

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

_____ А.Ю.Умаров

202__ йил “__” _____

“КЕЛИШИЛДИ”

Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

202__ йил “__” _____

Рўйхатга олинди: №БД-5112000-2.03

202__ - йил “__” _____

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси

Фан дастури

Билим соҳаси:

100000 – Гуманитар

Таълим соҳаси:

110000 – Педагогика

Таълим йўналиши:

5112000 – Жисмоний маданият

Фан/модул коди	Ўқув йили 2020-2021	Семестр 1-2-3-4-5-6	ECTS - Кредитлар 24	
Фан/модул тури мажбурий	Таълим тили Ўзбек/рус		Ҳафтадаги дарс соатлари 4	
1.	Фаннинг номи	Аудитория машғулоти (соат)	Мустақил таълим (соат)	Жами юклама (соат)
	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси	360	360	720
2.	<p>I. Фаннинг мазмуни</p> <p>Фанни ўқитишдан мақсад – бўлажак кадрларга жисмоний маданият назарияси ва методикаси бўйича атрофлича ва чуқур касбий билимлар бериш орқали, келажакдаги иш фаолиятларида касбий-амалий аҳамият касб этувчи жисмоний маданият бўйича касбий билимлар, кўникма ва малакаларга эга қилиш қаторида педгогик ва ахборот технологиялардан фойдалана олиш каби амалий кўникмалар билан қуроллантиришни кўзда тутати.</p> <p>Фаннинг вазифаси – талабаларга ўқув муассасалари мактабгача таълим муассасалари, умумтаълим мактаб, академик лицей ҳамда касб-ҳунар коллеж ўқувчиларини жисмоний маданият машғулотида умумривожлантирувчи машқлардан, умумий ва махсус машқлардан фойдаланиш, таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнини тизимли ташкил этиш ва бошқариш ҳамда жамиятнинг ижтимоий қатламлари орасида соғлом турмуш маданиятини тарғиб қилиш ва кенг оммалаштириш каби билимларини шаклланишини ўрганишга кўмаклашади.</p> <p>II. Асосий назарий қисм (маъруза машғулоти)</p> <p>II.1. Фан таркибига қуйидаги мавзулар киради:</p> <p>1-мавзу. Жисмоний маданият тарихи фанининг мақсади ҳамда вазифалари. Жисмоний маданият тарихи фанининг мақсади ҳамда вазифаларини тушунтириш ва фаннинг умумий мазмуни, унинг ривожланиш босичлари, даврлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.</p> <p>2-мавзу. Жисмоний тарбиянинг тарихий хусусиятлари. Жисмоний тарбиянинг тарихий хусусиятлари жисмоний тарбиянинг юзага келиши ва ривожланиши сабаблари: жисмоний маданият тизими маълум ижтимоий ташкилот сифатида.</p> <p>3-мавзу. Қадимги дунё халқларининг жисмоний тарбияси. Қадимги дунё халқларининг жисмоний тарбияси, оналик ва оталик уруғчилик даврида жисмоний машқларни ривожланиш хусусиятлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.</p> <p>4-мавзу. Қадимги юнонистонда Гомер даврида жисмоний тарбия.</p>			

Спарта, Афина тизими, Антигимнастика, жисмоний тарбия ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

5-мавзу. Қадимги олимпия ўйинлари.

Қадимги замонлардаги олимпия ўйинларини ташкил этилиши ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

6-мавзу. Қадимги Римда гладиаторлар мактаби.

Қадимги Римда гладиаторлар мактаби ва уларнинг жисмоний тарбияси ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

7-мавзу. Қадимги Русда жисмоний тарбия.

Қадимги Русда жисмоний тарбия ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

8-мавзу. Ўрта асрларда Буюк Британия, Германия, АҚШ,

Францияда жисмоний тарбияни ривожланиши ҳамда спорт турлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

9-мавзу. Буюк гуманистлар таълимоти.

Буюк гуманистлар таълимоти ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш. Витторина де Фелдре мактаби, Ийероним Меркуриалисис, Ж.Ж.Руссо, И.Песталотсии, Т.Мор, жисмоний тарбия ҳақидаги мулоҳазалари.

10-мавзу. Янги ва энг янги даврларда чет мамлакатларда жисмоний тарбия.

Янги ва энг янги даврларда чет мамлакатларда жисмоний тарбия ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

11-мавзу. Халқ кўшинларининг ҳарбий ва жисмоний тайёргарлиги.

Амир Темурнинг ҳарбий ва жисмоний тайёргарлиги, Захриддин Муҳаммад Бобурнинг ҳарбий кўшини, Жалолиддин Мангубердиннинг ҳарбий ва жисмоний тайёргарлиги тўғрисида назарий билимлар бериш.

12-мавзу. Қадимги аждодларимиз даврида жисмоний тарбия.

Абу Али Ибн Синонинг “Тиб Қонуни” асарида сихат-саломатлик масалалари ва бадантарбия ҳақида фикри. М.Қашқарий, А.Навойи, асарларида жисмоний тарбияни ёритилиши ва унинг тарбиявий аҳамияти.

13-мавзу. Марказий Осиёда жисмоний тарбиянинг ривожланиши.

Марказий Осиёда жисмоний тарбиянинг ривожланиши ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

14-мавзу. Халқаро спорт ҳаракатининг ривожланиши ва халқаро олимпия қўмитасининг ташкил топиши.

Халқаро спорт ҳаракатининг ривожланиши ва халқаро олимпия қўмитасининг ташкил топиши, олимпия конгресси, олимпия рамзлари, ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

15-мавзу. Миллий олимпия қўмитасининг ташкил топиши.

Миллий Олимпия қўмитасининг Низоми. Унинг таркибий тузилиши: Бош Ассамблея, Конгресс, сессия, ижроқўм. ЎР Миллий

Олимпия қўмитасининг асосий вазифалари.

16-мавзу. Ўзбекистон спортчиларининг Осиё, жаҳон ва Олимпия ўйинларидаги иштироки.

