻriqchilarini mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar, jamgʻarma, uyushmalarining oʻrni. Sport jamiyatlari va ularning quyi tarmoqlarining tuzilishi. Respublika kasaba uyushmalari federasiyasi qoshidagi “Oʻzbekiston” sport jamiyatining tuzilishi, ish mazmuni va uning vazifalari. Ishlab chiqarish va taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya jamoalari. Jismoniy tarbiya jamoalarida tashkiliy, oʻquv mashgʻulotlari, ommaviy jismoniy tarbiya va sport, uni targʻibot qilish ishlari, “Salomatlik”, “Sogʻlom avlod uchun” dasturlari, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari asosida olib borilayotgan ishlar mazmuni bilan tanishtirish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

5 - modul. Boshqarhning ijtimoiy-psixologik va pedagogik yoʻnalishlari

1-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy va maʼnaviy mohiyatlarini oʻrganish.

Insonning ruhiyati uning ijtimoiy turmushi va taʼlim-tarbiya jarayonida asosiy omil. Shu sababdan oʻqitish tarbiya berish, yoshlarning maʼnaviy va jismoniy kamolotini tarbiyalab yetishtirish, ularni kasb-hunarga yoʻllashda ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlarga alohida eʼtibor toʻgʻrisida jismoniy tarbiya va sportning oʻrni haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

6 - modul. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish

1-mavzu. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarilishini oʻrgatish.

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarilishini oʻrgatish. Havaskor va professional sport tashkilotlari ish faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalari boshlangʻich jismoniy tarbiya tashkilotlarining, sport klublarining yillik reja va sport tadbirlari kalendar rejalari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi boʻyicha

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

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

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

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

1-mavzu. 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 haqida, jismoniy madaniyat tizimining prinsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3 - 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 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 Kontsepsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o'rni hamda ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4 - modul. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

1-mavzu. 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-qoidalar: 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 haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5 - modul. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari

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

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

6 - modul. Jismoniy tarbiya vositalari.

1-mavzu. 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.

2-mavzu. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7 - modul. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari

1-mavzu. 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" printsiplari, "Tushunarli va individuallashtirish" printsiplari, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsiplari tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

1-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya 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. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa 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 qilish.

9 - modul. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati

1-mavzu. 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 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.

10 - modul. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari

1-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 soʻnishi. Malakaning koʻchishi (oʻtishi). Malakaning salbiy koʻchishi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

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

1-mavzu. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon boʻlishini belgilovchi omillar. Tezlik-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning oʻzaro 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 taʼsirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo boʻlishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo boʻlishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qoʻshimcha taʼsir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlari va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zoʻriqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zoʻriqishiga qarshi kurashish. Koordinatsion zoʻriqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.

Chidamlilik tushunchasining taʼrifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonlari va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan taʼsirlarni birga qoʻshish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus

chidamlilikning baʼzi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakkama bahslashuv va spot oʻyinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

12 - modul. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya oʻtkazish uslubi

1-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya oʻtkazish uslubi.

Pedagogik tahlil oʻtkazish uslubi. Xronometraj oʻtkazish uslubi. Pulsometriya oʻtkazish uslubi. pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qoʻllaniladigan vositalar. Oʻrgatish usullarining qoʻllanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubi. Pedagogning tarbiyaviy ishi. Oʻquvchilarning xulqi. Darsni umimlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

13 - modul. Sport faoliyatining nazariy va amaliy asoslari

1-mavzu. Sportning nazariy asoslari.

Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari. Sport faoliyati. Sport tayyorgarligi. Sport tayyorgarligi tizimi. Sport maktabi. Sport mashgʻulotlari. Sportchini tayyorlash. Sport mashgʻulotlari tizimi. Sport natijalari. Sportchini tasnifi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.

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

3-mavzu. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.

