

15. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'., Eshtaev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent. Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

16. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari [Matn]: o'quv qo'llanma /L.Z. Xolmurodov. – Toshkent: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 276 b.

17. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола [Текст]: учебник /С. Ашуркова. – Ташкент: "O'zkitobsavdonashriyoti" nashriyoti, 2020. – 536 с.

Elektron ta'lim resurslari

- 18. <http://edu.uz>
- 19. <http://lex.uz>
- 20. <http://ziyonet.uz>
- 21. <https://minsport.uz>
- 22. <https://sportedu.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
"4" 01 2021-yil

SPORT MASHG'ULOTI NAZARIYASI VA USLUBIYATI moduli bo'yicha

ISHCHI O'QUV DASTURI

"Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi" yo'nalishi bo'yicha sport ta'lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun

Toshkent – 2021

Modulning ishchi o'quv dasturi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2021-yil 4-yanvarda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:


- F.T.Abdullayev - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasida dotsenti, p.f.n.
- G.M.Krasnova - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasida dotsenti, p.f.n., dotsent.
- A.N.Normurodov - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasida dotsenti, dotsent.

Taqrizchilar:

- F.A.Kerimov - O'zDJTSU "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida professori, p.f.d., professor.
- O.S. Jumanov - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasida mudiri, p.f.n., dotsent.

Ishchi o'quv dasturi "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" 2021-yil 4-yanvarda o'tkazilgan 1-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsifiya qilingan.

Kafedra mudiri



O.S. Jumanov

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – Toshkent: "O'zbekiston". 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: "O'zbekiston". 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

7. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RB-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>
8. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O'RB-576-son "Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida"gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-4571490>.

III. Maxsus adabiyotlar

9. 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. – Toshkent: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 580 b.
10. Karimov B.B. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi: o'quv qo'llanma. – Qarshi: "Nasaf" nashriyoti, 2019. – 176 b.
11. Kdirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2018. – 480 b.
12. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma /H.T. Rafiyev; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi; mas'ul muharrir: K.T. Shokirjonova. – Toshkent: Noshir, 2012. – 432 b.
13. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti, 2018. – 152 b.
14. To'laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma /Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova. – Toshkent: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 172 b.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

6-mavzu. Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasini nazorat qilish texnologiyasi

Reja:

6.1. Nazorat turlari.

6.2. Kompleks nazorat asoslari hamda jismoniy tarbiya va sportda matematik-statistik uslublar.

O'quv trenirovka jarayonini mahoratning o'rni. Sport o'lchovlarining nazariy asoslari. Sportchilarni mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat qilish.

7-mavzu. Sport mashg'ulotlarida yuklama va uni sportchilar organizmiga ta'siri

Reja:

7.1. Yuklama yo'nalishi

7.2. Mashg'ulot va bellashuv yuklamalarini nazorat qilish.

Yuklamalarni sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab rejalashtirish. Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligi.

KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-ko'chma mashg'ulot. Sport mashg'ulotlarida yuklama va uni sportchilar organizmiga ta'siri

Yuklamaning sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatuvchi omillari. Sportchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish. O'quv-mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilish va yuklamalar tasnifi bilan taqqoslash.

2-ko'chma mashg'ulot. Sportchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish

Sport musobaqalarini o'tkazish tizimlari va tahlili. Sport mashg'ulotlarini mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyati.

Ko'chma mashg'ulot Respublikamizning sport sohasida yetakchi sport ta'lim muassasalari va sport federatsiyalari bilan hamkorlikda olib borilishi rejalashtirilgan.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti

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

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratini chuqurlashtirishga, professional bilimlarini takomillashtirishga, shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish, o'tkazish va tahlil qilish bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini mustahkamlashdan iborat.