Ўзбекистон спортчиларининг Осиё, жаҳон ва Олимпия ўйинларидаги иштироки ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

17-мавзу. Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиши.

Мустақилликдан сўнг Ўзбекистонда жисмоний тарбия бўйича директив хужжатлар тўғрисида назарий билимларга эга қилиш Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиши, уч тизимли спорт мусобақаси ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

18-мавзу. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш фанининг мақсади ҳамда вазифалари.

Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш фанининг мақсади ҳамда вазифаларини тушунтириш ва фанининг умумий мазмуни ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

19-мавзу. Ўз-ўзини бошқарув ташкилотларида жисмоний маданиятни ташкил этиш фанининг мақсади, вазифалари ва бошқа фанлар билан алоқадорлиги.

Ўз-ўзини бошқарув ташкилотларида жисмоний маданиятни ташкил этиш фанининг мақсади, вазифалари ва бошқа фанлар билан алоқадорлиги ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

20-мавзу. Ўзбекистон Республикасининг Мустақиллик даврида жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий аҳамияти.

Ўзбекистон Республикасининг Мустақиллик даврида жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий аҳамияти ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

21-мавзу. Жамият тараққиёти ва ижтимоий-иқтисодий ишлаб чиқариш жараёнларида жисмоний тарбиянинг моҳияти.

Жамият тараққиёти ва ижтимоий-иқтисодий ишлаб чиқариш жараёнларида жисмоний тарбиянинг моҳияти ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

22-мавзу. Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси. Спорт ташкилотлари.

Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт қўмитасининг ташкилий тузулиши, унинг таркибий тармоқлари ЎзДЖТ институти. Қўмитанинг мутахассис ходимлар билан ишлаш бўйича вазифалари, жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишнинг илмий асослари. Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт қўмитасининг миллий телерадиоканаллар билан ҳамкорлиги ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш. “Ўзбекистон”, “Динамо”, “Ёшлик”, “Талаба” спорт уюшмалари ва бошқа спорт клублари. Мудофага кўмаклашувчи “Ватанпарвар” спорт ташкилоти фаолиятлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

23-мавзу. Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия кўмитаси.

Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия кўмитасининг Низоми. Унинг таркибий тузилиши: Бош Ассамблея, Конгресс, сессия, ижроқўм. ЎР Миллий Олимпия кўмитасининг асосий вазифалари. Олимпия клублари ва уларнинг вазифалари. Олимпия Академияси ва унинг вазифалари. Ўзбекистоннинг халқаро спорт алоқалари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

24-мавзу. Жамоат ташкилотлари.

“Маҳалла”, “Наврўз”, “Екосан”, “Нуроний”, “Соғлом авлод учун” хайрия жамғарма уюшмалари. “Маънавият ва марифат” жамоатчилик маркази “Ўзбекистон ёшлар иттифоқи” кенгашининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаолиятлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш. Идоралар ва жамоат ташкилотларининг фаолиятини мувофиқлаштирувчи махсус ташкилот сифатида Республика жамоат ташкилотларининг турлари. Аҳолининг меҳнат фаолиятини ҳимоя қилиш ва ижтимоий турмуш маданиятини ривожлантиришда касаба уюшмалари, сиёсий партиялар, жамғарма уюшмаларининг ўрни ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

25-мавзу. Спорт мактабларининг турлари ва уларнинг низомлари ҳақида тушунчалар. Иқтидорли спортчиларни тарбиялашда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг аҳамияти. Ихтисослашган ва комплекс спорт мактабларининг босқичлари. Мураббийлар кенгаши. Иқтидорли ёшларни танлаш, қабул қилиш тартиблари. Олимпия ўринбосарларини тайёрловчи билим юртлари.

26-мавзу. Спорт мактабларида оммавий спорт тадбирларини уюштириш. Спорт мактабларида оммавий спорт тадбирларини уюштириш. Мураббийлар, тарбиячилар. Ходимлар ва спортчиларни рағбатлантириш. Спорт марказлари ва уларнинг фаолияти ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

27-мавзу. Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштириш жисмоний тарбиясини ва миллий ўйинларни ташкил қилиш.

Оммавий соғломлаштириш ва миллий ўйинларни аҳоли турар жойларида, умумий ишлаб чиқариш ва таълим муассасаларида ташкил қилишда спорт уюшмалари, ташкилотлар ва спорт йўриқчиларини меҳнат фаолиятини ҳимоя қилиш ва ижтимоий турмуш маданиятини ривожлантиришда касаба уюшмалари, турли партиялар, жамғарма, уюшмаларининг ўрни. Спорт жамиятлари ва уларнинг қуйи тармоқларининг тузилиши. Республика касаба уюшмалари федерацияси қошидаги “Ўзбекистон” спорт жамиятининг тузилиши, иш мазмуни ва унинг вазифалари. Ишлаб чиқариш ва таълим муассасаларида жисмоний тарбия жамоалари. Жисмоний тарбия жамоаларида ташкилий, ўқув машғулоти, оммавий жисмоний тарбия ва спорт, уни тарғибот қилиш ишлари, “Саломатлик”, “Соғлом авлод учун” дастурлари, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари асосида олиб борилаётган ишлар мазмуни

билан таништириш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

28-мавзу. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-тарбиявий ва маънавий моҳиятларини ўрганиш.

Инсоннинг руҳияти унинг ижтимоий турмуши ва таълим-тарбия жараёнида асосий омил. Шу сабабдан ўқитиш тарбия бериш, ёшларнинг маънавий ва жисмоний камолотини тарбиялаб етиштириш, уларни касб-хунарга йўллашда ижтимоий-психологик ва педагогик жараёнларга алоҳида эътибор тўғрисида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

29-мавзу. Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини бошқарилишини ўргатиш.

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини бошқарилишини ўргатиш. Ҳаваскор ва профессионал спорт ташкилотлари иш фаолиятини ташкил қилишдаги асосий вазифалари бошланғич жисмоний тарбия ташкилотларининг, спорт клубларининг йиллик режа ва спорт тадбирлари календар режалари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

30-мавзу. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари.

