III. Maxsus adabiyotlar

11. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.
12. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Toshkent: Lider Press, 2009. – 200 b.
13. Karimov M. K. O'zbeksistonda gimnastikani rivojlanish tarixi. –T.: O'zDJTI, 2002.
14. Karimov M. K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. –T.: O'zDJTI, 2003.
15. Eshtayev A.K. Gimnastika darsi. – Toshkent. O'zDJTI, 2004.
16. Achilov A. Badiiy gimnastika.– T.: G'ofur G'ulom, 2010.
17. Eshtayev A.K., Xasanov N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.K. Eshtayev, N.R. Xasanov, V.B. Eshtayeva. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 580 b.
18. Raxmatovna N.D. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini shakillantirish. –T.: Ita – Press, 2015.
19. Yo'ldoshev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. - T.: O'zDJTI, 1995.
20. Hakimov X.N. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Buxoro "Durdona nashriyoti" 2019.
21. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent-2018

Elektron ta'lim resurslari

22. http:// www.edu.uz
23. http:// www.uzdjtsu.uz
24. http:// www.uz-edu.uz
25. http://www.openinfo.uz
26. http:// www.ziyonet.uz
27. https:// www.minsport.uz
28. https:// www.sportedu.uz
29. https://www.gov.uz

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI ILMIY-METODIK TA'MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI

"Tasdiqlayman"
Markaz direktori
__________ I.Tursunaliyev
"___" ________ 2021-yil

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI moduli bo'yicha

ISHCHI O'QUV DASTURI

"Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi" malaka oshirish yo'nalishining umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun

Toshkent – 2021

Modulning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi bilan 2020-yil 31-dekabrda kelishilgan holda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2021-yil 4-yanvarda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

G'.Xurozov	-	Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasi assisent o'qituvchisi.
S.Hakimov	-	Samarqand filialining "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedrasi o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

A.Tolibjonov		Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasi professori, p.f.n., professor.
A.Beknazarov	-	Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasi assisent o'qituvchisi.

Ishchi o'quv dasturi "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedrasining 202_1_ yil "_4_" yanvarda o'tkazilgan _1_-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri **O.Jumanov.**

Akrobatik mashqlar turlari. Akrobatik mashqlarni o'rganish bir vaqtning o'zida murakkab mashqlarni bajarish. Dumalashlar va o'mbaloq oshishlar. Himoyalash: yon tomondan tizzada turib, bir qo'l bilan yelkadan ushlab turish, ikkinchi qo'l bilan tizzalar orqasidan itarib, aylanishni (o'mbaloq oshishning birinchi fazasini bajarishga) yordam berish.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston". 2017. – 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – T.: "O'zbekiston". 2017. – 592 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

3. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // http://lex.uz/acts/20596
4. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-2742233
5. O'zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-yanvardagi O'RQ-419-son "Korrupsiyaga qarshi kurashish to'g'risida"gi Qonuni. https://lex.uz/docs/-3088008
6. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O'RQ-576-son "Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-4571490
7. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5013007
8. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 3-dekabrdagi O'RQ-653-son "O'zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida"gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5140909
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi farmoni // https://lex.uz/docs/-3107036

2-mavzu. Gimnastika mashg'ulot o'tish joylari va ularning zamonaviy jihozlanishi

Reja:

2.1.Gimnastikadan o'quv mashg'ulot joylarining jihozlanishi.

2.2.Gimnastikaning zamonaviy jihozlanishi va gimnastika anjomlari

Gimnastika mashg'ulot o'tish joylari, ularning zamonaviy jihozlanishi, zallarda sport anjomlari uchun qo'shimcha xonalar, o'quvchilar uchun yechinib kiyinadigon xonalari. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori maxoratnigina egallamasdan, sog'likni mustaxkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, serunum mexnat uchun zarur bo'lgan xayotiy malakalarni egallash vazifalari ham xal qilinadi.

3-mavzu. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo'yiladigan zamonaviy talablar va xavfsizlik qoidalari.

Reja:

3.1. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo'yiladigan zamonaviy talablar.

