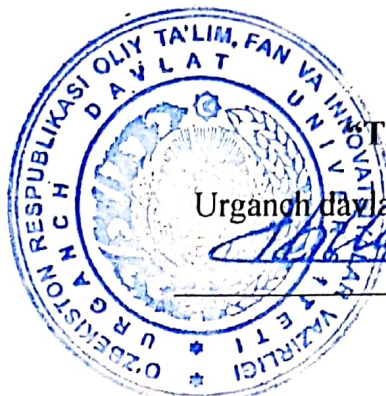


O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI



TASDIQLAYMAN”

Urganch davlat universiteti rektori

B. Abdullayev

2024-yil__ - __

Ro‘yxatga olindi: №BD-61010300-2318

Ro‘yxatga olindi: №BD-61010300-2319

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI (1-2-QISM)

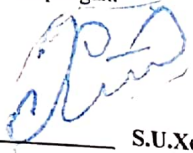
O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	1000 000 – Xizmatlar
Ta‘lim sohasi:	1010 000 – Xizmat ko‘rsatish
Ta‘lim yo‘nalishi:	61010300 -Sport faoliyati (Dzyudo)
	61010300 -Sport faoliyati (erkin kurash)
	61010300 -Sport faoliyati (Kurash)
	61010300 -Sport faoliyati (Og‘ir atletika)

Urganch – 2024

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti kengashining 2024-yil "___" dagi ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

O'quv ishlari bo'yicha prorektor


S.U. Xodjaniazov

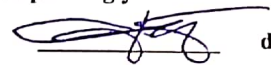
Akademik faoliyat va registrator departamenti:


G'R. Matlatipov

Mazkur o'quv dastur "Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya" fakulteti kengashining 2024-yil "___" dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (___-sonli bayonnomasi).

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya

Fakulteti dekani:



dots. A.N. Xudayberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash" kafedrasining 2024-yil

"___" dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan (___-sonli bayonnomasi).

Yakka kurash

kafedra mudiri:


dots. Z.T. Sherov

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	ECTS - Kreditlar	
JTNU2318 JTNU2319	2024-2025 2025-2026	IV-V	IV-semestr - 4 V-semestr - 4	
Fan/modul turi	Ta'lim tili		Haftadagi dars soatlari	
Majburiy	O'zbek		IV-semestr - 2 V-semestr - 2	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati	IV-semestr - 60 V-semestr - 60	IV-semestr - 60 V-semestr - 60	240

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

Ushbu fan jismoniy tarbiya va sport ta'limining tarkibiy qismlari, uning vosita va uslublari, tamoyillari, ta'lim tizimidagi o'rni kabi masalalarni qamrab oladi. Jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning mazmun-mohiyati hamda o'rni, mamlakatni demokratlashtirish va jahon hamjamiyatidagi nufuzini oshirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni qanchalik muhim ekanligini tushunishda talabalarni ular uchun Larur bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va metodikasi fani umumkasbiy fanlar blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, 2 va 3-bosqichlarda o'qitilishi maqsadga muvofiq. Mazkur fan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti o'quv rejasida oliy jismoniy tarbiya ta'limining umumiy ixtisoslik fani hisoblanadi hamda institutda o'qitiladigan umumkasbiy va mutaxassislik fanlarining nazariy uslubiy asosini tashkil etadi

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad jismoniy tarbiya asoslarining chuqur nazariy anglanishini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy nazariy-usuliy qoidalarini amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal etiladi: jismoniy tarbiya va sport faoliyatining nazariy qoidalarini o'rganish, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasining tushunchalarini o'rganish, jismoniy tarbiya va sportning vosita va usullarini o'zlashtirish; jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy shakllarini o'rganish; tayyorgarlik fanlari tizimida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda uslubiyatining integratsiyalovchi roli to'g'risida tasavvur hosil qilish: amalda harakat faoliyatlarini

o'rganish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilimlarni shakllantirish nazariyasi va uslubiyatini qo'llashga o'rgatish.