Бўлажак кадрларга жисмоний маданият назарияси ва методикаси бўйича атрофлича ва чуқур касбий билимлар бериш. Келажақдаги иш фаолиятларида касбий-амалий аҳамият касб этувчи жисмоний маданият бўйича касбий билимлар, кўникма ва малакалар ҳамда янги педагогик технологиялардан фойдалана олиш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш. Шунингдек бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларига ўқув муассасалари мактабгача таълим муассасалари, умумтаълим мактаб, академик лицей ҳамда касб-хунарсоз коллеж ўқувчиларини жисмоний маданият машғулотида умумривожлантирувчи машқлардан, умумий ва махсус машқлардан фойдаланиш ҳамда спорт мусобақалари, спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш ҳамда синфдан ташқари тўғарақларни ташкил қилиш каби билимларини шаклланишини ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

31-мавзу. Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият тизимини ривожланишининг умумий тавсифи.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси курсида учрайдиган атамалар ҳамда жисмоний тарбия сифатларини, методларни, принтсипларни, мазмунини, дастлабки асосий тушунчалар: “Жисмоний тарбия”, “Жисмоний маданият тизими”, “Жисмоний маданият”, “Жисмоний ривожланиш”, “Жисмоний таълим”, “Жисмоний тайёргарлик” “Жисмоний камолот” “Спорт” атамаларини билиши лозим. Мамлакатимизда жисмоний маданият тизими ҳақида, жисмоний маданият тизимининг принципларига тавсиф тушунчалари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

32-мавзу. Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг жисмоний маданият ва спорт бўйича қабул қилган ҳужжатларининг аҳамияти.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуни ва унда белгиланган моддалар ҳамда уларнинг мазмунини англатиш. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш ҳақида” ги Фармони, “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” ги Вазирлар Маҳкамасининг Қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Қишлоқ жойлардаги болалар спорт объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз республика спорт мусобақаларини ўтказиш тўғрисида” ги Қарори, “Спорт иншоотлари, жиҳозларидан самарали фойдаланиш ва уларни сақлаш тўғрисида” ги намунавий Низом, Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарори, Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Контсептсияси ва бошқа бир қанча жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга оид директив ҳужжатларни ўрни ҳамда аҳамияти ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

33-мавзу. Жисмоний маданиятнинг жамиятдаги вазифалари ва шакллари.

Жисмоний тарбиянинг тарихий хусусиятлари: жисмоний тарбиянинг юзага келиши ва ривожланиши сабаблари: жисмоний маданият тизими маълум ижтимоий ташкилот сифатида. Жисмоний маданият назарияси ва амалиёти учун давлат директив ҳужжатларининг аҳамияти; жисмоний маданият тизимининг мақсад ва вазифалари (соғломлаштириш, таълимий, тарбиявий масалалари). Жисмоний маданият тизимининг қонун-қоидалари: соғломлаштиришга йўналтирилганлиги; шахснинг ҳар томонлама ривожлантириш, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принтсипи. Жисмоний тарбиядаги йўналишлари: спорт машғулотлари ва умумий жисмоний тайёргарликнинг этакчи вазифалари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

34-мавзу. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси.

Жисмоний машқлар. жисмоний машқларнинг вужудга келиши, Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Жисмоний машқлар классификацияси. Жисмоний машқларнинг тарихий классификацияси. Ҳаракатли ўйинлар. Спорт ўйинлари. Гимнастика ва унинг турлари. Туризм жисмоний тарбия воситаси сифатида.

35-мавзу. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник

омиллар.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида. Жисмоний тарбиянинг белгиловчи омиллари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

36-мавзу. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари.

Қонун-қоидаларини туркумларга ажратиш: ҳаракатларга ўргатиш жараёнининг хусусиятлари, қонун-қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги. “Онглилик ва фаоллик” принтсипи, “Кўргазмалилик” принтсипи, “Мунтазамлилик” принтсипи, “Тушунарли ва индивидуаллаштириш” принтсипи, “Талабларни аста секин ва тобора ошириб бориш” принтсипларига тавсиф ҳамда уларни ўқувчи-ёшлар ва болаларни ўқитишда амалга оширишнинг ўзига хосликлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

37-мавзу. Жисмоний тарбия машғулотида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари.

Методларни танлашга умумий талаблар: илмий асосланганлиги; ўқитишни қўйилган вазифаларига уларнинг мослиги; ўқитиш принтсипларига, ўқув материални ўзига хослигига, ўқувчиларнинг шахсий ва гуруҳли тайёрлигига жисмоний маданият ўқитувчисининг (тарбиячининг) индивидуал хусусиятлари ва имкониятларига, машғулотлар шароитларига мос келиши. Сўз, кўргазмалилик, ўйин, мусобақа ва айланма тренировка методларидан фойдаланишни аҳамияти, сўзнинг мазмуний вазифасидан фойдаланиш методикаси ва жисмоний тарбияда терминология муаммоси, сўзнинг эмотсионал вазифасидан фойдаланиш методикаси. Кўргазмали қабул қилиш методлари (унинг аҳамияти, турлари ва уларни қўллаш методикаси); ўқитишнинг амалий методлари (ўйин, мусобақа ва қатъий тартиблаштирилган машқлар методлари); турли ёшдаги гуруҳларда методлардан фойдаланишнинг аҳамияти ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

38-мавзу. Ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари. Ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти.

Бошланғич тушунчалар: ҳаракатланиш маҳорати, ҳаракатлар кўникмаси, ҳаракатлар малакаси ва кўникмларининг аҳамияти, кўникма ва малака ҳаракатни бажаришнинг турли даражалари сифатида ва тушуниш вазифаси сифатида; кўникма ва малакаларини шакллантириш.

Дастлабки ўргатиш босқичи: хатти-ҳаракатлар билан танишиш: вазифалари, ҳаракат ҳақида тасаввурини шакллантириш жараёнида (ўқитиш масалаларини тушуниб этиш, масалалар лойиҳасини тузиш, ҳаракатни бажаришга уриниш); ўқитиш методларидан фойдаланиш.