Sport mashgʻulotlarining vositalari. Jismoniy mashqlar jismoniy mashgʻulotning asosiy vositasi sifatida. Sport mashgʻulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning anatomik belgilariga koʻra 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 qoʻllaniladigan uslublar. Eshitish (tovush) koʻrgazmali usuli. Koʻrgazmalilik uslublari. Tezkor axborot uslublari. Harakat faoliyatiga oʻrgatish uslublari. Uslubning kamchiligi. Harakatlarni qismlarga boʻlib oʻrgatish uslubi. Oʻyin uslubi. Musobaqa uslubi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Sport trenirovkasining tamoyillari.

Yuksak koʻrsatkichlarga intilish. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi. Mashgʻulot jarayonining uzluksizligi. Yuklama va dam olishning zichlangan rejimi. Mashgʻulot talablarining asta sekin va maksimal ortib borishi. Mashgʻulot yuklamalarining toʻlqinsimon oʻzgarishi. Mashgʻulot jarayonining siklligi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Sportchini texnik tayyorlashning

vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubi. 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.

6-mavzu. 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.

7-mavzu. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari

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

8-mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.

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 kollejlari 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.

14 - modul. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari

1-mavzu. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari O'zbekiston aholisining jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosi ekanligi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining maqsadi va vazifalari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining tizimi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari asosidagi sinovlarni tayrlash, o'tkazish shartlari va tartibi, testlar bo'yicha ishlarni tashkil etish, testlar bo'yicha sinov turlarining bajarilish shartlari, "Alpomish" va "Barchinoy" ko'p kurash turlari bo'yicha dasturlar haqida ma'lumotlarga ega qilish.

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

1-mavzu. 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 haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Mashg'ulotni tashkil etish xususiyatlarini ochib berish, o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari: frontal, uzluksiz, guruhli, individual, aylanma mashg'ulotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maxsus va tayyorlov guruhlari 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. 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.

2-mavzu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (Bolajon) dasturlariga qo'yiladigan talablar, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, ta'lim va tarbiyaning asosiy uslublari, maktabgacha shdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

Maktab o'quv rejasi bo'yicha umumiy jismoniy tarbiya kursi, darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar, darsning mazmuni va uning tuzilishi, darsning vazifalarini aniqlash, darsda yuklamalarning me'rlash uslublari, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari, jismoniy tarbiya darsining turlari, o'quv kun tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. 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.

5-mavzu. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari 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'yorgarlik uslubiyati. Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, jismoniy tarbiya darslarining me'yoriy hujjatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Jismoniy madaniyat tarixi bo'yicha

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi. Qadimgi yunoniston, rim va

rusda jismoniy tarbiya.

2. O'rta asrlarda jismoniy tarbiya.
3. Buyuk gumanistlar ta'limoti.
4. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya.
5. Ajdodlarimiz yashagan davrlarda jismoniy tarbiya.
6. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.
7. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.
8. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.
9. O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.
10. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo'yicha

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari.
2. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi.
4. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari.
5. O'zbekiston Respublikasi milliy olimpiya qo'mitasi.
6. Sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubari.
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
3. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
4. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
5. Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati.
6. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
7. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.

8. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.
9. O'quv ishlarini rejalashtirish.
10. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat.
11. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubi.
12. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish uslubi.
13. Jismoniy tarbiya darslarida o'tkazish uslubi.
14. Sport musobaqalari tizimi.
15. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
16. Sport trenirovkasining tamoyillari (prinsiplari).
17. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uchun mashqlar majmuasini tuzish metodikasi.
18. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif.
19. 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 kollejlari 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'rni.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qullanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport maydonlarini ko'rish, ularni maketlarini tuzish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

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 holati, o'quv muassasalarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi, jismoniy madaniyat darsning shakllari va turlari hamda jismoniy tarbiya sport ishlarini rejalashtirishlar amaliy o'rgatiladi.

V. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar fan bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada yangi pedagogic texnologiyalar asosida mustahkamlanadi. Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Jismoniy madaniyat tarixi bo'yicha

1-mavzu. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni, uning rivojlanish bosichlari, davrlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari.

Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida.

3-mavzu. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi.

Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi, onalik va otalik urug'chilik davrida jismoniy mashqlarni rivojlanish xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

4-mavzu. Qadimgi yunonistonda Gomer davrida jismoniy tarbiya.

Sparta, Afina tizimi, Antigimnastika, jismoniy tarbiya haqida nazariy

ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

5-mavzu. Qadimgi olimpiya o'yinlari.

Qadimgi zamonlardagi olimpiya o'yinlarini tashkil etilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

6-mavzu. Qadimgi Rimda gladiatorlar maktabi.

Qadimgi Rimda gladiatorlar maktabi va ularning jismoniy tarbiyasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

7-mavzu. Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya.

Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

8-mavzu. O'rta asrlarda Buyuk Britaniya, Germaniya, AQSH, Fransiyada jismoniy tarbiyani rivojlanishi hamda sport turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

9-mavzu. Buyuk gumanistlar ta'limoti.

Buyuk gumanistlar ta'limoti haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Vittorina de Feldre maktabi, Iyeronim Merkuralis, J.J.Russo, I.Pestalotsii, T.Mor, jismoniy tarbiya haqidagi mulohazalari.

10-mavzu. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya.

Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

11-mavzu. Xalq qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi.

Amir Temurning harbiy va jismoniy tayyorgarligi, Zaxriddin Muhammad Boburning harbiy qo'shini, Jaloliddin Manguberding harbiy va jismoniy tayyorgarligi to'g'risida nazariy bilimlar berish.

12-mavzu. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya.

Abu Ali Ibn Sinoning "Tib Qonuni" asarida sixat-salomatlik masalalari va badantarbiya haqida fikri. M.Qashqariy, A.Navoyi, asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati.

13-mavzu. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

14-mavzu. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.

Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi, olimpiya kongressi, olimpiya ramzlari, haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

15-mavzu. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.

Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroko'm. O'R Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari.

16-mavzu. O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.

O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi.

Mustaqillikdan so'ng O'zbekistonda jismoniy tarbiya bo'yicha dirrektiv xujjatlar to'g'risida nazariy bilimlarga ega qilish O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi, uch tizimli sport musobaqasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo'yicha

1-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-mavzu. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati.

O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

4-mavzu. Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati.

Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

5-mavzu. O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi. Sport tashkilotlari.

O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining tashkiliy tuzulishi, uning tarkibiy tarmoqlari O'zDJT instituti. Qo'mitaning mutaxassis xodimlar bilan ishlash bo'yicha vazifalari, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishning ilmiy asoslari. O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining milliy teleradiokanallar bilan hamkorligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. "O'zbekiston", "Dinamo", "Yoshlik", "Talaba" sport uyushmalari va boshqa sport klublari. Mudofaga ko'maklashuvchi "Vatanparvar" sport tashkiloti faoliyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

6-mavzu. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm. O'R Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari. Olimpiya klublari va ularning vazifalari. Olimpiya Akademiyasi va uning vazifalari. O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

7-mavzu. Jamoat tashkilotlari.

"Mahalla", "Navro'z", "Ekosan", "Nuroni", "Sog'lom avlod uchun" xayriya jamg'arma uyushmalari. "Ma'naviyat va marifat" jamoatchilik markazi

“O‘zbekiston yoshlar ittifoqi” kengashining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatlari haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Idoralar va jamoat tashkilotlarining faoliyatini muvofiqlashtiruvchi maxsus tashkilot sifatida Respublika jamoat tashkilotlarining turlari. Aholining mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, siyosiy partiyalar, jamg‘arma uyushmalarining o‘rni haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

8-mavzu. Sport maktablarining turlari va ularning nizomlari haqida tushunchalar. Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o‘smirlar sport maktablarining ahamiyati. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablarining bosqichlari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish tartiblari. Olimpiya o‘rinbosarlarini tayyorlovchi bilim yurtlari.

