

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

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

“TASDIQLANDI”

O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
_____ I.Q.Haydarov

2019-yil “_____” _____

**GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI
FANINING ISHCHI O‘QUV DASTURI**

1-kurs uchun

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

№	Mashg’ulot turi	Jami ajratilgan soat	Semestrlarga ajratilgan soat		
			I	II	III
1	Nazariy (ma’ruza)	40	14	14	12
2	Amaliy	140	46	46	48
3	Seminar	48	16	16	16
4	Mustaqil ta’lim	210	70	70	70
5	Kurs ishi (loyihasi)				
	Jami auditoriya soatlari	228	76	76	76
	Umumiy o‘quv soati	438	146	146	146

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2018-yil "25" avgustdagi 744-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fani dasturi asosida tayyorlangan.

Tuzuvchilar:

- Sultonov A.I. - Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi.
Karayev V.Sh. - Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Sotvoldiyev A.Yu. - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida dotsenti.
Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida mudiri, dotsent.

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Pedagogika" fakulteti dekani: _____ Sh.Q.Mardonov
(imzo)

2019 yil "_____" _____

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Jismoniy madaniyat" kafedrasida mudiri: _____ T.S.Achilov
(imzo)

2019 yil "_____" _____

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Kengashining 2019 yil "_____" _____dagi "_____" -sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

1. O'quv fani o'qitilishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida gimnastika kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi mutaxassislarini tayyorlashda gimnastika asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda ularning harakat ko'nikma – malakalarini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

Mazkur fan dasturi bakalavriat: 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 1-2 bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, asosiy mutaxassislik fani hisoblanib, 1-3 semestrlarida o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

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

- gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'рни; gimnastikaga atamalar; Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish; maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash; gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish; musobaqalar; Gimnastika chiqishlari; Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish; O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, oddiy va tayanib sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Gimnastik jihozlarda (dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xoda, brevno, koltso, konstruchka va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlilik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- gimnastika bo'yicha sport inshootlari to'g'risida qisqacha ma'lumot. Sport inshootlari klassifikatsiyasi; sport inshootlarini shakllantirish; sport inshootining funksional-texnik chizmasi; sport inshootlari qurilishini loyihalashtirishni tashkil etishning asosiy qoidalari; sport inshootlari ishini rejalashtirish; sport maydonchalarining materiallari va tuzilmasi (konstruksiyasi), sport inshootlari va

ularni jihozlash; bolalar sporti anjomlari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- aylanish va dumalashlar; burilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligi; to'lqin va egiluvchanlik; raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari elementlari majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

3. Ma'ruza mashg'ulotlari

1-jadval

№	Ma'ruza mashg'ulotlari mavzulari	Dars soatlari hajmi
	1-semestr	
	1-5 modul.	
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi	4
2	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	2
3	Gimnastika atamaları	2
4	Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar	2
5	Gimnastika turlari	4
	1-semestr bo'yicha jami	14
	2-semestr	
	6-9 modul.	
1	Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi	4
2	Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish	2
3	Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash	2
4	Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi	4
	2-semestr bo'yicha jami	14
	3-semestr	
	10-17 modul.	
1	Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish	2
2	Musobaqalar. Gimnastika chiqishlari	2
3	Talaba qizlar, o'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish	2
4	Badiiy gimnastika tarixi	2
5	Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari	2
6	Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish	2
	3-semestr bo'yicha jami	12

Jami 40 soat

Ma`ruza mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o`quv auditoriyalarida o`tkaziladi. Ma`ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg`or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

4. Amaliy mashg'ulotlari

2-jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
1-semestr		
1	Saf mashqlari.	6
2	Umum rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.	8
3	Akrobatika mashqlari (gimnastik gilam, batut va h.k.)	8
4	Oddiy va tayanib sakrash (ot, eshak va h.k.) mashqlari.	8
5	Gimnastika jihozlarida (brus, past-baland turnik, brevno, koltso, konstruchka va h.k.) bajariladigan mashqlar.	10
6	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.	6
1-semestr bo'yicha jami		46
2-semestr		
1	Aylanish va dumalashlar.	4
2	Burilish bilan tik sakrashlarni o'rgatish.	4
3	Murakkab sakrash texnikalarini o'rgatish.	4
4	Muvozanat murakkabligi jadvali.	2
5	Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish.	4
6	Sakrash texnikasini o'rgatish	4
7	Oddiy va tayanib sakrash (ot, eshak va h.k.) mashqlari.	4
8	Gimnastika jihozlarida (brus, past-baland turnik, brevno, koltso, konstruchka va h.k.) bajariladigan mashqlar.	4
9	Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi	4
10	Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish	4
11	Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash	4
12	Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi	4
2-semestr bo'yicha jami		46
3-semestr		
1	Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish	4
2	Musobaqalar. Gimnastika chiqishlari	6
3	Talaba qizlar, o'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish	8
4	Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish	6
5	Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish.	6
6	To'liq va egiluvchanlikni o'rgatish.	6
7	Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari.	6
8	O'zbek milliy raqslari elementlari	6
3-semestr bo'yicha jami		48