Чуқурлаштириб ўргатиш босқичи: ҳаракатланиш маҳоратини юзага келтириш ва такомиллаштириш босқичи (ҳаракатланиш фаолияти, масалалари ўзига хос белгилари); ўқитиш методларидан фойдаланиш хусусиятлари; ҳаракатлар хатоларини олидини олиш ва тузатиш, ҳаракатланиш хатоларини моҳиятини тушуниш, хатоларини гуруҳларга ажратиш, хатолар пайдо бўлиши сабаблари англаш ва унинг олдини

олиш чоралари, хатоларини тузатиш усуллари, ҳаракатлар самаралилигини баҳолаш мезони (аҳамиятини алоҳида ва умумий баҳолаш); ўқитиш принтспларини амалга оширишнинг ўзига хосликлари.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш босқичи: юксак даражадаги ҳаракатни бажариш маҳоратини ташкил этилиши вазифалари (ҳаракат вазифасининг ўзига хос белгилари), ўқитиш методидан фойдаланишнинг хусусиятлари, такрорлашлар муаммоси (оддий такрорлаш ва вариантли такрорлаш, такрорлашлар сони, такрорлашларни вақт бўйича тақсимлаш) ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

39-мавзу. Ҳаракат малакаларининг ташкил этиш қонуниятлари.

Малаканинг характерли белгилари. Малаканинг физиологик механизми. Ҳаракат малакасини шакллари (I-III-IV-фазалари). Малаканинг стабиллашуви ва пластиклиги. Малака шаклланишининг аста - секинлиги ва нотекислиги турлари. Малаканинг сўниши. Малаканинг кўчиши (ўтиши). Малаканинг салбий кўчиши ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

40-мавзу. Куч қобилиятини тарбиялаш.

Куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини ва намоён бўлишини белгиловчи омиллар. Тезлик-куч қобилиятлари. Портлаш кучи. Куч қобилиятларини ривожлантириш усулияти. Куч қобилиятларини ривожлантириш воситалари. Мушакларни мувофиқлаш ҳақида тушунча. Мушакларнинг ўзаро ҳаракатини белгиловчи омиллар. Турли мушак гуруҳларининг куч қобилиятини ривожлантириш учун машқлар. Куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. Куч қобилияти турлари ва уларни ривожлантириш усуллари. Портлаш кучини ва мушакларнинг таъсирчанлик қобилиятини ривожлантириш. Тезлик кучини ривожлантириш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

41-мавзу. Тезкорлик қобилиятини тарбиялаш.

Тезкорлик қобилияти ҳақида тушунча. Тезкорлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари ва тезлик қобилиятларининг пайдо бўлиши. Тезкорлик ҳаракатини сезишни ривожлантириш. Якка ҳаракат тезлиги ва ҳаракат частотасининг ривожланиш усулияти. Тезкорлик қобилиятининг пайдо бўлишида мажмуавий шаклларнинг ривожланиш усулияти. Тезлик машқларни бажаришда спортчининг ирода ва руҳий тайёргарлиги ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

42-мавзу. Координацион қобилиятлар ва эгилувчанликни тарбиялаш.

Эгилувчанлик ҳақида тушунча. Эгилувчанликнинг турлари ва ўлчов мезони. Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини аниқловчи омиллар. Эгилувчанликни ривожлантириш усулиятининг вазифалари ва воситалари. Эгилувчанликни ривожлантиришда кўшимча таъсир қиладиган турли машқларнинг муносабати ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

43-мавзу. Чаққонликни тарбиялаш методикаси.

Чаққонлик жисмоний сифат экани. Чаққонликни физиологик ва психологик асослари. Чаққонликни тарбиялаш методикасининг асослари. Хусусий (Чаққонликни нисбатан) сифатлар ва уларни тарбиялаш методикаси. Толиқиш ва зўриқишга қарши курашиш. Тезкорлик зўриқишига қарши курашиш. Координацион зўриқишга қарши курашиш. Мувозанатни сақлаш ва уни тарбиялаш методикаси ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

44-мавзу. Чидамлиликни тарбиялаш методикаси.

Чидамлилик тушунчасининг таърифи. Чарчоқ ва чидамлилик турлари. Чидамлиликни тарбиялаш методикасининг асослари. Чидамлиликни тарбиялашда юкламалар мезони ва компонентлари. Аероб имкониятларни ошириш методикаси. Анаероб имкониятларни ошириш методикаси. Аероб ва анаероб имкониятларни оширишга қаратилган таъсирларни бирга қўшиш. Нафас олиш ва чидамлилик. Махсус чидамлиликнинг баъзи бир турларини тарбиялаш методикасининг хусусиятлари. Яккама якка баҳслашув ва спот ўйинларида чидамлиликни тарбиялаш хусусиятлари. Кучлилик характеридаги машқларда чидамлиликни тарбиялаш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

45-мавзу. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш усуллари.

Жисмоний тарбия машғулоти – ўқув ишларининг асосий шакли сифатида. Ўқитишнинг вазифасининг асоси ҳисобланган ҳолда ҳар бир машғулотнинг таълимий, тарбиявий ва соғломлаштиришга йўналганлигини яхлитлиги. Машғулотлар вазифаларини ишлаб чиқишнинг аҳамияти. Машғулотларни тузилиш хусусиятлари: машғулотлар тузилишининг ўқув муассасаларида таҳсил олувчиларнинг ёшлик хусусиятларига боғлиқлиги ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш. Машғулотни ташкил этиш хусусиятларини очиб бериш, ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари: фронтал, узлуксиз, гуруҳли, индивидуал, айланма машғулоти ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш. Махсус ва тайёрлов гуруҳлари болалари билан олиб бориладиган жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари. Тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳларда жисмоний маданият машғулотларини ташкил этиш хусусиятлари ҳамда ўтказиш методикаси, машғулотларнинг тузилиши, уларнинг мазмуни ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш. Режалаштиришнинг аҳамияти ва моҳияти, режалаштириш технологияси ва шаклини белгиловчи хусусиятлари, режалаштиришнинг асосий амаллари, уларнинг кетма-кетлиги. Расмий, умумий дастурларнинг мавжудлиги, уни хусусиятлари ва уни амалга ошириш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