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

- jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi;
- ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati
- jismoniy tarbiya tizimlari, sportchilarni tayyorlash asoslari ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;
- harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari;
- jahon madaniyatining rivojlanishi jarayonida o'z xalqining jismoniy tarbiya va sport tizimi taraqqiyotidagi asosiy bosqichlari;
- jismoniy tarbiya va sportning estetik, axloqiy va ma'naviy qadriyatlari: jismoniy tarbiya va sportdagi didaktik qonuniyatlar;
- aholining har xil guruhlar bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uslubiyatlarini bilishi va ulardan foydalana olishi;
- jismoniy tarbiya va sport tizimlarini:
- O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan xuquqiy va me'yoriy hujjat asoslarini:
- jismoniy tarbiya va sportning vositalari, tamoyillari va uslublarini, mashg'ulotlarni mazmuni, shakli hamda ularni tuzilish qonuniyatlarini:
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazoratlarni olib borishni
- harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslarini;
- turli yoshdagilar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini olib borish asoslarini bilishi va ulardan foydalana olishi ko'nikmalariga ega bo'lishi;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish rejalashtirish nazorat qilish va o'tkazish:

- harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish
- harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish;
- sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish;
- jismoniy tarbiya va sport ishlarini targ'ibot qilish;
- jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari hamda jamoalarining boshqaruvini quyi va o'rta bo'g'inlarida faoliyat olib borish:
- jismoniy tarbiya va sportda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish:
- sport inshootlarida xizmat ko'rsatish:
- jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligida majmuali nazoratning uslubiyatlari hamda uni tashkil etish malakalariga ega bo'lishi kerak.

III Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-Modul. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining umumiy asoslari.

1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti.

Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv predmeti sifatida .

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati tushunchalariga tarif:

"Jismoniy madaniyat", "Jismoniy tarbiya", Jismoniy rivojlanish" "Jismoniy tayyorgarlik", "Sport" , "Jismoniy madaniyat tizimi". Jismoniy madaniyatning maqsadi va vazifalari. Jismoniy madaniyat nazariyasining oliy jismoniy ta'lim tizimidagi o'rni.

2-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish

tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida boshqa

fanlar bilan o'zaro aloqasi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Aqliy tarbiyaning vazifalari. Aqliy tarbiya vositalari. Aqliy tarbiya uslublari. Ahloqiy tarbiya. estetik tarbiya, estetik tarbiyaning mazmuni. Mehnat tarbiyasi. O'z-o'zini tarbiyalash.

3-mavzu. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funksiya va shakllari

Jismoniy tarbiyada milliy qadriyatlarimizning tutgan o'рни. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi **umumiy funksiyalari**: estetik funksiya, normativ funksiyasi, axborot funksiyasi. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi maxsus funksiyalari ta'lim va tarbiya funksiyasi. Amaliy amaliy funksiya sport funksiyasi. Rekreativ sog'lomlashtirish-reabilitatsiya funksiyasi Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy komponentlari va shakllari. Jismoniy tarbiya bazasi. Sport. Kasb-amaliy jismoniy madaniyati. Sog'lomlashtirish qayta tiklash jismoniy madaniyati.

4-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga tavsif

Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga tavsif. Shaxsni har tomonlama kamol toptirish tamoyili. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyili. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga qaratilganlik tamoyili. Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillariga tavsif. Onglilik va faollilik, ko'rsatmalilik, bajara olish va individuallashtirish, muntazamlilik, taraqqiyot talablarni asta-sekinlik bilan oshirib borish) tamoyillari.

5-mavzu. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bogliqligi

Jismoniy yuklama. Yuklamani me'vorlash. Yuklamaning ham shiddat. Yuklama va dam olishni to'g'ri navbatlash. Jismoniy tarbiya jarayonida yuklama samarasining miqdor va sifat jihatdan dam olish shart sharoitlarga bog'liqligi. Faol va sust dam olish. Charchash va qayta tiklanish jarayoni. Topshiriqlarni murakkablashtirish shartlari va yuklamani oshirish shakllari. Yuklamaning to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'liqsimon shakllari.

6-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy pedagogik va maxsus uslublari

Jismoniy tarbiyaning umumiy pedagogik vositalariga tavsif. Ta'limning uslublariga qo'yilgan umumiy talablar so'z uslubi. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublariga umumiy tavsif. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi. Harakatlarni o'rganish jarayonida qismlarga bo'lib bajariladigan mashq uslubi. Yaxlit mashq uslubi. Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida standart mashq uslubi va o'zgaruvchan mashq uslubi: kombinatsiyalashtirilgan mashq uslublari, uzluksiz mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot. Intervallli mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot.