Jami 140 soat

Amaliy mashg'ulotlar maxsus jihozlangan gimnastika majmualarida yoki

sport zallarida o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylanma trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

5. Seminar mashg'uloti

3-jadval

№	Seminar mashg'ulotlari mavzulari	Dars soatlari hajmi
	1-semestr	
	1-5 modul.	
1	Gimnastikaning rivojlanish tarixi	4
2	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	2
3	Gimnastika atamaları	2
4	Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar	4
5	Gimnastika turlari	4
	1-semestr bo'yicha jami	16
	2-semestr	
	6-9 modul.	
1	Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi	4
2	Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish	2
3	Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash	4
4	Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi	6
	2-semestr bo'yicha jami	16
	3-semestr	
	10-17 modul.	
1	Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish	4
2	Musobaqalar. Gimnastika chiqishlari	2
3	Talaba qizlar, o'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish	4
4	Badiiy gimnastika tarixi	2
5	Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari	2
6	Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish	2
	3-semestr bo'yicha jami	16

Jami 48 soat

Seminar mashg'ulotlari ham maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Mazkur mashg'ulotlar asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda olib boriladi.

6. 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'lqin 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.

7. Oraliq va yakuniy nazorat savollari

1. Gimnastikaning vujudga kelishi.
2. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turi
3. Atamalarga qo'yilgan talablar
4. Qadimgi zamonlarda gimnastika
5. Yangi davr gimnastikasi.
6. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamaları
7. Ishlab chiqarish gimnastikasi
8. Milliy gimnastika tizimini yaratilishi.
9. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari
10. Atamalarining ahamiyati.
11. Revolyutsiyadan oldingi Rossiyada gimnastika.
12. Badiiy gimnastika mashqlarining atamaları.
13. Gimnastika atamalarining yasash usullari.
14. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti.
15. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalari.
16. Gimnastika – o'quv-ilmiy fan sifatida.
17. Akrobatik mashqlarning atamaları.
18. Sport turlari
19. Atamalarga qo'yilgan talablar.
20. Ishlab chiqarish gimnastikasi.
21. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamaları.
22. Gimnastikaning asosiy vositalari.
23. Gimnastikaning xususiyatlari.
24. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamaları.
25. Badiiy gimnastika mashqlarining atamaları.
26. Mashqlarni yozib borishni qoidalari va usullari.
27. Gimnastikaning sport turlari
28. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalari.
29. Gimnastikaning rivojlanish tarixi
30. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida
31. Gimnastika atamaları
32. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar
33. Gimnastika turlari
34. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi
35. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish
36. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash
37. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi
38. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish
39. Musobaqalar
40. Gimnastika chiqishlari
41. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish

42. O'rta yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish
43. Katta yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish
44. Keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish
45. Badiiy gimnastika tarixi
46. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari
47. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish
48. Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish.
49. To'lqin va egiluvchanlikni o'rgatish.
50. Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari.
51. O'zbek milliy raqslari elementlari
52. Saf tayyorgarligi (buyruq berish amalida).
53. Saf tayyorgarligi (bir qatordan ikki qatorga bo'linish va uning turlari).
54. Saf tayyorgarligi (bir qatordan uch qatorga bo'linish va uning turlari).
55. Saf tayyorgarligi (maydon markazidan qatorlarga bo'linib harakatlanish).
56. Saf tayyorgarligi (maydon bo'ylab ilon izi bo'yicha saf tayyorgarligi).
57. Saf tayyorgarligi (maydon markazidan doira bo'lib saflanish).
58. Akrobatik mashqlar (oldinga umbaloq oshish).
59. Akrobatik mashqlar (ortga umbaloq oshish).
60. Akrobatik mashqlar (yon tomonga to'ntarish).
61. Akrobatik mashqlar (boshga tayanib tik turish).
62. Akrobatik mashqlar (kurakda tik turish).
63. Akrobatik mashqlar (qo'lga tayanib tik turish).
64. Akrobatik mashqlar (mustaqil ko'prik hosil qilish).
65. Akrobatik mashqlar (qo'llarga tayanib oldinga to'ntarish)
66. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (brevno).
67. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (bruss).
68. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (kon, ot).
69. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (turnik).
70. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (shvet narvoni).
71. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (koltso).
72. Gimnastik jihozlarda mashqlarni bajarish (skameyka).

8. Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash va nazorat qilish mezonlari

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018 sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligidan 2018 yil 26 sentyabrdagi 3069 - son bilan ro'yxatdan o'tkazilgan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi" nizomga muvofiq ishlab chiqildi.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentasiya, amaliy va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	5 baho "a'lo" - gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni; gimnastikaga atamalar; Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish; maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash; gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish; musobaqalar; Gimnastika chiqishlari; Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish; O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, oddiy va

	tayanib sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Gimnastik jihozlarda (dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xoda, breвно, koltso, konstruchka va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - gimnastika bo'yicha sport inshootlari to'g'risida qisqacha ma'lumot. Sport inshootlari klassifikatsiyasi; sport inshootlarini shakllantirish; sport inshootining funktsional-texnik chizmasi; sport inshootlari qurilishini loyihalashtirishni tashkil etishning asosiy qoidalari; sport inshootlari ishini rejalashtirish; sport maydonchalarining materiallari va tuzilmasi (konstruksiyasi), sport inshootlari va ularni jihozlash; bolalar sporti anjomlari haqida malakalarga ega bo'lishi kerak. - badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - aylanish va dumalashlar; burilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligi; to'lqin va egiluvchanlik; raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari elementlari majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	4 baho "yaxshi" - gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni; gimnastikaga atamalar; Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish; maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash; gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish; musobaqalar; Gimnastika chiqishlari; Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish; O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, oddiy va tayanib sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Gimnastik jihozlarda (dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xoda, breвно, koltso, konstruchka va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - gimnastika bo'yicha sport inshootlari to'g'risida qisqacha ma'lumot. Sport inshootlari klassifikatsiyasi; sport inshootlarini shakllantirish; sport inshootining funktsional-texnik chizmasi; sport inshootlari qurilishini loyihalashtirishni tashkil etishning asosiy qoidalari; sport inshootlari ishini rejalashtirish haqida malakalarga ega bo'lishi kerak. - badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - aylanish va dumalashlar; burilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligi; to'lqin va egiluvchanlik; raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.
	3 baho "qoniqarli" - gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni; gimnastikaga atamalar; Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish; maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash; gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish; musobaqalar; Gimnastika

	chiqishlari; Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish; O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, oddiy va tayanib sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Gimnastik jihozlarda (dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xoda, brevno, koltso, konstruchka va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlilik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.		
	2 baho "qoniqarsiz" Belgilangan talablarni umuman bajarmasa, aniq tasavvurga ega bo'lmagan holda		
	Reyting baholash turlari	Eng yuqori baho	O'tkazish vaqti
	Oraliq nazorat:	5	
	Seminar mashg'ulotlarda faolligi, savollarga to'g'ri javob berganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
	Amaliy mashg'ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
	Mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrlar davomida yakuniy nazoratgacha
	Oraliq nazorat:	5	
	-ma'ruza o'qituvchisi tomonidan qabul qilinadi; -oraliq nazorat yozma ish shaklida olinadi; -oraliq nazorat mavzulari kafedraning etakchi professor-o'qituvchilari tomonidan ishlab chiqiladi va kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi; -yozma shaklda olingan oraliq nazorat javobi 3 kun ichida jurnal va inventar tizimda aks etilishi hamda talabalarga yetkazilishi shart. -talabaga oraliq nazorat turidan "2" (qoniqarsiz) baho olsa, unga 2 (ikki) martagacha qayta topshirishga imkoniyat beriladi. - oraliq nazorat turini topshira olmagan, shuningdek ushbu nazorat turi bo'yicha "2" baho bilan baholangan talaba yakuniy nazorat turiga kiritilmaydi. - oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartibi buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.	5	Semestrlar davomida fan ma'ruzalari tugagandan so'ng
	Yakuniy nazorat	5	
	-yakuniy nazorat turi otkaziladigan kuniga qadar talabalar joriy va oraliq ballari yig'indisidan habardor bo'lishi shart. - tuzilgan va tasdiqlangan komissiya a'zolari tomonidan qabul qilinadi. - mazkur fan bo'yicha yakuniy nazorat semestrning oxirgi haftasi mobaynida o'quv-uslubiy boshqarma tomonidan tuzilgan qat'iy jadval asosida belgilangan sport	5	Semestrlar davomida ajratilgan soatlar to'liq bajarilgandan so'ng

	maydoni yoki sport zalda “amaliy va og‘zaki” shaklida o‘tkaziladi. yakuniy nazorat amaliy va og‘zaki shaklda o‘tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og‘zaki savol javob tarzida o‘tkaziladi. bunda talabalar 2 ta amaliy mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi.		
	Jami	5	

9. Asosiy adabiyotlar, darslik va o‘quv qo‘llanmalar.

№	Muallif	Adabiyot nomi	Adabiyot turi	Nashr yili	Adabiyot ning ARMdagi shifri	Adabiyotning ARMdagi inventor raqami	Adabiyotning ARMdagi soni
1	I.I.Morgunova	Gimnastika va uni oitish metodikasi	O‘quv qo‘llanma	Tashkent, 2011 y	75.6 M84	U-7450	10 ta
2	Сушко Г.К	Гимнатика и методика её преподавания	Учебное пособие	ТДПУ, 2008 г	74.267 C917	Электрон вариант	1 та

10. Qo‘shimcha adabiyotlar:

1. Ефименко А.И., Йўлдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ташкент, 1995 г
2. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А. Умумривожлантирувчи машқларни (УРМ) ўргатиш методикаси. Ташкент, 2005 й.
3. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.
4. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.

Internet saytlari

1. www.cspi.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. www.sport.uz