Умумий ўрта таълим тизимида жисмоний тарбияни ўрни ва аҳамияти. Мактаб ўқув режаси бўйича умумий жисмоний тарбия курси, дарснинг ўзига хос белгилари ва унга қўйиладиган умумий талаблар, дарснинг мазмуни ва унинг тузилиши, дарснинг вазифаларини аниқлаш,

дарсда юкламаларнинг меъёрлаш услублари, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари, жисмоний тарбия дарсининг турлари, ўқув кун тартибида жисмоний тарбиянинг шакллари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

Академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия дарслари. 1-2 босқич ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича дастур бўлимларидаги ўқув материалларига тавсиф. 1-2 босқич ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсади ва вазифалари. Ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги ва дарсга қўйиладиган талаблар. Дарсининг педагогик тузилиши. Дарсда ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари. Дарсда юкламани меъёрлаш услубияти. Касбий жисмоний тайёргарликнинг мақсад ва вазифалари, жисмоний тарбия дарсларининг меъёрий ҳужжатлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

46-мавзу. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат: педагогик таҳлил, хронометраж, пулсометрия ўтказиш услубиёти.

Педагогик таҳлил ўтказиш услубияти. Хронометраж ўтказиш услубияти. Пулсометрия ўтказиш услубияти. педагогнинг дарсга тайёрланиши. Дарсни ташкил қилиш. Дарсда қўлланиладиган воситалар. Ўргатиш усуллариининг қўлланилиши. Жисмоний қобилиятларни тарбиялаш услубияти. Педагогнинг тарбиявий иши. Ўқувчиларнинг хулқи. Дарсни умумлаштириш ва хулоса чиқариш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

47-мавзу. Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф.

Дарс олдидан ўтказиладиган гимнастика. Жисмоний тарбия дақиқалари. Узайтирилган танаффусда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар. Кун узайтирилган гуруҳларда спорт соатлари. Спорт турлари бўйича тўғарақларни ташкил қилиш ва ўтказиш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

48-мавзу. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбия тизимининг дастурий ва меъёрий асоси эканлиги, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг мақсади ва вазифалари, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг тизими, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари асосидаги синовларни тайрлаш, ўтказиш шартлари ва тартиби, тестлар бўйича ишларни ташкил этиш, тестлар бўйича синов турларининг бажарилиш шартлари, “Алпомиш” ва “Барчиной” кўп кураш турлари бўйича дастурлар ҳақида маълумотларга эга қилиш.

49-мавзу. Спортнинг назарий асослари.

Спорт назарияси предметининг хусусиятлари. Спорт фаолияти. Спорт тайёргарлиги. Спорт тайёргарлиги тизими. Спорт мактаби. Спорт машғулоти. Спортчини тайёрлаш. Спорт машғулоти тизими.

Спорт натижалари. Спортчини таснифи ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

50-мавзу. Спорт мусобақалари ва спортчиларни тайёрлаш тизими.

Спорт мусобақаларига спортчини тайёрлаш тизими, спорт тараққиётини бугунги босқичи, спортчини тайёрлаш услублари, спортчини тайёрлаш тизимида моддий техника таъминоти. Спортчини аҳволини (унинг мазкур ишга муносабатини) назорат қилиш ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

51-мавзу. Спорт тренировкасининг воситалари ва методлари.

Спорт машғулотларининг воситалари. Жисмоний машқлар жисмоний машғулотнинг асосий воситаси сифатида. Спорт машғулотлари тизимида тайёргарлик машқлари. Машқларнинг анотомик белгиларига кўра таснифи. Жисмоний сифатларни ривожлантиришни аҳамияти. Машқларнинг тузилиш белгилари. Циклик турдаги машқлар. Ациклик турдаги машқлар. Жисмоний машқлар техникаси. Вақт тавсифи. Фазовий вақт тавсифлари. Динамик ва ритмик тавсифлар. Спортда қўлланиладиган услублар. Эшитиш (товуш) кўргазмали усули. Кўргазмалилик услублари. Тезкор ахборот услублари. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари. Услубнинг камчилиги. Ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби. Ўйин услуби. Мусобақа услуби ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

52-мавзу. Спорт тренировкасининг тамойиллари.

Юксак кўрсаткичларга интилиш. Спортчи умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги. Машғулот жараёнининг узлуксизлиги. Юклама ва дам олишнинг зичланган режими. Машғулот талабларининг аста секин ва масимал ортиб бориши. Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгариши. Машғулот жараёнининг циклиги ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

53-мавзу. Спортчининг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги

Жисмоний тайёргарлик. Техник тайёргарлик. Спортчини техник тайёрлашнинг вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти. Спорт тактикаси. Рақибсиз тренировка қилиш услуби. Шартли рақиб билан машғулот ўтказиш услуби. Шериги билан машғулот ўтказиш услуби ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

54-мавзу. Спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф.

Спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф, умумий ва махсус тайёргарликларнинг ўзаро нисбати. Юкламалр динамикасининг хусусиятлари. Микроцикл тузилиши. Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёргарлик) босқичи. Восита ва услублар таркибидаги ўзгаришлар. Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Микротцикллар структураси. Шахсий мусобақа даври. Машғулот йўналишининг ўзгариши. Восита ва методлар таркибидаги ўзгаришлар. Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Микротцикллар структураси. Ўтиш даври ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

55-мавзу. Спорт формаси тараққиётининг қонуниятлари

Спорт формаси тараққиётининг қонуниятлари ҳақида назарий маълумотларга эга қилиш.