7-mavzu. Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif

Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi. Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi va mohiyati. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar Jismoniy

mashqlarning mazmuni va shakli. Texnika. Texnikaning asosi, zvenolar va detallari. Jismoniy mashqlarning turkumlanishi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari. Gigiyenik omillar.

8-mavzu. Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari

Harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslari. Ko'nikma va malakani shakllantirish ta'lim jarayoni sifatida. Tushuncha va terminlar. Harakatni bajara olish. Harakat faoliyatini shakllantirish tizimi. Harakat malakasi dasturining shakllanishi, Harakat malakalarida dinamik stereotipning yuzaga kelish. Harakat malakasining shakllanishida ekstrapolyatsiyaning o'rimi. Harakat malakalarining shakllanish fazalari. Malakaning ko'chishi. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi. Harakatni oliy tartibda bajara olish.

9-mavzu. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi

Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoniga tavsif. Dastlabki o'rganish. Chuqurroq o'rganish. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. O'rgatish jarayonlarining vazifalari. O'rgatish jarayonlarining uslub va tamoyillar bilan o'zaro aloqasi.

2-Modul. Jismoniy sifatlarni va ularning shug'ullanuvchilar tayyorgarligidagi o'rni

10-mavzu. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish

Jismoniy sifatlarga umumiy tavsif. Jismoniy sifatlarni to'g'risida tushuncha. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi). Jismoniy qobiliyatlarining ko'chishi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.

11-mavzu. Kuch sifatini tarbiyalash

Kuch tushunchasiga ta'rif. Kuch namoyon bo'lishi sharoitlariga kuchning bog'liq ekanligi. Insonning jismoniy fazilati sifatidagi kuchning turlari Portlovchi kuch Muskul kuchi va sportchining vazmi. Kuch mashqlarini bajarishdagi ba'zi talablar kuch mashqlarini bajarishda ayda holatining hamiyati qobiliyatini tarbiyalash uslubati.

12-mavzu. Tezkorlik sifatini tarbiyalash

Tezkorlik tushunchasiga ta'rif. Oddiy va murakkab reaksiya. Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Analitik yondoshish uslubiyati. Sensomotor uslubiyati. Murakkab reaksiya tezkorligini

tarbiyalash. Harakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi. Tezkorlikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

13-mavzu. Chidamlilikni tarbiyalash

Tushunchaning ta'rifi. Charchoq va chidamlilik. Chidamlilikning turlari. Nafas olish va chidamlilik. Turli intensivlikdagi siklik mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Yakkama-yakka bahslashuv va sport o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari. Chidamlilikni tarbiyalashning vosita va uslublari.

14-mavzu. Egiluvchanlik sifatini tarbiyalash

Egiluvchanlik tushunchasiga ta'rif. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishini muhitning tashqi temperaturasiga bog'liqligi. egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati. Faol va sust egiluvchanlik, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. Gavnani to'g'ri o'stirishni shakllantirishning vosita va uslublari

15-mavzu. Chaqqonlik sifatini tarbiyalash

Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatining asoslari. Chaqqonlik tushunchasiga ta'rif. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyati.

16-mavzu. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik

Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tushunchasiga ta'rif. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlikning vositalari. Amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot shakllari. Ba'zi bir kasb egalarining kasb-amaliy jismoniy tayyorgarligi. Xirurg. shofer. o'qituvchi kasbi bo'yicha professiogramma tuzish.

17-mavzu. Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya

Mehnatni ilmiy tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiyadan foydalanish Ishlab chiqarish jarayonida mashg'ulot shakllari mazmuni vosita va uslublarning xususiyati. Jismoniy tarbiya mehnatkashlarning kundalik turmush tarzini optimallashtiruvchi vosita sifatida.