Modulning vazifalari:

sport turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslubiyoti, tamoyillarini o'rganish;

o'quv-mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;

jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari o'rganish;

sport mashg'uloti asoslari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Modul bo'yicha qo'yiladigan talablar

"Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyati" modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyatining atamalaridan to'g'ri foydalanish;

jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublarini;

sport mashg'uloti jarayonini rejalashtirishga qaratilgan innovatsiyalarni ishlab chiqish va joriy etishni *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlanganligi darajasini nazorat qilish texnologiyalaridan foydalanish;

musobaqa, mashg'ulot natijalarini nazorat va tahlil qilish;

sport ta'lim muassasasi o'quv-metodik hujjatlari bilan ishlash;

o'quv-mashg'ulot va nazoratlar jarayonida axborot-kommunikatsiya;

texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish, takomillashtirish;

mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish;

sport mashg'ulotlarida yuklama va uni sportchilar organizmiga ta'siri bo'yicha kasbiy *ko'nikma* va *malakalarni* takomillashtirishga qaratilgan.

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

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Sport inshootlari", "Sport pedagogik mahoratini oshirish", "Olimpiya bilim asoslari", "Sport fiziologiyasi" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni

"Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyati" kursi nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. Kursni o'qitish jarayonida ta'limning

zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg'ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsion va elektron-didaktik texnologiyalardan;

amaliy mashg'ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan, ekspress-so'rovlar, aqliy hujum, baxs-munozarali, guruhli fikrlash bilan ishlash, kollokvium o'tkazish va boshqa innovatsion ta'lim texnologiyalarini qo'llash nazarda tutiladi.

Modul buyicha soatlar taqsimoti:

| T/r | Modul mavzulari | Tinglovchining o'quv yuklamasi soatlari | | | | Mustaqil tayyorgarlik |
|-----|---|---|-----------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| | | Auditoriya o'quv yuklamasi | | | | |
| | | Jumladan | | | | |
| | | Jami | Nazariy | Amaliy mashg'ulot | Ko'chma mashg'ulot | |
| 1. | Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyotining xususiyatlari, maxsus atamalari | 2 | 2 | | | |
| 2. | Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning vosita va uslublari | 2 | 2 | | | |
| 3. | Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasini nazorat qilish texnologiyasi | 6 | 2 | 4 | | |
| 4. | Sport mashg'ulotlarida yuklama va uni sportchilar organizmiga ta'siri | 8 | 2 | 4 | 2 | |
| 5. | Sportchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish | 4 | 2 | | 2 | |
| | Jami | 22 | 10 | 8 | 4 | |

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyatining xususiyatlari, maxsus atamalari

Reja:

- 1.1. Sport nazariyasi predmeti.
- 1.2. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati.
- 1.3. Sport turlarining tasnifi va reestri.

Sport nazariyasi fani sport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayonida sportchining tayyorgarlik mazmuni va umumiy qonuniyatlari. Sport turlarining klassifikatsiyasi va reestri. Sport nazariyasining asosiy atamalari.

2-mavzu. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning vosita va uslublari

Reja:

- 2.1. Jismoniy sifatlarga umumiy tavsif.
- 2.2. Kuch va uni rivojlantirish uslublari.
- 2.3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari.
- 2.4. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari.
- 2.5. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari.
- 2.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.

Jismoniy sifatlarning sport faoliyatida tutgan o'rni. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari (akrobatika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlar) tahlili.

3-mavzu. Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasini nazorat qilish texnologiyasi

Reja:

- 3.1. Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish, takomillashtirishni vosita va uslublari.
- 3.2. Sportchilarni texnik tayyorgarligi.
- 3.3. Sportchilarni taktik tayyorgarligi.

Oddiy va kompleks mashqlar. Yordamchi uskunalardan (trenajyorlar) foydalanilgan holda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil etish. Sportchining texnik mahoratini oshirish yo'llari. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi. Musobaqalarda qatnashish taktikasi.

4-Mavzu. Sport mashg'ulotlarida yuklama va uni sportchilar organizmiga ta'siri

Reja:

- 4.1. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.
- 4.2. Mashq yuklamasining hajmi va shiddati.

Yuklamalar shiddatini tasniflash. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Sportchilarni sport tayyorgarligi bosqichlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish.

5-mavzu. Sportchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish

Reja:

- 5.1. Musobaqani rejalashtirish.
- 5.2. Sport musobaqalari tizimi.

Musobaqa turlari. Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar. Terma jamoalarning asosiy musobaqalarga tayyorgarligini tashkil etish va rejalashtirishga xos xususiyatlar.