9-mavzu. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar. Xodimlar va sportchilarni rag‘batlantirish. Sport markazlari va ularning faoliyati haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

10-mavzu. Aholi turar joylarda ommaviy sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyasini va milliy o‘yinlarni tashkil qilish.

Ommaviy sog‘lomlashtirish va milliy o‘yinlarni aholi turar joylarida, umumiy ishlab chiqarish va ta’lim muassasalarida tashkil qilishda sport uyushmalari, tashkilotlar va sport yo‘riqchilarini mehnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar, jamg‘arma, uyushmalarining o‘rni. Sport jamiyatlari va ularning quyi tarmoqlarining tuzilishi. Respublika kasaba uyushmalari federasiyasi qoshidagi “O‘zbekiston” sport jamiyatining tuzilishi, ish mazmuni va uning vazifalari. Ishlab chiqarish va ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jamoalari. Jismoniy tarbiya jamoalarida tashkiliy, o‘quv mashg‘ulotlari, ommaviy jismoniy tarbiya va sport, uni targ‘ibot qilish ishlari, “Salomatlik”, “Sog‘lom avlod uchun” dasturlari, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari asosida olib borilayotgan ishlar mazmuni bilan tanishtirish haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

11-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy va ma’naviy mohiyatlarini o‘rganish.

Insonning ruhiyati uning ijtimoiy turmushi va ta’lim-tarbiya jarayonida asosiy omil. Shu sababdan o‘qitish tarbiya berish, yoshlarning ma’naviy va jismoniy kamolotini tarbiyalab yetishtirish, ularni kasb-hunarga yo‘llashda ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlarga alohida e’tibor to‘g‘risida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

12-mavzu. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarilishini o‘rgatish.

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarilishini o‘rgatish. Havaskor va professional sport tashkilotlari ish faoliyatini tashkil qilishdagi asosiy vazifalari boshlang‘ich jismoniy tarbiya tashkilotlarining, sport klublarining yillik reja va sport tadbirlari kalendar rejalari haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha

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 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.

2-mavzu. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishining 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 haqida, jismoniy madaniyat tizimining prinsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-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 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.

4-mavzu. 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 haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

5-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.

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

6-mavzu. 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.

7-mavzu. Jismoniy tarbiya vositalari. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

8-mavzu. 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" printsiplari, "Tushunarli va individuallashtirish" printsiplari, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsiplariga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

9-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalariga ularning mosligi; o'qitish printsiplariga, 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, musobaqa 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.

10-mavzu. 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 guruhlariga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezonlari (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 ekanligini aniqlash va baholash.

11-mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.

Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (I-II-III-fazalari). Malakaning stabilashuvi 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 ekanligini aniqlash va baholash.

12-mavzu. 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.

13-mavzu. 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.

14-mavzu. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezonlari. 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.

15-mavzu. 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.

16-mavzu. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.

Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonlari 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 yakkam bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

17-mavzu. 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 umimlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

18-mavzu. 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.

19-mavzu. 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 ekanligini aniqlash va baholash.

20-mavzu. 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 ekanligini aniqlash va baholash.

21-mavzu. 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 siklligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

22-mavzu. 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.

23-mavzu. 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.

24-mavzu. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari

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

25-mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.

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 kollejlari 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'rni. sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

26-mavzu. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari O'zbekiston aholisining jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosi ekanligi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining maqsadi va vazifalari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining tizimi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari asosidagi sinovlarni

tayrlash, o'tkazish shartlari va tartibi, testlar bo'yicha ishlarni tashkil etish, testlar bo'yicha sinov turlarining bajarilish shartlari, "Alpomish" va "Barchinoy" ko'p kurash turlari bo'yicha dasturlar haqida ma'lumotlarga ega qilish.

27-mavzu. 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 haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Mashg'ulotni tashkil etish xususiyatlarini ochib berish, o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari: frontal, uzluksiz, guruhli, individual, aylanma mashg'ulotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Maxsus va tayyorlov guruhlari 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. 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 ekanligini aniqlash va baholash.