3-Modul. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

18-mavzu. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi

Ma'ruzada ilk va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy pedagogik ahamiyati, vazifalari va me'yorchilash asoslari, jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi, jismoniy tarbiya dasturida ko'rsatilgan vositalar

tarkibi va yoshlik davrlariga qarab ularning farqlanishi o'rgatish va bilan birga ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya bo'yicha ish shakllarini, bolalar o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya haqida ma'ruzalar va musobaqalar tizimini yoritib berish lozim.

19-mavzu. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi

Ma'ruzani yoritishda umumiy o'rta ta'lim maktab tizimida jismoniy tarbiya majburiy kurs ekanligi; Maktab o'quv rejasi bo'yicha jismoniy tarbiyaning umumiy kursi: Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotining dastur mazmuniga ko'ra dars shakli: Maktab jismoniy tarbiya darslarinig tuzilishi. dastur materiallari va o'quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko'ra darslarining turlarini o'rgatishdan tashqari, maktabda jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi, dastur materiallari va o'quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko'ra darslarning turlarini va darslarda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va boshqarish uslublarini ko'proq misollar orqali tushuntirish zarur.

20-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi

Ma'ruzani talabalarga yoritib berishda jismoniy tarbiya darsi olib boriladigan mashg'ulotlar orasida asosiysi ekanligini. Maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining vazifalari mishe ulotlarning asosiy shakllari va ularning tuzilishi. Jismoniy tarbiyaning vositalari, darsni tashkil qilish usullarini o'rgatish. Maktablarda jismoniy tarbiya darslarning tuzilishi va o'tkazish uslubiyatini talabalarga yoritib berish zarur.

21-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari

Ma'ruzani yoritib berishda jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish, yuklamalarni me'yorchilash qoidalari: O'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishni o'rgatish: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish usullarini misollar bilan tushuntirish lozim bo'ladi.

22-mavzu. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi

Ma'ruza davomida "Dars, darsdan tashqari shakllar" to'g'risida ko'rsatma berish umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning darsdan va sinfdan tashqari shakllari. Mashg'ulotga kirish, gimnastika, harakatli daqiqalar (fizkultminutka), katta tanafusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish asoslarini o'rgatish kerak.

23-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi

Ma'ruza davomida ko'proq davlat hujjatlariga, dastur bo'limlariga talabalarning e'tiborini qaratish, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish, yuklamalarni me'yorlash qoidalari. O'quv yilida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishni o'rgatish kerak bo'ladi.

O'quv vaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali. Yillik ish rejasi. O'quv materiallarini chorak soatlariga taqsimlash yillik jadvali. Chorak uchun ish rejalarini tushuntirish kerak bo'ladi. Dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvalini doska yordamida tushuntirish dastur bo'limlariga alohida tavsif berish lozim.

24-mavzu. Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlab chiqish texnologiyasi asoslari

Ma'ruza davomida o'quvvaqtlari va dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvali. Yillik ish rejasi O'quv materiallarini chorak soatlariga taqsimlash yillik jadvali Chorak uchun ish rejalarini tushuntirish kerak bo'ladi. Dastur bo'limlarini choraklarga taqsimlash yillik jadvalini dosha yordamida tushuntirish, dastur bo'limlariga alohida tavsif berish lozim.

25-mavzu. Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati

Ma'ruza davomida yil davomida va har-bitta chorak uchun dars oldiga vazifalar qo'yib, ish rejasini tuzish texnologiyasini tushuntirish bilan birga har bir sinf uchun dars mashg'ulotlarini olib borishni tavsiya etiladi.

26-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati

Ma'ruza davomida ko'proq dars konspektining to'g'ri yozilishiga uning mazmuniga dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni aniq qo'yishga talabalarning e'tiborini qaratishi lozim.

27-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj, pulsometriya olib borishning xususiyatlari

Ma'ruza davomida xronometraj idarsning umumiy va motor zichligi); Pulsometriya jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini aniqlash kabi nazorat turlarining qo'llanilishi, o'qituvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish haqida ma'lumotlar berish zarur.

28-mavzu. Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati

Ma'ruza davomida jismoniy tarbiya darslarini pedagogik tahlil qilish uslublari; o'qituvchining darsga tayyorgarligi, darsni tashkil etish, o'rgatish uslublarining qo'llanilishi haqida ma'lumotlar berish, o'qituvchining tarbiyaviy ishlari, o'quvchilarning xulqi, darsni umumlashtirish va xulosalar chiqarish zarur.