III. Амалий машғулотларни ташкил этиш бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Жисмоний маданият тарихи бўйича

1. Қадимги дунё халқларининг жисмоний тарбияси. Қадимги юнонистон, рим ва русда жисмоний тарбия.
2. Ўрта асрларда жисмоний тарбия.
3. Буюк гуманистлар таълимоти.
4. Янги ва энг янги даврларда чет мамлакатларда жисмоний тарбия.
5. Аждодларимиз яшаган даврларда жисмоний тарбия.
6. Марказий Осиёда жисмоний тарбиянинг ривожланиши.
7. Халқаро спорт ҳаракатининг ривожланиши ва халқаро олимпия кўмитасининг ташкил топиши.
8. Миллий олимпия кўмитасининг ташкил топиши.
9. Ўзбекистон спортчиларининг Осиё, жаҳон ва Олимпия ўйинларидаги иштироки.
10. Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиши.

Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш бўйича

1. Жисмоний тарбия ва спортни бошқаришнинг назарий асослари.
2. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш тизимлари.
3. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси.
4. Жисмоний тарбия ва спортни бошқаришда иштирок этувчи давлат идоралари.
5. Ўзбекистон Республикаси миллий олимпия кўмитаси.
6. Спорт мактаблари ва марказлари фаолиятини ташкил қилиш.

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси бўйича

1. Жисмоний тарбия назарияси бўйича олиб борилаётган тадқиқот услубари.
2. Жисмоний тарбия машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари.
3. Ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари.
4. Ҳаракат малакаларининг ташкил этиш қонуниятлари.
5. Меҳнатни ратсионал ташкил этишда жисмоний тарбияни аҳамияти.
6. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси.
7. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш усуллари.
8. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари.
9. Жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини режалаштириш.
10. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат.
11. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил ўтказиш услуби.

12. Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж ўтказиш услуги.
13. Жисмоний тарбия дарсларида пулсометрия ўтказиш услуги.
14. Жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чاقқонлик, эгиловчанлик, чидамлилиқ) ни тарбиялаш учун машқлар мажмуасини тузиш.
15. Спорт мусобақалари тизими.
16. Спорт тренировкасининг воситалари ва методлари.
17. Спорт тренировкасининг тамойиллари (принциплари).
18. Спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф.
19. Спорт формаси тараққиётининг қонуниятлари.

Амалий машғулотлар талаблари бўйича жисмоний маданият ва спортнинг асосий тушунчалари, жисмоний маданият тизимининг умумий принциплари ва унинг амалга ошириш йўллари, жисмоний маданият воситалари, жисмоний машқлар техникаси, жисмоний машқларни туркумларга бўлиниши, жисмоний машқлар машғулотларининг тузилиши ва мазмуни, қишлоқ жойларда жисмоний маданият ишлари ва уларнинг ҳолати, ўқув муассасаларида жисмоний маданият машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси, жисмоний маданият дарсининг шакллари ва турлари ҳамда жисмоний тарбия спорт ишларини режалаштириш амалий ўргатилади.

IV. Семинар машғулотларни ташкил этиш бўйича кўрсатма ва тавсиялар

- 1- Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият тизимини ривожланишининг умумий тавсифи
- 2-мавзу. Жисмоний тарбий жараёнинг шахсга йўналтирилганлиги
- 3-мавзу. Жисмоний тарбия воситалари
- 4-мавзу. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари
- 5-мавзу. Жисмоний тарбия методлари
- 6-мавзу. Ҳаракатларга ўргатиш методикаси ва назарий асослари
- 7-мавзу. Жисмоний сифатларни ривожлантиришининг назарий ва амалий асослари
- 8-мавзу. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат
- 9-мавзу. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари
- 10-мавзу. Умумий ўрта таълим тизимида жисмоний тарбияни ўрни ва аҳамияти
- 11-мавзу. Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф
- 12-мавзу. Академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия
- 13-мавзу. Махсус ва тайёрлов гуруҳлари билан жисмоний тарбия
- 14-мавзу. Жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини режалаштириш
- 15-мавзу. Спортнинг назарий асослари
- 16-мавзу. Спорт мусобақалари ва спортчиларни тайёрлаш тизими
- 17-мавзу. Спорт тренировкасининг воситалари ва методлари

18-мавзу. Спорт тренировкасининг тамойиллари

19-мавзу. Спортчининг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги

20-мавзу. Спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф

V. Мустақил таълим ва мустақил ишлар.

Талаба мустақил таълимни тайёрлашда муайян фаннинг хусусиятлари ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиш тавсия этилади.

- дарслик ва ўқув қўлланмалар бўйича фан боблари ва мавзуларини ўрганиш;

- тарқатма материаллар маърузалар қисмини ўзлаштириш;

- махсус адабиётлар бўйича мавзулар устида ишлаш;

- талабанинг ўқув, илмий-тадқиқот ишларини бажариш билан боғлиқ бўлган фанлар бўлимлари ва мавзуларини чуқур ўрганиш;

- фаол ва муаммоли ўқитиш услубидан фойдаланиладиган ўқув машғулоти;

- масофавий таълим.

Мустақил таълим учун тавсия этиладиган мавзулар:

1. Ибтидоий жамоа тизимида жисмоний тарбия элементларининг пайдо бўлиши тараққий этилиши.

2. Оналик уруғчилик жамоасининг пайдо бўлиши.

3. Жисмоний тарбиянинг ривожлантиришда роли.

4. Ибтидоий жамоа тизимида ўйинларнинг роли.

5. Абу Али Ибн Сино жисмоний тарбия ҳақидаги фиклари.

6. Жисмоний тарбия бўйича илмий тараққиётни ривожланиши

7. Грецияда жисмоний маданиятни ривожланишни хусусиятлари.

8. Темур даври.

9. Қадимги Грецияда жисмоний маданият

10. Ўзбекистон спартакиададари ва унинг ахамияти.

11. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт.

12. Ўзбекистон хотин-қизларининг жисмоний тарбияси ҳақида жисмоний мулоҳазалар

13. Жисмоний тарбия ва спортни бошқаришнинг назарий асослари.