28-mavzu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (Bolajon) dasturlariga qo'yiladigan talablar, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, ta'lim va tarbiyaning asosiy uslublari, maktabgacha shdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

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

Maktab o'quv rejasi bo'yicha umumiy jismoniy tarbiya kursi, darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar, darsning mazmuni va uning tuzilishi, darsning vazifalarini aniqlash, darsda yuklamalarning me'rlash uslublari, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari, jismoniy tarbiya darsining turlari, o'quv kun tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

30-mavzu. 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 ekanligini aniqlash va baholash.

31-mavzu. 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'yorlash uslubiyati. Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, jismoniy tarbiya darslarining me'yoriy hujjatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

VI. 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 titul 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 ishlarining mavzularidan namunalar:

1. O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

2. Jismoniy madaniyat ijtimoiy tizim sifatida tutgan o'rni va uning ahamiyati.

3. Jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish usullari.

4. Jismoniy tarbiyaning metodik printsiplarini mashg'ulot jarayonida tutgan o'rni.

5. Jismoniy tarbiyaning metodlarini amalga oshirish yo'llari va usullari.

VII. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi 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;

- 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;

- masofaviy ta'lim.

Jismoniy madaniyat tarixi bo'yicha

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Ibtidoiy jamoa tizimida jismoniy tarbiya elementlarining paydo bo'lishi taraqqiy etilishi.

2. Onalik urug'chilik jamoasining paydo bo'lishi.

3. Jismoniy tarbiyaning rivojlantirishda roli.

4. Ibtidoiy jamoa tizimida o'yinlarning roli.

5. Abu Ali Ibn Sino jismoniy tarbiya haqidagi fiklari.

6. Jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy taraqqiyotni rivojlanishi

7. Gretsiyada jismoniy madaniyatni rivojlanishni xususiyatlari.
8. Temur davri.
9. Qadimgi Gretsiyada jismoniy madaniyat
10. O'zbekiston spartakiadadari va uning axamiyati.
11. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport.
12. O'zbekiston xotin-qizlarining jismoniy tarbiyasi haqida jismoniy mulohazalar

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo'yicha

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari.
2. O'z - o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish tizimlari.
3. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport ishlari Vazirligi.
4. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari.
5. Boshqarishning jamoat tashkilotlari.
6. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.
7. Sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish.
8. Aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish.
9. O'z - o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish vazifalari.
10. Jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot va tashviqot qilish.
11. Boshqarish usullari.
12. Boshqarishning ijtimoiy-psixologik va pedagogik yo'nalishlari.
13. Boshqarishning huquqiy asoslari.
14. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

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 uslubi.
16. 5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubi.
17. 8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubi.
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 kollejlarida jismoniy tarbiya darsi.
25. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi.
26. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar.
27. Harakat qobiliyatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya texnologiyasi.
28. Rekerativ-sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
29. O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi.
30. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati.
31. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
32. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
33. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.
34. Chidamlilikni tarbiyalash.
35. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.
36. Sportning nazariy asoslari.
37. Sport trenirovkasini tamoyillari.
38. Sport bayramlarini va musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish metodikasi.
39. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
40. Sportchini tayyorlash tizimi.
41. Sportchini jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi.
42. Sport trenirovkasini davrlash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.
43. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari
44. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi
45. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif
46. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari
47. Qishloq joylarida (o'quv muassasalarida) bolalarni jismoniy tarbiyalash
48. Maxsus va tayyorlov guruhlar bilan jismoniy tarbiya
49. O'zlashtirishni tekshirish
50. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi

VIII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособия Тошкент UzGosIFK 2007 г.

4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
6. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Qo'shimcha adabiyotlar

8. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курамиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
9. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
10. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
11. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
12. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. “O'qituvchi” 1993 y.
13. Xo'jayev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
14. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.
15. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
16. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
17. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
18. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
19. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

Internet saytlari

20. www.tdpu.uz
21. www.pedagog.uz
22. www.edu.uz
23. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
24. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal