

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI O'LIY
TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**



5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari

uchun umumkasbiy va ixtisoslik fanlaridan

Yakuniy davlat attestatsiyasi imtihon

DASTURI





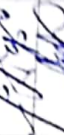





2.00.-3.00. Umumkasbiy va ixtisoslik fanlari:




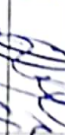



- 2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
- 2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi
- 2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi
- 2.07. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi
- 3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi
- 3.02. Suzish va uni o'qitish metodikasi

Buxoro-2023

ANNOTATSIYA

2022-2023 o'quv yilida 51112000 - jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchi kurs talabalari uchun muntaziviy o'quv rejada ko'rsatilgan imtihonlashiy insoniyat fanlaridan Davlat amaliyotiga simoniy uchun tayyorlangan davlatda yakuniy davlat amaliyotiga simoniy yozma ishlarni baholash mezonlari, "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat amaliyotiga bo'lganida NIZOMI" va "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uning o'qitish metodikasi", "Suzush va uning o'qitish metodikasi", "Karatish turkari va uning o'qitish metodikasi", "Sport va harakatlari o'yinlarni o'qitish metodikasi", "Yengil atletika va uning o'qitish metodikasi" fanlari bo'yicha fan dasturlari hamda nazorat vazifalaridan iborat.

Tuzuvchilar:	
	R.R. Raxmatov Sport faoliyati kafedrasini dotsenti
	R.S. Boqitog'ov Sport faoliyati kafedrasini dotsenti
	O.A. Farmonov Sport faoliyati kafedrasini dotsenti
	F.A. Narzullaev Sport faoliyati kafedrasini kema o'qituvchisi
	N.M. Muxiddinova Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini kema o'qituvchisi
	I.A. Azimov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini kema o'qituvchisi dotsenti
	J.R. Abitova Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini kema o'qituvchisi kema o'qituvchisi
	G.M. Akramova Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini kema o'qituvchisi kema o'qituvchisi
	M.B. Ibrahimg'ulov Sport faoliyati kafedrasini dotsenti (PhD) o'qituvchisi
	M.A. Fatullayeva Sport faoliyati kafedrasini kema o'qituvchisi

Taqrizchilar:	
	V.B. Maimitov Sport faoliyati kafedrasini professori, p.f.d. (DSc)
	U. Najmiddinov Buxoro viloyati sportni rivojlantirish bosh boshqarmasi boshlig'i
	G.M. Salimov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.d.
	O.P. Arslonov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori
	M.M. To'raev Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti
	X.T. Toshiev Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti
	A.E. Sattorov Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, p.f.d., (PhD)

Imtihon dasturi Buxoro universitetining Kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.
 2023 yil 21.01.21 daqi 8 - sonli bayonoma

O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligida 2021 yil 16 noyabrda № 1963-3 son bilan ro'yxatga olingan Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021 yil 10 noyabrda № 38-2021-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida NIZOM"ga o'zgartirishlar kiritish haqida"gi № 38-2021-sonli buyrug'iga muvofiq ishlab chiqildi.

Muqaddima

I. Umumiy qoidalar

II. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari

III. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tarkibi

IV. Yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibi

V. Yakuniy qoidalar

Mazkur Nizom O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartiga muvofiq oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibini belgilaydi.

I. UMUMIY QOIDALAR

1. Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi bakalavriat yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari o'quv jarayoni jadvaliga muvofiq o'tkaziladi.

2. Yakuniy davlat attestatsiyasi oliy ta'lim muassasidagi har bir ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha tashkil etiladigan yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tomonidan amalga oshiriladi.

3. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalarining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:
bitiruvchining bilim, malaka va ko'nikma darajasining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiq kelishini kompleks baholash;

standartlari talablariga muvofiq kelishini kompleks baholash;
yakuniy davlat attestatsiyasi natijalari bo'yicha bitiruvchilarga bakalavr (magistr) akademik darajasini berish masalasini hal qilish;
komissiya faoliyati natijalarini tahlil qilish va ular asosida oliy ma'naviyat kadrlar tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

4. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari o'z faoliyatlarini mazkur Nizom haqida bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari bo'yicha bitiruvchilarning tayyorgarlik darajasi va ta'lim mazmuniga qo'yilgan Davlat ta'lim standartlari talablarini bajarishga yo'naltirilgan boshqa hujjatlarga tayangan holda olib boradilar.

II. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIVASI SINOVLARI

5. Yakuniy davlat attestatsiyasi ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) o'quv rejalari muvofiq quyidagi turlardagi attestatsiya sinovlaridan iborat:

xorijiy tili bo'yicha yakuniy davlat attestatsiya sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan o'tkazilishi mumkin);
ta'lim yo'nalishi bo'yicha fanlararo (majburiy fanlar) yakuniy davlat attestatsiya sinovi;

diplom loyihasi himoyasi;
bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi.

6. Xorijiy tili bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi mazkur faning davlat ta'lim standartida belgilangan zaruriy mazmunidan kelib chiqqan holda o'quv dasturida nazarda tutilgan materiallarni talaba tomonidan o'zlashtirilganlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

7. Ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi fanlar mazmuniga qo'yiladigan talablar bilan bir qatorda talaba tayyorgarligining mazkur ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) bo'yicha malaka talablarida bitiruvchiga nisbatan nazarda tutilgan umumiy talablarga ham javob bera olish darajasini aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

8. Yakuniy davlat attestatsiyasini majburiy fanlardan (fanlararo) yakuniy davlat attestatsiya sinovi yoki diplom loyihasi himoyasi yoxud bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi shaklida o'tkazilishi bitiruvchilarning iqtidori, xohishi va ta'lim xususiyatidan kelib chiqqan holda oliy ta'lim muassasasi Kengashi qarori bilan belgilanadi.

Yakuniy davlat attestatsiyasiga oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan xorijiy tili bo'yicha yakuniy davlat attestatsiya sinovi qo'shimcha sifatida kiritilishi mumkin.

Oliy ta'lim muassasasi Kengashining qarori bilan bitiruvchi uchun belgilangan yakuniy davlat attestatsiyasining shakli bir o'quv yili davomida o'zgartirishiga yo'l qo'yilmaydi.

Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari o'quv jarayoni jadvalida ko'rsatilgan muddatlarda fakultet dekani yoki o'quv-uslubiy bo'lim (boshqarmalari) tomonidan tayyorlangan, oliy ta'lim muassasasi o'quv ishlari bo'yicha provoktori tomonidan tasdiqlangan Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari jadvali asosida o'tkaziladi.

9. Oliy ta'lim muassasalari tomonidan tajribali professor-o'qituvchilarni jalb etgan holda yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlarining dasturlari va baholash mezonlari ishlab chiqiladi hamda oliy ta'lim muassasasi Kengashi tomonidan tasdiqlanadi va yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan kamida uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi.

III. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYA KOMISSIYALARI TARKIBI

10. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari raisligiga nomzodlar kafedra mudiri tomonidan tasdiqlash uchun oliy ta'lim muassasasi rektoriga (filial direktoriga) taqdim etiladi.
11. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasi raislari oliy ta'lim muassasasining idoraviy mansubligidan qat'i nazar, ushbu ta'lim muassasasida faoliyat yuritmayotgan olimlar, ishlab chiqarishning tajribali mutaxassislaridan tegishli oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan bir yil (kalendar yil) muddatga tasdiqlanadi.
- Bir kishi ketma-ket bir oliy ta'lim muassasasida tegishli yo'nalish (mutaxassislik) bo'yicha ikki marta dan ortiq yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasining raisi bo'lishi mumkin emas.
12. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasi raislari rahbarligida oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) bilan birgalikda xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiya sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan) va (yoki) ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) bo'yicha fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi yoki majburiy fanlardan yakuniy davlat attestatsiya sinovini o'tkazish bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari tarkibi shakllantiriladi.
13. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari tarkibi mutaxassis tayyorlovchi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (attestatsiya komissiyasi umumiy tarkibining 50 foizigacha), shuningdek mazkur soha kadrlarining iste'molchilari bo'lgan korxonalar, tashkilot va muassasalarning yuqori malakali mutaxassislari, turdosh oliy ta'lim muassasalarining etakchi professor-o'qituvchi va ilmiy xodimlari, O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi tizimidagi tegishli soha olimlaridan iborat bo'ladi.
14. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tarkibi kamida 5 nafar professor-o'qituvchi va mutaxassislardan shakllantiriladi. Yakuniy davlat attestatsiyasida vasiylik kengashi va fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari vakillari, bitiruvchilarning ota-onalari yoki ularning qonuniy vakillari hamda kadrlar buyurtmachilari jamoatchilik asosida kuzatuvchi sifatida qatnashishi mumkin. Yakuniy davlat attestatsiya sinovlari jarayoni onlayn rejimda ovozi videotranslyatsiya qilinadi hamda ushbu video tasvirlar 1 yil davomida mutaxassislik kafedrasida saqlanadi.
15. Yakuniy davlat attestatsiya sinovlari bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalarining tarkibi oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) tomonidan bitiruv semestri boshlanishidan bir oy oldin tasdiqlanadi.
- Zaruriyat bo'lganda attestatsiya sinovlarining biri bo'yicha bita rais rahbarligida bir nechta yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tuzilishi mumkin.

6

Yakuniy davlat attestatsiyasi jarayonida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini huzuridagi Ta'lim sifatini nazorat qilish Davlat inspeksiyasi vakillari ishtirok etishlari mumkin.

Oliy ta'lim muassasalarining davlat attestatsiyasidan o'tmagan yo'nalish va mutaxassislik bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi ushbu oliy ta'lim muassasasining yuqori turuvchi vazirlik (idora) tomonidan tashkili etiladigan davlat attestatsiya komissiyasi tomonidan o'tkaziladi.

IV. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIVASINI O'TKAZISH TARTIBI

16. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari boshlanishidan oldin yakuniy davlat attestatsiya komissiyasi raislari bilan oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) shaxsan yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalarining tayyorgarlik darajasi, komissiya raislari va a'zolarining vazifalari, bitiruvchilarga qo'yilayotgan talablar, tartib-intizom to'g'risida yig'ilish o'tkaziladi.

17. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari yozma, test yoki og'zaki usulda tashkili etiladi va ushbu tartib oliy ta'lim muassasasi Kengashi qarori asosida ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) tomonidan belgilanadi hamda yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi. Talabalar ko'rish va maslahatlar berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

18. Yakuniy davlat attestatsiyasiga tegishli o'quv reja va fan dasturlarini to'liq tugatgan va o'quv rejasida nazarda tutilgan barcha sinovlardan muvaffaqiyatli o'tgan talabalar qo'yiladi.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilari tegishli ta'lim dasturlarini to'liq o'zlashtirgandan keyin yakuniy davlat attestatsiyasidan o'tishlari majburiydir.

19. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestatsiya komissiyalarining ochiq majlislarida, a'zolarining kamida uchdan ikki qismi ishtirok etgan holda, rais ishtirok etmagan taqdirda rais o'rinbosari raisligida o'tkaziladi.

Diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestatsiya sinovi ishlab chiqarish bazasida tashkili etilgan kafedra filiallarida sohaning etakchi mutaxassislarini jalb etgan holda o'tkazilishi mumkin.

Yakuniy davlat attestatsiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestatsiya sinovlari bo'yicha o'zlashtirish ko'rsakichi talabalar bilimini nazorat qilish va baholashning reyting tizimiga muvofiq aniqlanadi hamda yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasining majlis bayoni rasmiylashtirilgandan so'ng shu kunning o'zida e'lon qilinadi.

Yakuniy davlat attestatsiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestatsiya sinovlarida mualliflikni o'zlashtirishga (plagiatga) yo'l qo'yilmaydi. Bunday holat

7

aniqlanganda davlat attestatsiya komissiyasi tomonidan bitiruvchiga tegishli attestatsiya sinovidan qoniqarsiz baho qo'yiladi yoki qo'yilgan ijoby baho bekor qilinadi.

20. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyasi bitiruvchilarning yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari natijalari asosida ularga ta'lim yo'naltirish (mutaxassisligi) bo'yicha bakalavr (magistr) darajasi berish haqida qaror qabul qiladi.

Yakuniy davlat attestatsiya komissiyalarining qarorlari ochiq ovoz berish yo'li bilan, majlisda ishtirok etuvchilarning ko'pchilik ovozi bilan qabul qilinadi. Ovozlar teng bo'lgan holda, raisning ovozi hal qiluvchi hisoblanadi.

21. Oliy ta'lim muassasasi bitiruvchisi yakuniy davlat attestatsiyasi tarkibiga kiritilgan yakuniy davlat attestatsiyasi sinovidan muvaffaqiyatli o'tgandan so'ng unga muvofiq darajadagi oliy ma'lumot o'g'risidagi diplom va uning ilovasi beriladi.

22. Fanlar dasturlarini o'zlashtirishda katta yutuqlarga erishgan va o'quv rejasidagi barcha fanlarning kamida 3/4 qismi bo'yicha 86 ball va undan yuqori (5 baholik tizimda 5 baho (a'lo) o'zlashtirish ko'rsatkichlariga erishgan, (boshqa fanlar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 71 ball dan (5 baholik tizimda o'zlashtirish ko'rsatkichi 4 bahodan (yaxshi) kam bo'lmagan), shuningdek, yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari bo'yicha kamida 86 ball (5 baholik tizimda 5 baho (a'lo) o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ega bo'lgan bakalavrlar bitiruvchisiga «imtiyozli» diplom beriladi.

23. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovidan o'ta olmagan shaxs o'qish muddati tugagandan so'ng, arizasiga muvofiq yakuniy davlat attestatsiyasi sinovini keyingi 3 yil davomida qayta topshirish huquqiga ega.

Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovidan o'ta olmagan shaxs keyingi o'quv yili boshlangandan keyin yakuniy davlat attestatsiya sinovini qayta topshirishga ruxsat berishni so'rab oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) nomiga ariza bilan murojaat qilishi mumkin. Bunda, shaxsga yakuniy davlat attestatsiya sinovini keyingi har bir o'quv yilida (3 yil davomida) 2 marta dan ortiq qayta topshirishga yo'l qo'yilmaydi.

Yakuniy davlat attestatsiya sinovini qayta topshirishga ruxsat berish oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi.

24. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovidan keyingi 3 yil davomida qayta o'ta olmagan talabaga akademik ma'lumotnoma beriladi va u o'tmagan tartibda, to'lov-kontrakt asosida tegishli bitiruv kursiga o'qish uchun qayta tiklanishi mumkin.

26. Uzrli sabab bilan yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlariga kelmagan talabalar rektorining buyrug'i bilan yakuniy davlat attestatsiya komissiyasining ishi yakunlanishiga qadar boshqa muddatlarda o'tkaziladigan yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlariga kiritilishi mumkin.

27. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlarida olgan bahosiga e'tiroz bildirgan bitiruvchilarning arizalarini ko'rib chiqish uchun oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan apellyatsiya komissiyasi tuziladi.

Apellyatsiya komissiyasi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (apellyatsiya komissiyasi umumiy tarkibining 40 foizigacha), shuningdek tegishli professor-o'qituvchi va ilmiy xodimlari orasidan kamida 5 kishidan iborat tarkibda shakllantiriladi.

Apellyatsiya komissiyasi tarkibiga joriy yilda yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasi ishida ishtirok etgan shaxslarning kiritilishi taqabul qilinadi.

28. Yakuniy davlat attestatsiyasi jarayonida qo'yilgan bahodan porozi bo'lgan uch kun muddat ichida apellyatsiya komissiyasiga murojaat qilish huquqiga egadir.

29. Apellyatsiya komissiyasi o'z xulosasini bitiruvchiga bir kun muddat ichida ma'lum qilishi lozim.

30. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasining ishi bo'yicha yillik hisobot oliy ta'lim muassasasi ilmiy kengashida ko'rib chiqiladi. Mazkur ilmiy kengashga yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari raislari taklif qilinadi.

V. YAKUNIY QOIDALAR

31. Mazkur Nizomda belgilangan qoidalar bo'yicha nizolar qonun hujjatlariga muvofiq hal qilinadi.

32. Ushbu Nizom O'zbekiston aloqa va axborotlashirish agentligi, "O'zbekiston temir yo'llari" DAK, Davlat soliq qo'mitasi, Badiiy akademiya, Navoiy kon-metallurgiya kombinati, Xalq ta'limi vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Tashqi ishlar vazirligi va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini huzuridagi Davlat test markazi bilan kelishilgan.

"O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami", 2009 yil, 23-son, 267-moddada

**5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari uchun
umumkasbiy, ixtisoslik fanlaridan
Yakuniy davlat attestatsiya sinovi yozma ishlari
BAHOLASH MEZONLARI**

Yozma ish uchun 4-tadan savol tuziladi va har bir savolga "0" ballidan "25" ballgacha baholanadi.	20-25- ball	Talaba berilgan yozma ishda 4 ta savolning har birini mohiyatini tushunish, bilish, tasavvurga ega bo'lish lozim. Umi ilmiy asoslangan holda ijodiy fikrlab, mustaqil mushohada yuritib, ilmiy xaloziz yoritib berishi hamda shu sovollarda berilgan ma'lumotlarni taqqoslay olishi, xulosa va qatorlar chiqargan holda, amalda qo'llay birlit kerak. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga maksimal 100 ball (4x25 ball) qo'yiladi. Talabning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatgichini nazorat qilishda quyidagi namunaviy mezonlar ta'vsiya etiladi (har bir savol uchun): 20-25 ball uchun talabning bilim darajasi qo'yidagilarga javob berishi lozim: xulosa va qator qilib: ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yuritib olish; olgan bilimlarni amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	Umumiy ball - 100 ball
	15-20 ball	Talaba berilgan yozma ishda 4 ta savol to'g'risida bilim va tasavvurga ega bo'lish lozim. Savolni mohiyatini tushingilgan holda mustaqil mushohada yuritib, savol mazmunini yoritib berishi kerak. Berilgan ilmiy ma'lumotlarni o'zaro taqqoslashda qiyinladi, xulosalar yakuniga yetmagan. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga 20 ball (5x4 ball) qo'yiladi. 15-20-ball ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: • mustaqil mushohada yuritib olish; olgan bilimlarni amalda qo'llay olish; • mohiyatini tushunish, bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	86-100-ball, A lo, (86-100%).
	10-15 ball	Talaba yozma ishda 4 ta savolni mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, qisman bilishi hisobga olinadi. Ilmiy ma'lumotlar qisman yozilgan, bu ma'lumotlar asosida mustaqil fikr va xulosalar yuritib olinmaydi. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga 15 ball qo'yiladi. 10-15-ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: • mohiyatini tushunish, bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	71-85-ball, yaxshi (71-85%).
	5-10- ball	Talaba 4-ta savolning mohiyatini qisman tushunsa, ilmiy ma'lumotlarni yozishda xatoliklarga yo'l qo'ysa. Mustaqil fikr va xulosalar yoritilmagan bo'lsa, yozma ishga jami 10 ball qo'yiladi.	55-70-ball, Qoniqarli, (55-70%)

0-5 ball	Talaba 4-ta savolni mohiyatini tushunmasa, ilmiy ma'lumotlarni asosida mustaqil fikr yuritib olinmaydi, yozma ishga jami 5 ball qo'yiladi.	0-54 ball, Qoniqsiz (0-54%)
----------	--	-----------------------------

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani dasturlining nazariy qismi

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

Kirish

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani boshqaruvchi fan bo'lib, bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda qadim zamonlardan boshlab shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya taraqqiyotining umumiy qonuniyatlari aniqlash va ochib berishdan iborat. Shu bilan birga O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni qabul qilinishi, O'zbekistonda futbol, kurash, tennis, sport turlarini rivojlantirish haqida prezident farmonlari, o'zbek xotin-qizlarining jismoniy tarbiya haqida mulohazalari, jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish, mahalliy millat aholisi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni tashviqot qilishga ilk bor urinishlar, "Navro'z", "Hosil bayrami", "Alpomish", "To'maris" o'yinlarini o'tkazish va unga rahbarlik qilishda ahamiyati kattadir jismoniy madaniyat va sport bo'yicha to'liq bilim beradi. Insonning sog'lom baquvval bo'lib rivojlanishlariga va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashga o'rgatadi. O'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashirishni o'rgatishga ko'maklashadi. Shuningdek, ularning nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishning nazariy asoslarini o'rgatadi. Shu munosabati bilan davlatimiz tomonidan chiqarilgan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha me'yoriy-huquqiy hujjatlarni o'rganishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Fanni o'qitishning maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad – bo'lajak kadrlarga jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda shu sohada erishilgan natijalar to'g'risida ma'lumot berish, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi va uning taraqqiy etish hamda sportni boshqarish yo'llari haqida bilim berish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatida ijtimoiy va davlat idoralari o'rini anglatish. O'z-o'zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralari boshqaruv hujjatlar bilan ishlashga o'rgatish, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar. ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.

Fanning vazifasi – bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga jahon xalqlarining umumiy madaniyatida jismoniy tarbiya va sportning o'ziga xosligi, jamoa tuzumida jismoniy mashqlarni paydo bo'lishi, jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish davrlari. O'nta asrlarda jismoniy madaniyat va sport. Buyuk gumanistlar ta'limoti, O'nta Osiyoga jismoniy tarbiyani kirib kelishi. Ajdodlarimiz Abu Ali ibn Sino, A.Temur davrlarida jismoniy tarbiya. Sportni boshqaruv tamoyillari, an'anaviy va milliy bayramlarda musobaqalar tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qaror, buyruqlarning sport tashkilotlarida bag'atishi bo'yicha bilim berish hamda o'rgatish, ta'lim muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumiy o'ylantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.

Fan bo'yicha: talabalarining bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari: qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi: qadimgi Yunoniston, Rim va rusda jismoniy tarbiya; o'nta asrlarda jismoniy tarbiya: buyuk gumanistlar ta'limoti to'g'risida bilimiga ega bo'lishi kerak.

Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya: Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxridin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdil yashagan davrlarda jismoniy tarbiya: markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ko'nikmaga ega bo'lishi kerak.

Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi: milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi: O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki: O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi malakasiga ega bo'lishi kerak

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tizimlari, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari, O'zbekiston Respublikasi milliy olimpiya qo'mitasi, sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish, aholi turar-joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish, boshqarishning ijtimoiy-psixologik va pedagogik yo'nalishlari, boshqarishning huquqiy asoslari, boshqarishning jamoat tashkilotlari, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishtarini boshqarish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menejmentini mohiyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlamlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari *haqida ma'lakalarga ega bo'lishi kerak.*

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyadagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Mangubordi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashirilgan mashq uslubi; harakatlarga o'rnatish jarayonini asoslari; harakatlarga o'rnatish bosqichlarining tuzilish asoslari; o'rnatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari; mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati; ishlab chiqarishda kasbiy tayyorgarlik; jismoniy tarbiyadagi bolalar jismoniy tarbiyasi; umumiy o'rta ta'lim tizimida maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi; umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari; jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarga tavsif; o'quv ishlarni rejalashtirish; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat; pedagogik tahlil, xronometr, pulsometriya o'tkazishi uslubiyoti *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya; sportning nazariy asoslari; sport musobaqalari tizimi; sport trenirovkasining vositalari va metodlari; sport trenirovkasining tamoyillari (printsipalari); jismoniy sifatlarni (kuuch, tezkorlik, chaqqonlik, egluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi;

musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari; sportchini tayyorlash tizimi; sportchining jismoniy texnik va takrik tayyorgarligi; sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif; sport formasi tarqatqiyotining qonuniyatlari *haqida ma'lakalarga ega bo'lishi kerak.*

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari; o'z-o'zini boshqartuv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish tizimlari; O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari;

boshqarishning jamoat tashkilotlari; O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi; sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilishni *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menejmentini mohiyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlamlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari *haqida ma'lakalarga ega bo'lishi kerak.*

sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi - pedagogik fan sifatida; sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishning maqsadi, vazifalari, ahamiyati; sport va sog'lomlashtirish tadbirlari (bayramlari) ni o'tkazish qonun-qoidalari *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

- sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari; bolalar musobaqalarini tashkil etish; maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari; umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslarini *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari; aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi; ulug' sanalarga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish; sport bayramlarida harakali o'yinlarning o'rni; sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli *haqida ma'lakalarga ega bo'lishi kerak.*

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menejmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak*.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o'rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta'limoti O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyadagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan taqqiqot uslubiyatlari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsif *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak*.

Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxridin Muhammad Bobur, Jaloliddin Mangubardi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; jismoniy tarbiya mas'ulolarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashirilgan mashq uslubi; harakatlarga o'rgatish jarayonini asoslari; harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari; o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari; mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati; ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlik; maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi; umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari; jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari; simdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quv ishlarini rejalashtirish; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat; pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak*.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya; sportning nazariy asoslari; sport musobaqalari tizimi; sport trenirovkasining vositalari va metodlari; sport trenirovkasining tamoyillari (printsiplari); jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqonlik, egliluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi;

musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari; sportchini tayyorlash tizimi; sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi; sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif; sport formasi taraqqiyotining qonuniylari *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak*.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari; jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari; o'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish tizimlari; O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak*.

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari;

boshqarishning jamoat tashkilotlari; O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi; sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilishni *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak*.

- aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni tashkil qilish; bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jismoniy tarbiya va sportning o'rni; jismoniy tarbiya - sport menejmentini moliyaviy, tashkiliy va huquqiy asoslari; havaskor va professional sport; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlari, ommaviy tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish; O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak*.

sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi - pedagogik fan sifatida; sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishning maqsadi, vazifalari, ahamiyati; sport va sog'lomlashtirish tadbirlari (bayramlari) ni o'tkazish qonun-qoidalari *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak*.

- sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari; bolalar musobaqalarini tashkil etish; maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari; umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslarini *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak*.

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari; aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tqitish metodikasi; ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish; sport bayramlarida harakatlil o'yinlarning o'rni; sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak*.

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalarini

Asosiy adabiyotlar

1. Abdumalikov R. Eshlazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llama Toshkent 1993 y.
2. Yatashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llama Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nazariyoti 2002 yil.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие Ташкент UzGosIFK 2007 г.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent, O'quv qo'llama O'ZDJT, 2005 yil - 238 b.
5. Makhamidjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent, darslik "Iqtisod-moliya" 2008 yil - 300 b.
6. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
7. David S. Wat Sports management and administration © 1998 David S. Watt

Qo'shimcha adabiyotlar

8. Мирзиев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халкимиз билан бирга курашимиз. Toshkent "Ўзбекистон" – 2017 й.
9. Ш.Мирзиев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этаминиз. "Ўзбекистон" НМИУ, 2016 й.
10. Ш.Мирзиев Конун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг тарови. "Ўзбекистон" НМИУ, 2016 й.
11. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Харақатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йили 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
12. Воитов Х.А. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qiluvchi" 1993 y.
13. Xo'jayev F. O'zbekistonla jismoniy tarbiya. 1997 y.
14. Sopolchova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llama, Toshkent, "O'z DJT", 2005 y. - 171 b.
15. Makhamidjanov K, Tulenova X.B. Maktabdacha ta'lim muassasalarini ushbu ishni va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilin-z'ivo Toshkent., 2006 y
16. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU boshqaruvi, 2007 y.

17. Tulenova X.B. Malina N.N., Ushbu rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llama TDRU, 2005 y.
18. Abdullayev A., Xonkelidjev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llama Toshkent, O'zDJT, 2005 yil - 300 b.
19. Thomas H, Sawyer, Lawrence W, Judge The Management of fitness, Physical Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagepub Publishing LLC All rights reserved.

Internet saytlari

20. www.tdru.uz
21. www.pedagog.uz
22. www.edu.uz
23. www.ladlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MIK)
24. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

3.02. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani dasturlining nazariy qismi O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Kiritish

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida suzishni kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, suzish mashg'ulotlarida o'yinlarni o'tkazish, ularni metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamrab oladi. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib, 4-5 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash tartibi va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlarni talab etadi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda suzish asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda nazariy hamda amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad – suzish fani talabalariga suzishni o'qitish ushbu va nazariy bilimlarini o'rgatish, suzish texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatish, cho'kayotgan odamlarni qudgarish va ularga birinchi yordam ko'rsatishdagi bilimlarni o'rgatishga qaratilgan.

Fanning vazifasi – talabalar bilan o'quv mashg'ulotlari ko'rsatilgan o'quv dasturlari asosida nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. SHu mashg'ulotlar jarayonida suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari, suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari, suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari, ko'krakda kroll va chalgancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari, suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish, suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Fan bo'yicha talabalarining bilimi, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak

- suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari; suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari; suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari; ko'krakda krolli va chalgancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish; suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish; suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish haqida malakalarga ega bo'lishi kerak

Asosiy nazariy qism(ma'ruza va amaliy seminar mashg'ulotlar)

1-modul: Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda 1-mavzu: Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

1-mavzu. Suzish sportining rivojlanish tarixi.

Suzish sportining rivojlanish tarixi vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2- mavzu. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzish sportining o'rni vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3- mavzu. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.

Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4- mavzu. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.

Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.

1-mavzu. Suzishning usullarini o'rgatish

Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Ko'krakda kroll va chalgancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.

Ko'krakda kroll va chalgancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-modul. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

1-mavzu. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari, vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.

Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish, vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Qurug'likda suzish mashqlarini o'rgatish

Suzish sportida jismoniy sifatlarni va suzish usullarini o'rgatishda quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarni tushuntirish va umumiy maxsus mashqlarning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Amaliy mashg'ulotlarini bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli xil suzishni tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
2. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
3. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
4. Ko'krakda kroll va chalgancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.
5. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.
6. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.
7. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.
8. Qurug'likda o'rgatiladigan mashqlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi roli.
9. Suvda o'ynaladigan harakatlil o'yinlarni o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor

o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha o'lgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, suzishni tashkil qilish, ilmiy maqolalar va tezislarini chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rganlari qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, suzish mashq elementlarini, texnik harakatlarni nazariy o'rganishni, musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar to'g'risida asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Софорова О.А. Сузish Тошкент: (УНУв кўлианида), 1993 йил
2. Егоров А.В. Плавание и методика обучения. Учебное пособие. Тошкент ТДПУ 2007 йил

Qo'shimcha adabiyotlar

3. Егоров А.В., Нурматов Ф.А. Сузish ва уни ўргатиш методикаси (мавзуа материал) 2002 йил
4. Рахимжанов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг калди - компания ривожлантиришида мўтакалланган машқлар ва ахзаказини ўинлар» УНУв кўлианида ТДПУв нашриعتи Тошкент 2001 й.

Internet saytlari

5. www.idpu.uz

6. www.pedagog.uz
7. www.dzpponi.uz
8. www.edu.uz

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani dasturlarining nazariy qismini

O'quv fanining dolzarbligi va olib kashiy ta'limdagi o'rni

Kirish

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'ektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni g'irah bilan olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori ma'lakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Ma'laka talabchilari tayyorlanayotgan kadrlarning ma'laka va ko'nikmalariga yuqori talablarni qo'yilmoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual kadrlarni shakllantirishdan iborat. Gimnastika ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan ma'laka talablari ichida gimnastika va uni o'qitish metodikasi faniga doir talablar alohida o'rin tutadi. Bu esa jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'quv rejalarida o'z ifodasini topadi.

O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarda gimnastika fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim ko'nikmalarini shakllantirish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jihatlarida gimnastika vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning interfaol usullaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida talabalar egrilagan bilimlarini amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi - talabalarda gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda, bo'lg'ajik mutaxassislariga gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish, tahlil qilish, mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish, gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini jihatlashni hamda uning gigiyenik holati, gimnastika mashg'ulotlarini bolalarning yoshiga mos holda tashlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va gimnastika mashg'ulotini o'tkazishga qo'yilgan talablarni amalga oshirishdan iborat.

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

- gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika tarqatuvining tarixi va uning rivojlanish tarixi; gimnastika metodikasi o'g'ini, gimnastikaga ahamiyat. Ushbu tarqatuvchilarning va ularning metodikasi; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihatlash; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish; ma'lakalar mashg'ulotlarining maqsadi va uni tashkil qilish; gimnastika mashg'ulotini o'qitish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rivojlantirish va qurib olib kelish metodikasi; gimnastika Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkash. O'ra katta va kichik yoshdagi bolalar gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

- yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tugayotib chiqish. Muvozzat saqlash, oddiy va tuzatib saqlashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Gimnastika mashg'ulotlarini chiqarish uchun mashqlar. Gimnastika mashg'ulotlarida (dastlab oq bolalar, yuqori sakratishlar, brenlar, baland va past turlik, baland-past brenlar, to'la brenlar, kichik, konstruktiv va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika mashg'ulotlarida balkanlik qizlar Gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlari. Gimnastika va sport-mashqlari kuzi. Gimnastika chiqarishlar va bog'lanishlar. Kesh-bonlar ta'lim mutaxassislari dasturi va "Ajdah va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastika mashg'ulotlari tashkil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

- gimnastika bo'yicha sport inshootlari to'g'risida qiziqcha ma'lumot. Sport inshootlari klassifikatsiyasi; sport inshootlarini shakllantirish; sport inshootlarning funktsional-texnik xizmat; sport inshootlari qurilishini loyihalashtirishni tashkil etishning asosiy qoidalari; sport inshootlari ichini rivojlantirish; sport maydonchalarining materiallari va tuzilmasi (konstruktiviyasi); sport inshootlari va ularni jihatlash; bolalar sporti anjomlari haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarining metodikasi; xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarining metodikasi; xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlariga bilimlarga ega bo'lishi kerak.

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarining metodikasi; xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarining metodikasi; xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlariga bilimlarga ega bo'lishi kerak.

- aylanish va dimakshlar; burilish bilan tik sakratish; murakkab sakratish texnikalari; muvozzat murakkabligi jadvali; muvozzatni saqlash texnikasi; sakratish texnikasini tik tuzatib sakratish murakkabligi; to'g'ri va egiluvchanlik; pake kadamlari va rakk kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari elementlari majmuasi xarakteriga mos musiqa asarlarini tashlash metodikasi; takomillashtirish haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.

Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi

Gimnastikaning rivojida kelishi, Qadimgi davrlarda gimnastika, yangi davr gimnastikasi, milliy gimnastika tizimini yaratilishi, XX asrning birinchi yarmida gimnastikaning ravaq topishi, O'zbekistonda revolyutsiyadan oldingi Rossiya gimnastikasi, O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va o'ziga xos xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalarida o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Gimnastika atamalari

Ko'p bilim sohalari turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum, hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi. Gimnastik atamalarining ahamiyati, atamalarining qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Umumrivojlaniruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari, akrobatik mashqlarning atamalari, badiiy gimnastika mashqlarining atamalari, mashqlarni yozib borishni qoida-usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Gimnastika turlari

Sog'lomlashtiruvchi turi, sport turlari, amaliy turlari, ishlab chiqarish gimnastikasi, mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi

Gimnastika zallari, gimnastika jihozlari, gimnastika jihozlarining to'plamasi, jihozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashkili qilinishi, nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotlaridan shikastlaniladi, mashg'ulotlarda shikastlanish va uni oldini olish chora tadbirlari, gimnastika mashg'ulotlarida muxofaza qilish va yordam ko'rsatish, shug'ullanuvchilarni muxofaza qilish hamda yordam

24

ko'rsatishishga o'rgatish usullari, vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkil qilish

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari, o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish usulbirlari, katta maktab gimnastika darsini tuzilishi va uni o'tkazishga oid umumiy va uslubiy ko'rsatmalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

Maqsad va vazifalar. O'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida diaditik prinsiplarni qo'llanilishi. O'qitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni to'g'rilash. O'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish, jismoniy yordam ko'rsatishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish

Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari, rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlarini tuzish, ish rejasini tuzish, ish dasturini tuzish, reja matnini tuzish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Musobaqalar

Musobaqalarning ahamiyati, musobaqalarning turlari, musobaqalar dasturi, musobaqalar nizomi, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish, ommaviy musobaqalarni o'tkazish, gimnastikada hakamlik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Gimnastika chiqishlari

Gimnastika chiqishlarining ahamiyati, gimnastika chiqishlarining dasturi, musiqqa jo'rliigi, chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13-mavzu. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish

Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish, xotin-qizlar organizmining o'ziga xosligi, mashg'ulotlar usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

14-mavzu. O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika

mashg'ulotlari o'tkazish
Yosh xususiyatlari, mashg'ulotlarni tashkili qilish va o'tkazish usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

25

15-mavzu. Badiiy gimnastika tarixi

Badiiy gimnastika sport turi sifatida, badiiy gimnastika tushunchasi, Jarohatlanishning oldini olishda yangi badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyotida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

16-mavzu. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari

Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari, sog'lomlashtirish guruhlari badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportning badiiy gimnastika turlarida tayanch-harakatlanish apparatlarini jarohatlarini oldini olish vositalari va uslublari, badiiy gimnastika bilan shug'ullanganda tayanch-harakatlanish apparatining eng nozik joylari, badiiy gimnastika sportchilarining tayanch-harakatlanish apparatida jarohatlarni sodir bo'lishiga sabab bo'ladigan holatlar, yilning turli faslida badiiy gimnastika bilan shug'ullanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish

Maktabgacha yoshdagilar bilan badiiy gimnastikani tashkil etish, maktab yoshidagi o'quvchilar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastikani tashkil etish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Amaliy mashg'ulotlar

1. Saf mashqlari.
2. Umum rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.
3. Akrobatika mashqlari (gimnastik gilam, batut va h.k.)
4. Oddiy va tayanch sakrash (ot, eshak va h.k.) mashqlari.
5. Gimnastika jixozlarida (brus, past-baland turnik, breveno, koltso, konstruchka va h.k.) bajariladigan mashqlar.
6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
7. Aylanish va dumalashlar.
8. Buriqish bilan tik sakrashlarni o'rgatish.
9. Murakkab sakrash texnikalarini o'rgatish.
10. Muvozanat murakkabligi jadvali.
11. Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish.
12. Sakrash texnikasini o'rgatish.
13. Tik tayanch oyoqda buriqishlar murakkabligini o'rgatish.
14. To'liq va egiluvchanlik o'rgatish.
15. Raqsgadamlari va raqs kombinatsiyalari.

16. O'zbek milliy raqslari elementlari

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, taqatma materiallardan foydalanish, talabalar musobaqalarida qatnashish, kurs loyihasi, o'yinlarni tashkil qilish, hokamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar fan bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'lkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada yangi pedagogic texnologiyalar asosida mustahkamlanadi.

1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi

Gimnastikaning vujudga kelishi, Qadimgi davrlarda gimnastika, yangi davr gimnastikasi, milliy gimnastika tizimini yaratilishi, XX asrning birinchi yarmida gimnastikaning ravnaq topishi, O'zbekistonda revolyutsiyadan oldingi Rossiyada gimnastika, O'zbekistonda gimnastikaning tarqiyoti va o'ziga xos xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Gimnastika atamalari

Ko'p bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum, hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi. Gimnastika atamalarining ahamiyati, atamalarining qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Ummurivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Jhozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari, akrobatik mashqlarning atamalari, badiiy gimnastika mashqlarining atamalari, mashqlarni yozib borishni qoida-usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Gimnastika turlari

Sog'lomlashtiruvchi turi, sport turlari, amaliy turlari, ishlab chiqarish gimnastikasi, mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Mashg'ulot joylari va ularni jehozlanishi

Gimnastika zallari, gimnastika jehozlari, gimnastika jehozlarining to'plammasi, jehozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jehozlardan foydalanish qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi, nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotlaridan shikastlanadi, mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari, gimnastika-mashg'ulotlarida muxofaza qilish va yordam ko'rsatish, shug'ullanuvchilarni muxofaza qilish hamda yordam ko'rsatishga o'rgatish usullari, vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkil qilish

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari, o'ra maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari, katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan gimnastika mashg'ulotlarini vazifalari va vositalari gimnastika darsini tuzilishi va uni o'tkazishga oid umumiy va uslubiy ko'rsatmalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

Maqsad va vazifalar. O'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida didaktik printsiplarni qo'llanilishi. O'qitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni to'g'rilash. O'rgatishning turi bosqichlarida straxovka qilish, jismoniy yordam ko'rsatishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish

Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari, rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlarni tuzish, ish rejasini tuzish, ish dasturini tuzish, reja matnini tuzish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Musobaqalar

Musobaqalarning ahamiyati, musobaqalarning turlari, musobaqalar dasturi, musobaqalar nizomi, musobaqaga tayyorlik ko'rish va uni o'tkazish, ommaviy musobaqalarni o'tkazish, gimnastikada hakamlik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

28

12-mavzu. Gimnastika chiqishlari

Gimnastika chiqishlarining ahamiyati, gimnastika chiqishlarining dasturi, musiqa jo'rligi, chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13-mavzu. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tash

Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tash, xotin-qizlar organizmining o'ziga xosligi, mashg'ulotlar usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

14-mavzu. O'ra, katta va kekka yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish

Yosh xususiyatlari, mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

15-mavzu. Badiiy gimnastika tarixi

Badiiy gimnastika sport turi sifatida, badiiy gimnastika tushunchasi, jarohatlanishning oldini olishda yangi badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyotihaqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

16-mavzu. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarining metodik xususiyatlari

Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari, sog'lomlashtirish guruhlarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportning badiiy gimnastika turlarida tayanch-harakatlanish apparatlarini jarohatlarini oldini olish vositalari va uslublari, badiiy gimnastika bilan shug'ullanganda tayanch-harakatlanish apparatining eng nozik joylari, badiiy gimnastika sportchilarining tayanch-harakatlanish apparatida jarohatlarni sodir bo'lishiga sabab bo'ladigan holatlar, yilning turli faslida badiiy gimnastika bilan shug'ullanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish

Maktabgacha yoshdagilar bilan badiiy gimnastikani tashkil etish, maktab yoshidagi o'quvchilar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastikani tashkil etish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

Asosiy adabiyotlar

L. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llama-Tashkent, Ilim-ziyo - 2011 y

29

2. Оуино Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИМ-ЗИУО-2012 г
3. P. Edwards M.A. *Gymnastics*. London, The Royal Navy, 1999.

Qo'shinchda adabiyotlar

4. Мирзиёев Ш.М. Ўзбек Республикасининг мадда ва олимпикчилик қилиши билими борага қараганда "Ўзбекистон" – 2017 й.
5. Ш.Мирзиёев Эрон ва фарон девонларига ўзбекистон давлатининг борага қараганда "Ўзбекистон" ИИИУ, 2016 й.
6. Ш.Мирзиёев Қонун ҳужжатлари ва инсон манфаатларининг таъминлашуви тараққиоти ва халқ фарончилигининг тароми. "Ўзбекистон" ИИИУ, 2016 й.
7. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасининг ривожланишининг орага ўзгариш йўналишининг борага қараганда Наркотиқлар, сугуричилик, Ўзбекистон Республикасининг Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли қарори.
8. Уфименко А.И., Уолдасhev Q.Q., Умаров М.Н. "Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ташкент, 1995 г
9. Туленова X.B., Малинова N.N., Иноземцева L.A. Умумий ривожланишнинг машқлари (УКНН) о'ргатиш методикаси. Ташкент, 2005 у.
10. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.

Internet saytlari

11. www.fdpn.uz
12. www.pedagog.uz
13. www.edu.uz
14. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
15. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani dasturlarining nazariy qismi

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

Kirish

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'yektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni agraib bila olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Davlat ta'lim standartlari tayyorlanayotgan kadrlarining ko'nikma va malakalariga yuqori talablarni qo'yilmoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual ehtiyo shakllanishidan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan malaka talablari ichida kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faniga doir talablar alohida o'rin tutadi.

O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – kurash fani talabalarga kurashni o'qitish uslubini va nazariy bilimlarini o'rgatish, milliy kurash texnikasini egallash, o'rganish, kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatandparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida milliy kurash vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarni shakllanishidan iborat.

Fanning vazifasi - talabalar bilan o'quv mashg'ulotlari ko'rsatilgan o'quv dasturlari asosida nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Shu mashg'ulotlar jarayonida O'zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixini o'rgatish, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlarini o'rni, kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni o'rgatish, kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, kurashning muayyan turi texnikasini va qoidalarini o'rgatish, kurash turlari texnikasini va usullarini o'rgatish, kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jhozlanishini o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, shuningdek musobaqa hujjatlarini yuritish va hakamlilik qilish, bolalar sportida kurashning o'rni, milliy kurash mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlarini kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarini rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Fan bo'yicha talabalarнинг bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yilgan talablar

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari:

- Kurash turlarining rivojlanishi tarixi;

- O'zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanishi tarixi;

- O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlari;

- Kurash mashg'ulolarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;

- Kurash mashg'ulolarida shakslanishning oldini olish;

- Kurash turlari mashg'ulolari uchun sport inshootlarini tanlash va

ularning ixtisozlanishi haqida bilimlarga ega bo'yishi kerak.

- Kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish;

- Kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish;

- Kurash turlari texnikasi amalda qo'llay olishi;

- Kurash turlari texnikasini bajara olish;

- Bolalar va o'smirlar bilan sport kurashi bo'yicha mashg'ulolarni

o'tkazish haqida ko'nikmalarga ega bo'yishi kerak.

- Kurash turlari bo'yicha mashg'ulolarni tashkil qilish va

o'tkazish metodikasi;

- Bolalar sportida kurashning o'rni;

- Kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish metodikasi;

- Kurash turlari usullarini amalda qo'llay olishni o'rgatish metodikasi;

- Kurash turlari texnikasini bajara olishni o'rgatish metodikasi;

- Kurash mashg'ulolarining aytim xususiyatlarini to'g'risida malakalarga

egabo'yishi lozim.

Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulolari)

1-modul. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faniga kirish

1-mavzu. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi

hamda vazifalari

hamda vazifalari

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani talabalarga kurashni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulolarni tashkil qilish va o'tkazish uslubini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida kurash turlari vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllanirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Kurash turlari va uning rivojlanishi tarixi

1-mavzu. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi

Milliy kurash rivojlanishi tarixi to'g'risida haqida nazariy

ma'lumotlarga ega qilish

2 mavzu. Belbog'li kurashning rivojlanishi tarixi

Belbog'li kurashning rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega

qilish.

3 mavzu. Dzyudo kurashning rivojlanishi tarixi

Dzyudo kurashning rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega

qilish.

4 mavzu. Sambo kurashning rivojlanishi tarixi

Sambo kurashning rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega

qilish.

3-modul. Kurash turlarining qoidalari

1-mavzu Milliy kurashning qoidalari

Milliy kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

2-mavzu Belbog'li kurashning qoidalari

Belbog'li kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

3-mavzu Dzyudo kurashning qoidalari

Dzyudo kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

4-mavzu Sambo kurashning qoidalari

Sambo kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4 modul Kurash turlari texnikasi va taktikasi

1 mavzu. Milliy kurashning texnikasi va taktikasi

Milliy kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga

egaqilish

2 mavzu. Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi

Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga

egaqilish

3 mavzu. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi

Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga

egaqilish

4 mavzu. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi

Sambo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga

egaqilish

VI. Seminar mashg'ulolari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulolarida talabalar ma'ruza mashg'ulolaridagi mavzular

bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi,

baholalanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi. Seminar

mashg'ulolarda tavsiya etiladigan mavzulari.

1-mavzu. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi

hamda vazifalari

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani talabalarga kurashni o'qitish

uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini

haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash,

o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rganishga qaratilgan bo'lsa, talabkalarini vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harovning turli jihvatlarida kurash turlari vositalaridan samarali foydalanish o'qish va o'qilgan bilimni turli tashkilotlarda mos bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-marta. Milliy kurashning rivojlanishi turlari

Milliy kurash rivojlanishi turlari bo'yicha haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

3-marta. Boshq'li kurashning rivojlanishi turlari

Boshq'li kurashning rivojlanishi turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

4-marta. Druvdo kurashning rivojlanishi turlari

Druvdo kurashning rivojlanishi turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

5-marta. Sambo kurashning rivojlanishi turlari

Sambo kurashning rivojlanishi turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

6-marta. Milliy kurashning qoidalar

Milliy kurashning qoidalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

7-marta. Boshq'li kurashning qoidalar

Boshq'li kurashning qoidalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

8-marta. Druvdo kurashning qoidalar

Druvdo kurashning qoidalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

9-marta. Sambo kurashning qoidalar

Sambo kurashning qoidalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

10-marta. Milliy kurashning texnikasi va taktikasi

Milliy kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

11-marta. Boshq'li kurashning texnikasi va taktikasi

Boshq'li kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

12-marta. Druvdo kurashning texnikasi va taktikasi

Druvdo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

13-marta. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi

Sambo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar uslubiy va nazariy bilimlarini o'rganish, kurash turlari texnikasi va usullarini o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rganadi.

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rganish.

Boshq'li kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o'rganish.

uslubiyati. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlanituvchi va maxsus mashqlar:

a) buyum va buyimsiz mashqlar;

b) snaryad mashq bajarish;

v) yuzutirish mashqlari;

g) milliy oyinlar orqali mashqlar bajarish;

d) toshlar va gantellar yordamida mashqlar bajarish.

Kurash turlari texnikasi va taktikasini asoslarini o'rganish. Kurashchilar harakatini kuzatish va tahlil qilishni o'rganish.

Harakat xatolarini aniqlashni o'rganish. Xatolarni tuzatishni o'rganish. Boshqa kurash usuli va texnikalarini o'rganish.

Harakatni baholashni o'rganish.

Kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va uning mazmuni

Kurash turlari texnikasini o'rganish uslubiyati. Kurash taktikasi o'rganish uslubiyati

Kurash turlari mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish. Kurash turlari texnikasi va usullarini o'rganish.

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarini o'rganish metodikasi. Kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rganish.

Kurash turlari texnikasi va taktikasining asoslarini o'rganish uslubiyati.

Asosiy va qo'shimcha o'qin adabiyotlar hamda axborot manbalarini Asosiy

1. Azizov N.X. Velbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: o'qituvchi, 1998.

2. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособие под рек. 2003 г

3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari - Toshkent, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.

4. Гончарова О. В. Youth sportciylarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Azizov N.X. Velbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: o'qituvchi, 1998.
2. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособие под рек. 2003 г
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari - Toshkent, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
4. Гончарова О. В. Youth sportciylarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.

5. Dryudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomih. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993yil.

Internet saytlari

6. www.idpu.uz
7. www.pedagog.uz
8. www.edu.uz
9. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
10. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali

2.07. Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi fani dasturining nazariy qismi

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

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

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'ektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni ifotib birla olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Malaka talablari tayyorlanayotgan kadrlarning ko'nikma va malakalariga yuqori talablarni qo'yilmog'da. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishtari uchun qo'yilgan kadrlarni talablari ichida sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi faniga doir talablar alohida o'rin tutadi. Bu esa jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishti o'quv rejalarda o'z ifodasini topdi.

Ushbu fan dastur mazmunida sport va harakati o'yinlarni kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o'yinlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari, uning estetik jihatlari, o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib topirish haqida ma'lumot berish, talabalarni quvnoq startlar, estafeti o'yinlar va turli sanalarga bag'ishlangan musobaqalar o'tkazish, sport o'yinlarni tashkil qilish, sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurullanirishdan iborat.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishti bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda harakati o'yinlar va sport o'yinlari asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatarni rivojlantirish va tarbiyalash, fanning nazariy hamda amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib amaldagi o'quv reja asosida 1-6 semestrarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – fan bo'yicha ota bobolarimiz o'yinab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, uning estetik jihatlari, o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, sport o'yinlari badminton, stol

tennisi, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, finlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nazoratlarini tuzishga o'rgatish, bolalarivayatanparvarlik tizimida tarbiyalash va barchinot avlodini tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol usullaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi harakati o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakati o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tashlashni amaliy tanishtirish, harakati o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tashlashni amaliy tanishtirish, hakamlik qilish o'yinning estetik xususiyatlarini anglatish, o'yinlar orqali o'yinlarda hakamlik qilish o'yinning topitirish malakalarini shakllantirish, sport sog'lom turmush tarzini ta'g'ib topitirish musobaqalar o'tkazish usullarini va bayramlari va turli sanalarga bag'ishlangan musobaqalar o'tkazish usullarini va seminarlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatish, sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga talabalarda sport turllari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, badminion, stol tennisi, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlantirish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, finlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullari va nazoratlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishdan iborat.

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

- sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, harakati o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati; harakati o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tashlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi; harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi; sport bayramlarini o'tkazishda harakati o'yinlardan foydalanish, - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; sport o'yinlari (badminion, stol tennisi, futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi; O'zbekistonda rivojlanishi; o'yin texnikasi tasnifi; o'yin taktikasi tasnifi; maydon o'lchamlari, jihozlari va o'yin qoidalari **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- harakati o'yinlarni darsning asosiy qismiga mos holda tashlash va tahlil qilish; kichik o'ra va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakati o'yinlarni o'rgatish; estafetali harakati o'yinlar, natqni rivojlantiruvchi harakati o'yinlar, suvda o'ynaladigan harakati o'yinlar, darsdan tashqari o'ynaladigan harakati o'yinlar, harakati o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini, jismoniy sifatlarni

rivojlantiruvchi harakati o'yinlar, sog'lomlashtiruvchi hamda bordinq chiqaruvchi harakati o'yinlarni o'rgatish **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- harakati o'yinlarni rejalashtirish va nazorat qilish, harakati o'yinlar jarayonida sport anjomlari va inshootlardan foydalanish; sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonidagi xalq o'yinlaridan foydalanish **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- badminion o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; badminion o'yinida volanni o'yinga kiritish va qaytarish texnikasini o'rgatish; o'yin jarayonida sakrab volanga zarba berish texnikasini o'rgatish, o'yinida volanni qaytarish usullarini, himoya va hujumning texnik-taktik usullarini o'rgatish **malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- badminion o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; badminion o'yinida volanni o'yinga kiritish va qaytarish texnikasini o'rgatish, o'yin jarayonida sakrab volanga zarba berish texnikasini o'rgatish, o'yinida volanni qaytarish usullarini, himoya va hujumning texnik-taktik usullarini o'rgatish **malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- stol tennisi o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; stol tennisi to'pchasini o'yinga kiritish, zarba berish usullarini va qaytarish texnikasini o'rgatish **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- stol tennisi o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; stol tennisi to'pchasini o'yinga kiritish usullarini va qaytarish texnikasini o'rgatish, o'yin jarayonida to'pcha zarba berish texnikasini o'rgatish, o'yinida to'pchani qaytarish va zarba berish usullarini, himoya va hujumning texnik-taktik usullarini o'rgatish **malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- futbol o'yinida harakatlantirish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- futbol o'yinida to'pcha zarba berish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatish; futbol o'yinida jarima va erkin to'pcha zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasi; futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish **malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'ra masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatish; basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida uzoc masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida harakatlarda uzoc masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish **malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- voleybol o'yinida to'pni o'yiniga kiritish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlari o'rgatish; voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

- qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

o'yinida jarima va erkin to'plarni olishni o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlari o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

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

1-modul. Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi faniga kirish,

harakati o'yinlarni tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati

1-mavzu. Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi
hamda vazifalari.

Harakati o'yinlar bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida sport va harakati o'yinlarni tashkil qilish hamda o'tkazishga o'rgatish, bolalarni vatandashlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

2-mavzu. Harakati o'yinlarni qisqacha tarixi.

Harakati o'yinlarni qisqacha tarixi, rivojlanishi va tushunchasi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Harakati o'yinlarning milliy qadriyatlarimizdagi o'rni anglatilish. Harakati o'yinlarni o'tkazishda bolalarni yosh xususiyatlarini hisobga olish haqida nazariy ma'lumotlar berish.

3-mavzu. Harakati o'yinlarni rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.

Talabalarga harakati o'yinlar mazmunini tushuntirish, o'yinlarni tavsifi, rivojlanish bosqichlari va harakati o'yinlarni tarbiyaviy so'zlomlantiruvchi va bilim berish ahamiyatlarini anglatilish. Har bir o'yinni tarbiyaviy pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlar ega qilish.

4-mavzu. Harakati o'yinlarni turkumlari.

Harakati o'yinlarni turkumlari: umumta'lim maktab, akademik-litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda katta, o'rta va kichik me'yordagi harakatlarga o'yinlar mazmunini, tavsifi, rivojlanish bosqichlari va har bir o'yinni tarbiyaviy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish.

2-modul. Harakati o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish

1-mavzu. Harakati o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish.

Harakati o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish, ya'ni umumta'lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarning yosh xususiyatlarini va jinsini hisobga olgan holda katta, o'rta va kichik me'yordagi harakatlarga taalluqli o'yinlar mazmunini, tavsifi, tahlil qilish va o'tkazish metodlari. O'yinni o'tkazish joylarini tanlash, tashkil qilish va shart-sharoitlarini tayyorlash hamda o'yiniga yordamchilar tayinlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish.

Kichik, o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'tkaziladigan harakati o'yinlar haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish.

2-mavzu. Harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.

Harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish. Umumta'lim maktab, akademik-litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni me'yordagi o'tkazish uslubiyatlari haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish. O'yiniga rahbarlik qilish, o'yinni boshlanishi, o'yinchilarni harakatini tashkil etish va ijodiy tashabbuskorligini rivojlantirish, o'yinchilarni hulqini va o'yinni boshini kuzatish haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish. O'yiniga hakamlik qilish bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish. Harakati o'yinlarda yuklamani tarbiya solish usullari, o'yinni davom etish vaqti, o'yinni tugatish, o'yin natijalarini aniqlash va yekunlash haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish.

3-modul. Stol tennis o'yinining tarixi, qoidalari, rivojlanishi, texnikasi va taktikasi tasnifi

1-mavzu. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Stol tennis o'yinini kelib chiqishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, stol tennis o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar uchrashuvlari o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Stol tennisning Yevropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi, ITTFning tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi stol tennis federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida stol tennis musobaqalarining o'tkazilishi, dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi, olimpiada o'yinlari haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish.

2-mavzu. Stol tennis o'yin qoidalari.

Stol tennis o'yin qoidalari, stol tennis stolining va jihozlarni o'tahmlari haqida nazariy ma'lumotlar ega qilish.

3-mavzu. O'zbekistonda stol tennis o'yinini rivojlanishi.

O'zbekistonda stol tennis o'yinini rivojlanishi va O'zbekistonda stol tennisini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari va ularning ahamiyatlarini anglatilish hamda nazariy ma'lumotlar ega qilish.

4-mavzu. Stol tennis o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.

Stol tennis o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; stol tennis to'pchasini o'yiniga kiritish usullarini va qaytarish texnikasini o'rgatish, o'yin jarayonida to'pchaga zarba berish texnikasini o'rgatish, o'yinida to'pchani qaytarish va zarba berish usullarini, himoya va hujumning texnik-taklik usullarini o'rgatish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-modul. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

1-mavzu. Futbol o'yinining kelib chiqishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, futbol o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar uchrashuvlarini o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Futbolning Yevropa davlatlariga tarqalishi. Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. FIFA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi futbol federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida futbol musobaqalarining o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol bo'yicha dastlabki jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot berish.

2-mavzu. Futbol o'yin qoidalari.

Futbol o'yin qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol maydoni va jihatlarini o'tchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. O'zbekistonda futbol o'yinini rivojlantirish.

O'zbekistonda futbol o'yinini rivojlantirish va Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risidagi qarori va uning ahamiyatlarini anglatish hamda nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-modul. Futbol o'yin texnikasini va taktikasining tasnifi

1-mavzu. Futbol o'yin texnikasining tasnifi.

Futbol o'yini texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maydon o'yinichisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, Futbol o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol o'yinida darvozabon o'yin texnikasi va ularning bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Futbol o'yin taktikasining tasnifi.

Futbol o'yin taktikasi haqida ma'lumot berish. Futbol o'yin taktikasi haqida nazariy bilimlarga ega qilish. Futbol o'yin taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari to'g'risida ma'lumot berish. Futbol o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol o'yinida hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchi larni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-modul. Basketbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanishi tarixi

1-mavzu. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.

Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Xalqaro basketbol ittifoqi FIBA ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy ma'lumotlar berish.

Basketbol o'yini bo'yicha birinchi jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yinining Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Basketbol o'yin qoidalari.

Basketbol o'yin qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol maydoni va jihatlarini o'tchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. O'zbekistonda basketbol o'yinini rivojlantirish.

O'zbekistonda basketbolni rivojlantirish. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston basketbolining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-modul. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi

1-mavzu. Basketbol o'yin texnikasining tasnifi.

Basketbol o'yin texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yin texnikasini bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Basketbol o'yin taktikasining tasnifi.

Basketbol o'yin taktikasi haqida tushuncha hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yinida jamoa bo'lib, guruhli va yakka holda hujum va himoya qilish taktikalari haqida ma'lumot berish, o'yin kombinatsiyalari, to'psiz va to'p bilan harakatlanayotgan raqibga qarshi hujum qilish usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-modul. Voleybol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanishi tarixi

1-mavzu. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.

Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Xalqaro voleybol ittifoqi FIVB ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy ma'lumotlar berish. Voleybol o'yini bo'yicha birinchi jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol o'yinining Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Voleybol o'yin qoidalari.

Voleybol o'yin qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol maydoni va jihatlarini o'tchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. O'zbekistonda voleybol o'yinini rivojlantirish.

O'zbekistonda voleybolni rivojlantirish. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston voleybolining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-modal. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.

1-mavzu. Voleybol o'yin texnikasining tasnifi.

Voleybol o'yin texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib.

Voleybol o'yini texnikasini bo'limlarga bo'linishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilib. Voleybol o'yinida harakatlantirish texnikasi va to'pni bosqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib. Ya'ni harakatlantirish texnikasidan yurish, yugurish, sakrash va burilish usullarini amalda oshirish bo'yicha ko'rsatmalar berish. Voleybol o'yinida to'pni bosqarish texnikasi ya'ni to'pni tepadan, pastdan uzatish va qabul qilish texnikasi, to'pni har hil usulda ya'ni tepadan, pastdan yondan va sakrab o'yiniga kiritish usullarini bajarilishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilib.

2-mavzu. Voleybol o'yin taktikasining tasnifi.

Voleybol o'yinida hajimga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchi to'pni o'yin vaqtida joylarini almashirish, to'psiz harakat qilish taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib.

10-modal. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalar va rivojlanish tarixi

1-mavzu. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Qo'l to'pi o'yini kelib chiqishi va rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar, uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Qo'l to'pi o'yinining Yevropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib. FIGA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi qo'l to'pi federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarning o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot berish.

2-mavzu. Qo'l to'pi o'yin qoidalar.

Qo'l to'pi o'yini qoidalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib. Qo'l to'pi sport turining maydoni va jihozlarni o'z ichiga olinishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib.

3-mavzu. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlantirish.

O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston qo'l to'pi o'yinining jahon arenalida ilg'ami o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib.

11-modal. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi

1-mavzu. Qo'l to'pi o'yin texnikasining tasnifi.

Qo'l to'pi o'yini texnikasini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib. Maydon o'yinining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilib, darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib. Qo'l to'pi o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib, harakatlantirish texnikasi va to'pni bosqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga

ega qilib. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasini bo'limlardan guruhlarga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib.

2-mavzu. Qo'l to'pi o'yin taktikasining tasnifi.

Qo'l to'pi o'yin taktikasi haqida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yin taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari to'g'risida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yinida himoya, g'uruhlari va yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib. Qo'l to'pi o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchi to'pni almashirish, to'psiz harakat qilish taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilib.

Asosiy adabiyotlar

1. Usmonxo'jaev T.S. "Harakati o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992 y.
2. Maxkamiddinov K.M., Nigmatov F.A., Inozemtseva L.A., Rustamov I. "Sport buyumlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
3. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmatov B.B. Sport va harakati o'yinlar va uning o'qitish metodikasi. (Harakati o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
4. Azizova R.I. "Sport va harakati o'yinlari o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
5. Raximqulov K.D. "Milliy harakati o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
6. Arjan Egges, Arno Kampfrus, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, NIG 2008. 236 s.
7. Жуков М.И. — М.: Познание и игра. Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
8. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T. O'ZDIT 2005 y.
9. Айропетян Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т. УНГСУИФК 2006 г.
10. Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y.
11. Pavlov S.L., Abduraximov F., Akomov J. "Gandbol" darslik. T. O'ZDIT 2005 y.
12. Nigmatov B.B., Xo'jaev F., Raximqulov K.D. "Sport o'yinlari va uning o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilim-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

13. Мирзиёев Ш.М. Буёк келажатининг мард ва олимларидо халқимиз билам бирга Куранил. Тошкент "Ўзбекистон" - 2017 й.
14. Ш.Мирзиёев Эркин ва фардон демократик Ўзбекистон давлатини бурчлигимизда барно этилди. "Ўзбекистон" НМНУ, 2016 й.
15. Ш.Мирзиёев Коғуз устуворлиги ва инсон маърафатларини таъминлаши — кўрт тараккияти ва халқ фаровонлигининг гарови. "Ўзбекистон" НМНУ, 2016 й.
16. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасининг ривожлантиришининг бешта устувор йўналишини бўйича Харакатлар стратегияси. Ўзбекистон

atletikaning o'rni; yengil atletika o'limlari va ularning turkumlanishi haqida tasavvur va bilimga ega bo'lishi;

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullanishda umumiy rivojlanituvchi hamda massus mashqlarini bajarishni o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullanitish va uni o'rgatish asoslari; yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; uloqirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishi;

Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihazlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviy ketma-ketligi

Bu fan 4-5-6-7 semestrda o'qiladi va bu fanni o'zlashtirish uchun o'quv rejasida ushbu fan: umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gijiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakati o'yinlari o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish fanlari bilan ta'lim berish rejalashtirilgan.

Fanning ishlab chiqarishdagi o'rni

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda sog'lom turmush tarzini olib boruvchilar uchun juda muhimdir.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fannini o'qitish ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar va mustaqil ko'rinishda bilim olish bilan birga o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullarni, yangi informatsion texnologiyalarni tatbiq qilish ta'lim sifatini oshiradi.

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoliy ma'ruzalar o'qish, amaliy me'yorlarni musobaqa tarzida qabul qilish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va ma'lumotga vositalardan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'yantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin mulqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Kirish

Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida urash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchli va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqirish, ko'p kurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movqotmang o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida erarnizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqituvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali Ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza o'tish, tosh ko'tarish mashqlardan unumli foydalanganligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni. O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari. Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarning hamma rasmiy musobaqalari Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalariga binosan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashtirilar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqitish va ko'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi. Yengil atletika turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskulilar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizmiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10. Ноптигидов А.Н. «Успелі атлетка» Т-2002

11. Смурыгина Д.В., Ганибас И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанции, - Т.: 2011 г.

12. Смурыгина Д.В., Ганибас И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, - Т.: 2012 г.

13. Смурыгина Д.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике - Т.: 2013 г.

14. Губа В., Никитюшкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

15. Shaktigalova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida uspehli atletika bo'yicha: fakultativ mashg'ulotlar /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009

16. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. - Ташкент: УАТ осифК, 2005. - 260 с.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.idru.uz

2. www.buxdu.uz

3. www.pedagog.uz

4. www.zivonet.uz

4. www.edu.uz

5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi yigiruvchilari uchun imtihonlash va ixtisoslik fanlaridan Yakuniy davlat attestatsiyasi yigiruvchilari

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari kuni tartibida sport-so'g'omlashish ishlarini o'zgarishi
2. Jismoniy tarbiyada bilimlarni rivojlantirish jarayonida ularning tarbiyalarining o'zgarishi
3. Jismoniy mashg'ulotlarni jarayonida tarbiyaviy g'rafiqlarning hali qilmashi
4. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining ahamiyati, mashg'ulotlarning sozuvchi shakllari

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun etibalki gimnastika kompleksi mashqlarini tanlash.
2. Jismoniy tarbiyada o'qitish faoliyatining axtobuv tarbiyalashdagi o'rni
3. Maktab o'quvchilari yoshining davrlariga bo'linishi va o'quvchilar yoshini hisobga olish jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishdagi ahamiyati
4. Jismoniy tarbiya darsining "dars mazmuni".

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitish metodikasi
2. Maktabgacha o'qitishda bilimdan foydalanish
3. "Jismoniy madaniyat", "Maktabda jismoniy madaniyat", "O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi" dastlabki tushunchalarining ta'rif
4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi (strukturasi).

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy madaniyat daqiqalari
2. Jismoniy tarbiyada ma'naviy ong va axloqiy-xulq tajribasini shakllantirish
3. Jismoniy tarbiya darslari - maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning tarkibiy qismi.
4. Jismoniy tarbiya darsi tayyorlov qismining asosiy vazifalari

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlar uchun mashqlarni tanlashga qo'yiladigan talablar
2. O'quvchilarni aqliy rivojlantirishda jismoniy mashg'ulotlarining ahamiyati
3. Jismoniy tarbiya darslarining tasnifi
4. Darslarni tashkil qilishning "frontal" usuli

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya darsi asosiy qismining asosiy vazifalari
2. Jismoniy tarbiyada o'qitish faoliyatining axloqiy tarbiyalashdagi o'rni
3. Davolovchi jismoniy madaniyat darslari
4. O'quvchilarni mehnat faoliyatiga tayyorlash jismoniy mashg'ulotlarining ahamiyati

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. O'quvchilarning estetik tarbiyasida jismoniy mashg'ulotlarining o'rni
2. Jismoniy tarbiya darsi yakunlovchi qismining asosiy vazifalari

54

3. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va strukturasi
4. Darslarni tashkil qilishning "zveno" ("guruh") usuli

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Bilim - jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi
2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy mashqlar bilan birga amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari
3. Umumiy jismoniy tarbiya darslari
4. Darslarni tashkil qilishning "individual" usuli.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Darslarni tashkil qilishning "aylanma mashq" usuli
2. Darslarning tashkiliy ta'minlashi
3. Jismoniy tarbiyada axloqiy hissiyotlarni tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari
4. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan etralabki gimnastikani o'tkazish metodikasi.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiyada bilimlarni shakllantirish metodikasiga qo'yiladigan asosiy talablar
2. Sport trenirovkasi darslari.
3. Darslarni o'tkazishda pedagogik nazorat
4. Jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish texnologiyasi

55

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

2.03.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Darslarning tashkiliy ta'minlanishi
2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy zo'rqiishini aniqlash texnologiyasi (pulsometriya).
3. Metodik darslar.
4. Maktablarda maxsus tibbiy guruhlarini tashkil qilishning maqsad va vazifalari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

2.03.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslari
2. Jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirishga qo'yiladigan asosiy talablar
3. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-tarbiyaviy ishlarining yillik reja-jadvalini tuzish texnologiyasi
4. Darslarni o'tkazish metodikasi va mazmuniga qo'yiladigan talablar

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

2.03.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Rejalashtirishning davlat hujjatlari
2. O'quvchilarni aqliy rivojlantirishda jismoniy mashq mashg'ulotlarining ahamiyati
3. Jismoniy tarbiya darslarini kuzatish bo'yicha pedagogik tahlil qilish metodikasi.
4. Sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilib o'tkazish metodikasi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

56

2.03.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi (strukturasi).
2. Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish va hisobga olishning maqsadi va mohiyati.
3. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi
4. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy zo'rqiishini aniqlash texnologiyasi (pulsometriya).