14. Ўз - ўзини бошқарув ташкилотларида жисмоний маданиятни ташкил этиш тизимлари.

15. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт ишлари Вазирлиги.

16. Жисмоний тарбия ва спортни бошқаришда иштирок этувчи давлат идоралари.

17. Бошқаришнинг жамоат ташкилотлари.

18. Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия кўмитаси.

19. Спорт мактаблари ва марказлари фаолиятини ташкил қилиш.

20. Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштириш ва миллий ўйинларни ташкил қилиш.

21. Ўз - ўзини бошқарув ташкилотларида жисмоний маданиятни ташкил этиш вазифалари.

22. Жисмоний тарбия ва спортни тарғибот ва ташвиқот қилиш. Бошқариш усуллари.
23. Бошқаришнинг ижтимоий-психологик ва педагогик йўналишлари.
24. Бошқаришнинг ҳуқуқий асослари.
25. Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини бошқариш.
26. Жисмоний тарбия назариясига кириш.
27. Жисмоний маданият тушунчалари, мақсади ва вазифалари.
28. Жисмоний тарбия воситалари.
29. Жисмоний маданиятнинг жамиятдаги асосий функцияси ва шакллари.
30. Жисмоний маданият тизимининг вужудга келиши, унинг таркиб топиши.
31. Жисмоний тарбия воситалари техникасига тавсиф.
32. Ҳаракатга ўргатиш жараёнининг асослари.
33. Ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари.
34. Ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти.
35. Ҳаракат малакаларининг ташкил топиш қонуниятлари.
36. Жисмоний тарбияни ўқитиш принтсиплари.
37. Жисмоний тарбияни ўқитиш методлари.
38. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси.
39. Умумий ўзрта таълим мактабларида жисмоний тарбиянинг мажбурий курс эканлиги.
40. 1-4 синфларда дарс ўтказиш услубиёти.
41. 5-7 синфларда дарс ўтказиш услубияти.
42. 8-9 синфларда дарс ўтказиш услубияти.
43. Жисмоний тарбия дарсида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари.
44. Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия тадбирларига тавсиф
45. Жисмоний тарбия бўйича мактаб дарсларини таҳлил қилиш.
46. Жисмоний тарбиянинг дастур бўлимлари, ўқув вақтлари ҳамда ўқув материалларини ҳар дарс ва чоракларга тақсимлаш йиллик ўқув режа жадвали.
47. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил; хронометраж; пулсометрия ўтказиш усулияти.
48. Дарс конспектини тузиш услубияти.
49. Академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия дарси.
50. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнининг замонавий тузилиши.
51. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясида педагогик технологиялар.
52. Ҳаракат қобилиятларини тарбиялаш учун жисмоний тарбия

технологияси.

53. Рекератив-спорт йўналиши билан мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия технологияси.

54. Ўқувчиларнинг ҳаракат кун тартибини шакллантиришга йўналтирилган жисмоний тарбия технологияси.

55. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг инновацион ва педагогик фаолияти.

56. Куч қобилиятини тарбиялаш.

57. Тезкорлик қобилиятини тарбиялаш.

58. Координацион қобилиятлар ва эгилувчанликни тарбиялаш.

59. Чидамлиликни тарбиялаш.

60. Чаққонликни тарбиялаш методикаси.

61. Спортнинг назарий асослари.

62. Спорт тренировкасини тамойиллари.

63. Спорт байрамларини ва мусобақаларини ташкил қилиш ҳамда ўтказиш методикаси.

64. Спорт тренировкасининг воситалари ва методлари.

65. Спортчини тайёрлаш тизими.

66. Спортчини жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги.

67. Спорт тренировкасини даврлаш фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари.

68. Мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари

69. Спортчининг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги

70. Спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф

71. Спорт формаси таракқиётининг қонуниятлари

72. Қишлоқ жойларида (ўқув муассасаларида) болаларни жисмоний тарбиялаш

73. Махсус ва тайёрлов гуруҳлари билан жисмоний тарбия

74. Ўзлаштиришни текшириш

75. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш

3. V. Фан ўқитилишининг натижалари (шаклландиган компетенциялар)

Фанни ўзлаштириш натижасида талаба:

- жисмоний маданият тарихи фанининг мақсади ҳамда вазифалари; қадимги дунё халқларининг жисмоний тарбияси; қадимги юнонистон, рим ва русда жисмоний тарбия; ўрта асрларда жисмоний тарбия; буюк гуманистлар таълимоти тўғрисида, -жисмоний тарбия ва спортни бошқаришнинг назарий асослари, Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш тизимлари, Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, жисмоний тарбия ва спортни бошқаришда иштирок этувчи давлат идоралари, Ўзбекистон Республикаси миллий олимпия қўмитаси, спорт мактаблари ва марказлари фаолиятини ташкил қилиш, аҳоли турар-жойларида оммавий соғломлаштириш ва халқ миллий

ўйинларини ташкил қилиш, бошқарининг ижтимоий-психологик ва педагогик йўналишлари, бошқаришнинг ҳуқуқий асослари, бошқаришнинг жамоат ташкилотлари, хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини бошқариш;

- жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари; жисмоний маданият тарихи фанининг мақсади ҳамда вазифалари; қадимги дунё халқларининг жисмоний тарбияси; қадимги юнонистон, рим ва русда жисмоний тарбия; ўрта асрларда жисмоний тарбия; буюк гуманистлар таълимоти Ўзбекистон Республикасидаги жисмоний тарбия тизимининг умумий тавсифи; Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг жисмоний маданият ва спорт бўйича қабул қилган ҳужжатларининг аҳамияти; жисмоний маданиятнинг жамиятдаги вазифалари ва шакллари; жисмоний тарбия назарияси бўйича олиб борилаётган тадқиқот услубиётлари; жисмоний тарбия воситалари; жисмоний тарбия ва жисмоний машқлар техникасини тавсифи **ҳақида билимларга эга бўлиши керак.**