29-mavzu. Akademik litsey va professional ta'limi tizimida jismoniy tarbiya

Ma'ruza davomida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari tahsil oluvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish va shu orqali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari haqida ma'lumot berish lozim.

30-mavzu. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya

Ma'ruza davomida oliy o'quv yurtlarida tahsil oluvchi talabalarning jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish va shu orqali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish uslublari haqida ma'lumot berish lozim.

IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi.
3. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari.
4. Jismoniy tarbiyaning umumiy ma'naviy tamoyillariga tavsif.
5. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi.
6. Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik va maxsus uslublari.
7. Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif.
8. Harakat faoliyatini shakllashtirishning qonuniyatlari.
9. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi.
10. Jismoniy sifatning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish.
11. Kuch sifatini tarbiyalash.
12. Tezkorlik sifatini tarbiyalash

13. Chidamlilik sifatini tarbiyalash
14. Egiluvchanlik sifatini tarbiyalash.
15. Chaqqonlik sifatini tarbiyalash
16. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik
17. Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya
18. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
19. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi.
20. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi.
21. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shaklla
22. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi
23. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi.
24. O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimida jismoniy tarbiya.
25. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya

Seminar mashg'ulotlari imkon darajasida multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada bir akademik guruhga bir o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tish ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalar qo'llanilishga muvofiqdir.

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

1. Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlab chiqish texnologiyasi asoslari
2. Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati.
3. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati.
4. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj, pulsometriya olib borishining xususiyatlari
5. Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.

Amaliy mashg'ulotlari imkon darajasida tajriba auditoriyalarda bir akademik guruhda har bir o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlar faol va interfaol

usullar yordamida o'tish ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalar qo'llanilishga muvofiqdir.

VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi.
3. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari.
4. Jismoniy tarbiyaning umumiy ma'naviy tamoyillariga tavsif.
5. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi.
6. Jismoniy tarbiyaning umumiy pedagogik va maxsus uslublari.
7. Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif.
8. Harakat faoliyatini shakllashtirishning qonuniyatlari.
9. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi,
10. Jismoniy sifatning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish.
11. Kuch sifatini tarbiyalash.
12. Tezkorlik sifatini tarbiyalash
13. Chidamlilik sifatini tarbiyalash
14. Egiluvchanlik sifatini tarbiyalash.
15. Chaqqonlik sifatini tarbiyalash
16. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik
17. Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya
18. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
19. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi.
20. Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi.
21. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shaklla

22. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi

23. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi.

24. O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimida jismoniy tarbiya.

25. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya

26. Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlab chiqish texnologiyasi asoslari

27. Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati.

28. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati.

29. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj, pulsometriya olib borishining xususiyatlari

30. Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar, slaydlar tayyorlashi va ularni taqdimot qilishlari tavsiya etiladi.

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

Asosiy adabiyotlar

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I tom. Darslik. ITA- PRESS. T.-2014 220 b.
2. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2015 210 b.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. TI - 2005. 300 b/
4. Матвеев Т.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Мок 1991.200 С.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.- 2005.180 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollari bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, No11.
7. Salomov R.S. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish. O'quv qo'llanma. T.-1991
8. Юнусова Ю.М. Физическая культура общеобразовательной школе. Учебная пособия. Т., 2004 200 с.

9. Oliy oquv yurtlarida jismoniy tarbiya fanidan dastur (bakalavr yo'nalishi uchun). I. 2003

Internet saytlari

10. www.gov.uz O'zbekiston Respublikasi hukumat portali

11. www.lex.uz O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlar milliy bazasi

12. <http://www.Ziyonet.uz>

13. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

Urganch davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan.

Fan/modul uchun mas'ullar:

Z.T.Sherov - UrDU, "Yakka kurash" kafedrasini mudiri, dotsent

L.X.Sobirova - UrDU, "Yakka kurash" kafedrasini o'qituvchisi

Taqrizchilar:

M. Masharipova - UrDU "Yakka kurash" kafedrasini, dotsenti.

D.Yoqubova - UrDU "Sport faoliyati" kafedrasini v.b.dotsenti.