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

2.03.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy zo'rqiishini aniqlash texnologiyasi (pulsometriya).
2. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlarini tashkil qilish shakllari.
3. Jismoniy tarbiya darsi tayyorlov qismining asosiy vazifalari
4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va strukturasi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

2.03.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya darslarining tasnifi
2. Darslarni tashkil qilishning "aylanma mashq" usuli
3. Jismoniy tarbiyada ma'naviy ong va aqliy-xulq tajribasini shakllantirish
4. Jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish texnologiyasi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

2.03.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

57

1. Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirishga bajariladigan ishlar
2. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlarning ahamiyati va vazifalari.
3. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'zlashtirishni hisobga olish va baholash metodikasi.
4. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan erdalabki gimnastikani o'tkazish metodikasi.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya darsi asosiy qismining asosiy vazifalari
2. Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirishga bajariladigan ishlar
3. Metodik darslar.
4. Maktab o'quvchilari yoshining davrlarga bo'linishi va o'quvchilar yoshini hisobga olish jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishdagi ahamiyati

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars reja-konsppektlarini ishlab chiqish va tuzish texnologiyasi.
2. Jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasi
3. Darslarga gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish metodikasi
4. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining ahamiyati, mashg'ulotlarning asosiy shakllari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Darslarni tashkil qilishning "individual" usuli

58

2. O'quvchi tomonidan tuziladigan rejalashtirish hujjatlari
3. Katta tanaffuslarda jismoniy mashqlar va harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.
4. Jismoniy mashq mashg'ulotlari jarayonida tarbiyaviy printsiplarning hal qilinishi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlarning boshqa mashg'ulotlardan ajralib turuvchi xususiyatlari
2. Jismoniy tarbiya darslari - maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning tarkibiy qismi.
3. Kasalliklar turiga qarab maxsus tibbiy guruhlarini tuzish va u bilan mashg'ulot o'tkazish metodikasi
4. Maktabda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Maktab pedagog - shifokor nazorati

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. O'quvchilarning yashash joylarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkil qilinishi shakllari va mazmuni
2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi (strukturas).
3. Amaliy jismoniy tayyorgarlik darslari
4. Maktab jismoniy madaniyat jamoasi.

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tabiya mashg'ulotlarning maqsad va vazifalari
2. O'quvchilarning jismoniy tarbiyasida oilaning tutgan o'rni
3. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif

59

4. Dars tiplari

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
3. Sport trenirovkasining tamoyillari (printsiplari).
4. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Harakatlarga o'rganish bosqichlarining tuzilish asoslari
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.
3. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari
4. Sportning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari O'zbekiston aholisining jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosi
2. Sinfidan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif
3. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tashkilotchilari
2. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi (strukturalari).
3. Darslarni tashkil qilishning "aylatma mashq" usuli.
4. Rejalashtirishning davlat hujjatlari

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Guruh mashg'ulotlarini tashkil qilish turlari (jismoniy madaniyat to'garaklari, umumiy jismoniy tayyorgarlik seksiyalari, "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini topshirishga tayyorgarlik guruhlari, sport seksiyalari va boshqalar).
2. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quvchilarning o'qish-bilishga oid faoliyat natijalarini nazorat qilish metodikasi.
3. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari
4. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'zlashtirishni hisobga olish va baholash metodikasi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya darslarining tasnifi
2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy mashqlar bilan birga amalg'a oshiriladigan chinig'irish tadbirlari
3. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari
4. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilish xususiyatlari

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha:

1. Sinfidan tashqari ishlarini tashkil qilishga qo'llaniladigan talablar

2. Jismoniy tarbiya darslarini kuzatish bo'yicha pedagogik tahlil qilish metodikasi.
3. Sport mashg'ulotlarining davrlarga bo'yishi
4. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifalari va ularga tavsif berish.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastika atamasi deb nimaqa aytiladi.
2. Gimnastika sportini ravnag topishiga hissa qo'shgan yangi davr olim va faylasuflar.
3. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga nimalar kiradi.
4. Saf mashqlari deganda nimanı tushunasiz.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Fransuz gimnastika tizimi namoyandalari.
2. URM va erkin mashqlarga oid atamalarnı sanab bering.
3. O'zbekiston hududida Okiabr inqilobigacha gimnastika sportini rivojlanishi.
4. Gimnastika turlari nechtaga bo'yinadi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Kichik maktab yoshida o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi.
2. Atamalar qanday talablar qo'yiladi.
3. Gimnastikaning sport turlariga qaysi guruhlilar kiradi.

62

4. Mustaqillikka cha bo'lgan davrda gimnastika sportini ravnag topishiga katta hissa qo'shgan murabbiylardan kimlarnı bilasiz.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Mustaqillikdan so'nggi davrda O'zbekistonda gimnastikani rivoj topishi to'g'risida va O'zbekistonlik sportchilarnı xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki to'g'risida nimalarnı bilasiz.
2. Akrobatika mashqlar atamalarini tushuntiring.
3. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi.
4. Sport aerobika gimnastikasiga tarsi bering.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastika qachon paydo bo'lgan, gimnastika so'zining ma'nosi nimanı anglatadi.
2. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada o'yinlari dasturidagi o'rni to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz.
3. Atamalar qanday yasaldi.
4. O'zbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarnı bilasiz.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Atamalar qanday qo'yilgan talablar nimalardan iborat.
2. Yevropada faoliyat ko'rsatgan «L.ochina» gimnastika tizimi faoliyati.
3. Sinflarida bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi.
4. Sobiq shohlar davrida gimnastika qayserlarda qo'yilgan va kimlar rahbarlik qilishgan.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

63

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Atamalar taraqqiyotiga kimlar hissa qo'shgan.
2. Qaysi yili va qayerda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan.
3. Nemis gimnastika tizimi.
4. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada.
2. Gimnastika atamalari qanday guruhlarga bo'linadi.
3. Gigiyenik gimnastikaning vazifalari, vositalari haqida tavsif bering.
4. Gimnastikaning amaliy turlari qaysi guruhlardan iborat.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Korxonada gimnastika sport turining mohiyati nimalardan iborat.
2. Jarohatlanish sabablari.
3. Ertalabki gigiyenik gimnastikaning qoidalari ahamiyati haqida gapiring.
4. Davolash gimnastikasi vazifasi asosiy vositalari va shakli haqida gapiring.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastikaning sport turiga tavsif bering.
2. P.F. Lesgaft gimnastikasi tizimi deganda nimani tushunasiz.
3. O'rgatishda qanaga texnik vositalardan foydalanish mumkin.
4. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasida qanday vositalardan foydalaniladi.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

64

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima.
2. Mashqlarni o'zlashtirishda qanaga shartlar qo'yiladi.
3. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasining qanday vazifalari bor.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima.
2. Mashqlarni o'zlashtirishda qanaga shartlar qo'yiladi.
3. Arqonga tashlab chiqishning nechta usuli mavjud.
4. O'rgatishda qanaga texnik vositalardan foydalanish mumkin.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Mashqlarni o'zlashtirishda qanaga usullar qo'llaniladi.
2. Jarohatlanishga nima sabab bo'lishini bilasizmi.
3. Gimnastikada texnika xavfsizligi qoidalari haqida nimalarni bilasiz.
4. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar haqida nima bilasiz.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Tibbiy nazorat va o'zini-o'zi nazorat deganda nimani tushunasiz.
2. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar gimnastikasini qanday vositalardan foydalaniladi.
3. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi.
4. Sakrash mashqlarini bajarishda qanday jismoniy sinflar tarbiyalanadi.

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

65

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1.Gimnastikada shikastlanish sabablari.
- 2.Asosiy gimnastika va unga xos xususiyatlari.
- 3.Gimnastika tarixini o'rgangan o'zbek olimlardan kimlarni bilasiz.
- 4.Dunyo tanigan chet el gimnastikachilari kimlar.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1.Gimnastikada atamalarning "tushirarlik" atamasiga ta'rif bering.
- 2.Dunyo tanigan o'zbek gimnastikachi sportchilari.
- 3.Gimnastikada saf mashqalari nechta turga bo'linadi.
4. Gimnastikada shikastlanishni oldini olish usullari.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1.Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini sanab bering.
- 2.Gigienik gimnastikaga ta'rif bering.
3. Nechanchi yilda birinchi marta Moskvada gimnastika bo'yicha: xalqaro konferensiya bo'ldi o'tgan.
4. Mashqlarni o'zlashtirishda qanaqa usullar qo'llaniladi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1.1933 yilda qaysi shaharda gimnastika bo'yicha: xalqaro konferensiya bo'ldi o'tgan.
2. Sakrash mashqlarini bajarishda qanday jismoniy sifatlar talab qilinadi.
3. Umumrivojlaniruvchi mashqlar insomning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab qanday bo'linadi.

4. Badiiy gimnastika mashqlari asosan kimlar bilan o'qaziladigan mashg'ulotlar hisoblanadi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

- 1.Gimnastika qachon qayerda paydo bo'lgan, gimnastika so'zining ma'nosi nimani anglatadi.
2. Gimnastik skameykaning o'lehamlarini ayting.
3. Olimpiada o'yinlaridan o'rin olgan gimnastikaning turlari qaysilar.
4. "O'smirilar uchun gimnastika" asari muallifi kim.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastika bo'yicha 1957-yilda o'tqazilgan munozara, 1962, 1963 yillarda Itifoq konferensiyalari qanday masalalarga bag'ishlangan edi.
2. Gimnastika atamalariga qanday talablar qo'yiladi.
3. Musobaqa nizomida nimalar ko'rsatilishi lozim.
4. Saf mashqlarida saf kengligi - so'zi qanday ma'noni bildiradi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Qaysi yili Toshkentda gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan «Bolalar klubi» ochilgan.
 2. Egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashqlar.
 3. Gimnastika atamalogiyasi qachon joriy etilgan.
 4. Ilk gimnastika atamalogiyasi qaysi lug'at fondi asosida qurilgan edi.
- Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:**

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastikada ayollar uchun jihozlar soni nechta va qaysilar.
2. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari qaysilar.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) deb nimaga aytiladi.
4. Gimnastika darslari nechta qismga bo'lib o'tiladi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Qanday maqsad yo'lida saf mashqlari o'tiladi.
2. Gimnastika jismoniy tarbiya metodikasi vositasi sifatida qayerda paydo bo'lgan.
3. Sakrash mashqlarini bajarishda qanday jismoniy sifalar tarbiyalanadi.
4. Gimnastika oyoqlari kuchini rivojlantirish uchun qanday mashqlar bajariladi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Brevnoda qizlar qanday mashqlarni bajaradi.
2. Gimnastikaning sport turlariga qaysilar kiradi.
3. Gimnastikada erkaklar uchun jihozlar soni nechta va qaysilar.
4. Gimnastika musobagasini o'tkazish uchun asosiy hujjat nima.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. 1919-yil qaysi shaharda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi.
2. Qachon O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar orasida birinchi bo'lib o'tildi.
3. "Gimnastika san'ati" asari muallifini aniqlang.
4. Muvozanat saqlash mashqi gimnastikaning qaysi turida uchraydi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