3.2. Gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari.

Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo'yiladigan zamonaviy talablar, gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari, saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, erkin mashqlar, akrobatik va xoreografik mashqlardagi xavfsizlik qoidalari.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

4-mavzu. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo'yiladigan zamonaviy talablar va xavfsizlik qoidalari

Reja:

4.1. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo'yiladigan zamonaviy talablar

4.2. Gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari

Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo'yiladigan zamonaviy talablar, gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalari, jihozlarda bajariladigan mashqlarda xavfsizlik qoidalari.

5-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishda zamonaviy usullardan foydalanish

Reja:

5.1. Gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari va vositalari.

5.2. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishda zamonaviy usullardan foydalanish.

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: "Jismoniy tarbiya" darslarini o'tkazish va nazorat qilishda gimnastikaning ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning umumta'lim maktablari muassasasi tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik ishlarni samarali tashkil etishda gimnastika sport turidan foydalanish;

jismoniy tarbiya fani darsini tashkil etish va o'tkazishda gimnastika sport turining tutgan o'rni;

jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarni metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarni takomillashtirishga qaratilgan.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetentsiyalariga qo'yiladigan talablar

"Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" o'quv modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

gimnastikaning qisqacha tarixi, turkumlari, davrlari, pedagogik ahamiyati.

gimnastika tushunchasini aniqlash.

gimnastika tasnifi (klassifikatsiyasi).

gimnastikani tahlil qilish.

gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishni ***bilishi*** kerak;

Tinglovchi:

gimnastika jixozlarida bajariladigan mashqlar texnikasi va xavfsizlik qoidalarini;

gimnastika mashg'ulotlarida foydalanadigan maxsus atamalar va gimnastika vositalarini;

jismoniy mashqlar hatti - harakatlarni bajarishni amalga oshirish ***ko'nikmasiga*** ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishni;

gimnastika mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil qilish, rahbarlik qilish va boshqarishni;

gimnastika mashqlarini bajarishda yo‘l quyilgan xatolarni aniqlay bilish va ularni bartaraf etish *malakasiga* ega bo‘lishi kerak.

gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy jihoz va vositalarni qo‘llash *kompetentsiyalariga* ega bo‘lishi lozim.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Jismoniy tarbiya va sportda xorijiy tajribalar”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, “Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati”, “Kurash nazariyasi va uslubiyati”, “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati”, “Darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish”, “Olimpiya bilim asoslari” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar “Jismoniy tarbiya” dasrlarini o‘tkazish va nazorat qilishda gimnatika sport turining ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari pedagogik faoliyatini metodik ta’minlash bo‘yicha kasbiy ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish, amalda qo‘llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jami	Jumladan			
				Nazariy	Amaliy mashg‘ulot	Ko‘chma mashg‘ulot	
1.	Gimnastika mashg‘ulotlarida foydalaniladigan zamonaviy maxsus atamalari va gimnastikani o‘qitishning vosita va uslublari	2	2	2			
2.	Gimnastika mashg‘ulot o‘tish joylari va ularning zamonaviy jihozlanishi	2	2	2			
3.	Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo‘yiladigan zamonaviy talablar va xavfsizlik qoidalari	4	4	2	2		
4.	Gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazishda zamonaviy usullardan foydalanish	2	2		2		
	Jami	10	10	6	4		

NAZARIY TA’LIM MAZMUNI

1-mavzu. Gimnastika mashg‘ulotlarida foydalaniladigan zamonaviy maxsus atamalari va gimnastikani o‘qitishning vosita va uslublari

Reja:

1.1. Gimnastika mashg‘ulotlarida foydalanadigan zamonaviy maxsus atamalar.

1.2. Gimnastikani o‘qitishda zamonaviy vosita va uslublari.

Gimnastika mashg‘ulotlarida foydalanadigan zamonaviy maxsus atamalar, gimnastikani o‘qitishda zamonaviy vosita va uslublar, umumrivojlan-tiruvchi, saf mashqlari va erkin mashqlarga oid atamalar. Atamalarni qo‘llash usullari. Atamalarni qo‘llash qoidalari. Qisqartirish qoidalari. Asosiy jismoniy harakat atamalari.