- Янги ва энг янги даврларда чет мамлакатларда жисмоний тарбия; Амур Темур, Абу Али Ибн Сино, Захриддин Муҳаммад Бобур, Жалолоддин Мангуберди яшаган даврларда жисмоний тарбия; марказий Осиёга жисмоний тарбиянинг ривожланиши жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари; жисмоний тарбия машғулотида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари; ҳаракатларни ва жисмоний сифатларни тарбиялашдаги қатъий тартиблаштирилган машқ услуби; ҳаракатларга ўргатиш жараёнини асослари; ҳаракатларга ўргатиш босқичларининг тузилиш асослари; ўргатиш босқичларининг асосий йўналиши ва хусусияти; ҳаракат малакаларининг ташкил этиш қонуниятлари; меҳнатни рационал ташкил этишда жисмоний тарбияни аҳамияти; ишлаб чиқаришда касбий амалий тайёргарлик; мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси; умумий ўрта таълим тизимида жисмоний тарбияни ўрни ва аҳамияти; таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш усуллари; жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари; синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф; ўқув ишларини режалаштириш; жисмоний тарбия дарсларида педагогик назорат: педагогик таҳлил, хронометраж, пулсометрия ўтказиш услубиёти **ҳақида кўникмаларга эга бўлиши керак.**

- халқаро спорт ҳаракатининг ривожланиши ва халқаро олимпия кўмитасининг ташкил топиши; миллий олимпия кўмитасининг ташкил топиши; Ўзбекистон спортчиларининг Осиё, жаҳон ва Олимпия ўйинларидаги иштироки; Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиши,

- аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштириш ва миллий ўйинларни ташкил қилиш; бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни; жисмоний тарбия – спорт менеджментини

	<p>молиявий, ташкилий ва ҳуқуқий асослари; ҳаваскор ва профессионал спорт; жисмоний тарбия, соғломломлаштириш ва спорт ишлари, оммавий тадбирларни ташкил қилиш ва ўтказиш; Ўзбекистоннинг халқаро спорт алоқалари ;</p> <p>- академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия; спортнинг назарий асослари; спорт мусобақалари тизими; спорт тренировкасининг воситалари ва методлари; спорт тренировкасининг тамойиллари (принтсиплари); жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлик) тарбиялаш методикаси; мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари; спортчини тайёрлаш тизими; спортчининг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги; спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф; спорт формаси тараққиётининг қонуниятлари <i>ҳақида малакаларга эга бўлиши керак.</i></p>
4.	<p>VI. Таълим технологиялари ва методлари:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Маърузалар; • Интерфаол кейс-стадилар; • Семинар (мантиқий фикрлаш, тезкор савол-жавоблар); • Гуруҳларда ишлаш; • Такдимотларни қилиш; • Индивидуал лойиҳалар; • Жамоа бўлиб ишлаш ва ҳимоя қилиш учун лойиҳалар.
5.	<p>VII. Кредитларни олиш учун талаблар:</p> <p>Фанга оид назарий ва услубий тушунчаларни тўла ўзлаштириш, таҳлил натижаларини тўғри ақс эттира олиш, ўрганилаётган жараёнлар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш ва жорий, оралик назорат шаклларида берилган вазифа ва топшириқларни бажариш, якуний назорат бўйича ёзма ишни топшириш.</p>
6.	<p>Асосий адабиётлар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие Тошкент УзГосИФК 2007 г. 2. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўқув қўлланма ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б. 3. Маҳкамджанов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., дарслик “Иқтисод -молия” 2008 йил - 300 б. 4. Давид С. Уатт Спортс манагемант анд администратион © 1998 Давид С. Уатт <p>Қўшимча адабиётлар</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент –“Ўзбекистон” -2016.56 б. 6. Ш.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент –“Ўзбекистон” -2016.488 б. 7. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатлари таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Тошкент – “Ўзбекистон” -2016.488 б.

8.Ш.Мирзиёев Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик - ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Тошкент –“Ўзбекистон” -2017.104 б.

9.2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

10. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Т. “Ўқитувчи” 1993 й.

11. Хўжаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. 1997 й.

12. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма, Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.

13. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган “Жисмоний тарбия” дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й

14. Холдорев Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий ўйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й.

15. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ўқув қўлланма ТДПУ, 2005 й.

16. Абдуллаев А., Хонкелдийев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва бўлбўёти. ўқув қўлланма Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

17. Тҳомас Ҳ. Савйер, Лавренсе W. Жудге Тхе Манагемент оф фитнесс, Пҳйсикал Астивитй, Ресреатион, анд Спорт © 2012 Сагаморе Публишинг ЛЛС АИИ рингҳтс ресервед.

18. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитание – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Москва. Академия. 2003- 480 стр.

Ахборот манбаалари

20. www.tdpu.uz

21. www.pedagog.uz

22. www.ziyonet.uz

23. www.edu.uz

24. www.lex.uz

25. www.bilim.uz

26. www.gov.uz

7. Фан дастури Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими йўналишлари бўйича Ўқув-услубий бирлашмалар фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгашнинг 202__ йил “ ____ ” ____ даги ____ -сонли баённомаси билан маъқулланган.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 201__ йил “ ____ ” ____ даги ____ - сонли буйруғининг билан маъқулланган фан дастурларини таянч олий таълим

	муассасаси томонидан тасдиқлашга розилик берилган.
8.	<p>Фан/модул учун масъуллар: У.Р.Раджапов-ТДПУ “Жисмоний маданият” кафедраси доценти Ж.Н.Эшпулатов - ТДПУ “Жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчиси Д.С.Юнусова - ТДПУ “Жисмоний маданият” кафедраси катта ўқитувчиси У.А.Абдурахмонов - ТДПУ “Жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчиси Р.Х.Кадиров– БухДУ “Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти” кафедраси доценти, п.ф.н.</p>
9.	<p>Такризчилар: Т.С.Ачиллов – Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти “Спорт ва ҳақириққача ҳарбий таълим” факультети декани, доцент</p>