68

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastika atamalogiyasi qachon joriy etilgan.
2. Gimnastika bo'yicha 1957-yilda o'tqazilgan muhoza'ra, 1962, 1963 yillarda Ittifoq konferensiyalari qanday masalalarga bag'ishlangan edi.
3. Saf mashqlari nechta guruhga bo'linadi.
4. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ketma-ketligi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Sakrash mashqlarini bajarishda qanday jismoniy sifalar tarbiyalanadi.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda nimanı tushunasiz.
3. O'silib turgan gimnastika xalqasining poldan balandligi.
4. O'ra Osiyoda gimnastika mashqlarini organizm ta'siriga qarab klassifikatsiya qilgan olim kim.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Gimnastika atamalogiyasi qachon joriy etilgan.
2. Anton Fokin nechta marta gimnastika ko'pkurashi bo'yicha O'zbekiston chempioni bo'lgan.
3. Qaysi yili O'zbekiston gimnastika federatsiyasi Halqaro gimnastika federatsiyasi FIJ tarkibiga a'zo bo'lgan.
4. Inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish – metodik xususiyati zamirida nimanı tushunasiz.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

69

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Organizmning kerakli a'zolarini takomillashtirish – metodik xususiyati zamirida nimani tushunasiz?
2. O'quv jarayonining qat'iy me'yorida bo'lishi va jismoniy yuklamalarni aniq tartibga solish – metodik xususiyati zamirida nimani tushunasiz.
3. O'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishda mashqlarni uzluksiz murrakkablashirish va ularni uyg'unlashirish jarayoni – metodik xususiyati zamirida nimani tushunasiz.
4. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'lab olib borilishi qanday natijaga ega bo'ladi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Qanday maqsadlarda maxsus atamalardan foydalaniladi.
2. O'zbekistonlik gimnastchi O.Chusovirina nechta Olimpiada o'yinlariga qatnashgan.
3. Umumiy atamalar gimnastikaning qaysi mashqlariga nisbatdan qo'llaniladi.
4. Xalqlarda bajariladigan mashqlarga xos atamani ayting.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Akrobatik mashqlarga xos atamani ayting.
2. Gimnastikada tayanishlar nechı xil bo'ladi.
3. Gimnastikada dumalashning nechta turi bor.
4. Gimnastikada salto deb nimaga aytiladi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Birinchi olimpiada dasturiga kiritilgan suzish turlari haqida tushuncha bering
2. Ikki zarbli, turt zarbli,olti zarbli krolni tushuntiring
3. Krolida chalganicha suzishda aylama (salto) burilishini tushuntiring
4. Erkin suzishda ochiq burilish haqida tushuncha bering

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suzish estafetasi qoidasini tushuntiring
2. Delfin usuli (batterfay) haqida tushuncha bering
3. Suzish necha turga bo'linishi haqida ma'lumot bering
4. Suvı isitiladigan doimiy basseyn haqida tushuncha bering

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Brassda suzayotganda oy-oq-qo'llar harakatini tushuntiring
2. Amaliy suzish (maqsadga qaratilgan suzish turi) tushuncha bering
3. Erkin suzishda qo'l azollarining navbatma-navbatligini tushuntiring
4. Erkin suzishda bosh holati va uning burilish texnikasi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suv ichida start olishda depsinish va suvda siljish
2. Supachadan start olishda suvdan chiqish va suzishga tayyorgarlik ko'rish
3. Erkin suzishda oy-oq-qo'llar harakatini na'fas olish bilan moslashuvini tushuntiring
4. Suzishga o'rgatishning dastlabki usullari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Startga chiqish xaqida tushuncha bering
2. Dinamik va statik suzish xaqida ma'lumot bering
3. Suv ichida start olish texnikasi
4. Brass usulida suzishda start oldi holati

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Krolda chalgancha suzishda start oldi holati
2. Suv ostida ko'zni ochishga o'rganish mashqlari
3. Erkin suzishda qo'l, oyog' harakati
4. Brass usulida suzish texnikasi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Start tumbochkasi xajmi joylashishi haqida tushuncha bering
2. Chalgancha krol suzishda startni tushuntiring
3. Aralash (kompleks) estafeta va aralash suzishning farqini ayting
4. Suvda o'ynaladigan o'yinlar haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

72

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Erkin suzishda nafas olish texnikasi
2. Suzish necha turiga bo'linishi xaqida ma'lumot bering
3. Individual texnika deganda nimani tushunasiz
4. Suprachadan start olish bosqichlarini tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suvda o'ynaladigan o'yinlar
2. Suprachadan start olish bosqichlarini tushuntiring
3. Suzishga o'rganishning dastlabki usullari
4. Sportcha suzish turlarini tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suprachadan start olish bosqichlarini tushuntiring
2. Chalgancha krol suzishda startni tushuntiring
3. Suzish necha turiga bo'linishi haqida ma'lumot bering
4. Chalgancha suzishda oyog'-qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashuvini tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suzishga o'rganishning dastlabki usullari
2. Chalgancha krol suzishda aylama (salto) burilishini tushuntiring
3. Brassdagi bir harakat siklini tushuntiring
4. Sportcha suzishlar turlarini tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri

R.S.Shukurov

73

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Start olishda xavoda uchlsh va suvda sirpanish
2. Chalganacha krol suzishga mos maxsus mashqlar
3. Startga chiqish haqida tushuncha bering
4. Dinamik va statik suzish haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suv ichida start olish texnikasi
2. Delfin usuli (batterfly) haqida tushuncha bering
3. Brass usulida suzish texnikasi
4. Qutqarish arjomlarini ayting

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Startga chiqish haqida tushuncha bering
2. Brass usulida suzishda qo'l va oyoqlar xarakatini tushuntiring
3. Suv sporti haqida tushuncha bering
4. Batterflyayda suzish texnikasini tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Komplek suzish ketma-ketligini tushuntiring
2. Brass usulida suzishda start oldi holati
3. Suzishga o'rgatishning dastlabki usullari
4. Startga chiqish haqida tushuncha bering

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri

R.S.Shukurov

74

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Dinamik va statik suzish haqida ma'lumot bering
2. Brass usulida bosh holati (nafas olish jarayoni)
3. Batterflyay usulida suzishda suzishda nafas olish texnikasini tushuntiring
4. Cho'kayotganlarni qutqarish uchun ishlatiladigan arjomlarni tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Kompleks suzish masofalari va ketma-ketligini tushuntiring
2. Batterflyay usulida suzishda qo'l va oyoqlar xarakatini tushuntiring
3. Sho'ng'ish va uning ahamiyatini tushuntiring
4. Brass usulida suzish usulining olimpiada dasturiga kiritilishi tarixini ayting (ayollar qachon, erkaklar qachon)

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suzishga o'rgatishning dastlabki usullari
2. Brass usuli suzishda burilish texnikasini tushuntiring
3. Dinamik va statik suzish haqida ma'lumot bering
4. Suv ichida start olish texnikasi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Brass usulida suzishda start oldi xolati
2. Krolida chalganacha suzishda start oldi xolati
3. Suv ostida ko'zni ochishga o'rgatish mashqlari

75

4. Erkin suzishda qo'l, oyoq harakati

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Brass usulida suzish texnikasi
2. Start tumbochkasi hajmi joylashishi xaqida tushuncha bering
3. Suzishning o'zi nima?
4. Aralash (kompleks) estafeta va aralash suzishning farqini ayting

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Aralash (kompleks) estafeta xaqida tushuncha bering
2. Erkin suzishda nafas olish texnikasi
3. Suzish necha turga bo'linishi xaqida ma'lumot bering
4. Start olishda havoda uchish va suvda sirpanish?

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Batterflyay usulida suzishning kelib chiqish tarixi va uni ta'rifi bering
2. O'zbekistonda suzish sportining boshlang'ich davri
3. Bolalarni sportcha suzish turlariga yo'naltirish
4. Jismoniy tarbiya tizimida suzishning roli

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

76

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. O'zbekistonda suzish sporti rivojlanish davri bosqichlari
2. Birinchi olimpiadada suzish sporti haqida ma'lumot bering
3. Suzishga o'rgatish usuliyotlari
4. Amaliy suzish xaqida tushuncha bering

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Mustaqillik davrida suzish sportiga e'tibor
2. O'zbekistonda birinchi yangi suzish hazzalarining barpo etilishi
3. Shug'ullanuvchilarni guruxlarga ajratish
4. Suzishning anatomiya fani bilan bog'liqligi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. O'zbekistonda suzish sportining kelib chiqishi (boshlang'ich davri)
2. Suvning ko'taruvchi kuchi deganda nimani tushunasiz
3. Maktablarda suzish darslarini tashkil qilish nimalardan iborat
4. Xalqaro suzish federatsiyasi qachon paydo bo'lgan va uning maqsad vazifalari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suzishning paydo bo'lishi va insonlar xayotidagi ahamiyati
2. Suzish fanining maqsad va vazifalari
3. Suzish musobaqalaridagi xakamlar vazifalari
4. Amaliy suzishga tegishli suzish usullaridan misol kelting

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

77

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:
1. Suzish turlari bo'yicha: sport mashg'ulotlari (trenirovka) o'qitish metodikasi

2. Maktablarda suzish darslarini tashkil qilish tadbirlari nimalaridan iborat
3. Joylardagi suzish (sporti uyushmalari) federatsiyalarining vazifasi nimalaridan iborat
4. Qaysi sportcha suzish turi amaliy suzishda qo'llaniladi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Erkin suzishda qo'l, oyoq, bosh, g'ayda xolati va xarakatlarini tushuntiring
2. Aralash suzishni tushuntiring
3. Suzish mashg'ulotlarini tashkil etishni tushuntiring
4. Cho'kayotganlarni qutqarish va birinchi yordamni tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Erkin suzish tarixi haqida tushuntiring
2. Brass usulining paydo bo'lishi va olimpiada dasturiga kiritilishi
3. Suvdagi o'yinlar haqida tushuncha bering
4. Sportcha suzishning tezligi jixatidan o'rtni tushuntiring

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.03. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Suzish sportida shug'ullanuvchilarni qayta tayyorlash
2. Dinamik va statik suzish haqida ma'lumot bering
3. Suv ichida start olish texnikasi
4. Suzish necha turga bo'linishi haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Qadimgi olimpiada o'yinlarida yakka kurash turlari
3. Dzyudo kurashining O'zbekistonda rivojlanish tarixi
4. Kurashchilarning texnik tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Dzyudo kurashining rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Zamonaviy kurash qoidalari qachon kim tomonida ishlab chiqilgan, bu haqida to'liq ma'lumot bering
3. Sambo kurashchilarning texnik tayyorgarligi
4. Kurash g'ilami haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Sambo kurashining rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Zamonaviy sambo kurashi qoidalari qachon kim tomonida ishlab chiqilgan, bu haqida to'liq ma'lumot bering
3. Belbog'li va bel olish kurashi haqida ma'lumot bering
4. Sambo kurashi g'ilami haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Belbog'li kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Dzyudo kurashchilarining texnik tayyorgarligi
3. Belbog'li kurashi gilami haqida ma'lumot bering
4. Dzyudo kurash bo'y o'zbek sportchilarining olimpiada o'yinlarida ishtiroki

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Erkin kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Belbog'li kurashi texnikasi haqida ma'lumot bering
3. Yakkakurashchularning maxsus tayyorgarligi
4. Yakkakurashchularning psixologik tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yunon-rum kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Erkin kurashi texnikasi haqida ma'lumot bering
3. Yakkakurashchularning ratsional ovqatlanishi haqida ma'lumot bering
4. Yakkakurashchularning umumiy jismoniy tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakkakurashlarning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Yunon-rum kurashi texnikasi haqida ma'lumot bering
3. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanning maqsadi
4. Kurash texnikasi va qoidalari haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

80

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanning asosiy vazifalari
2. Dzyudo texnikasi va qoidalari haqida ma'lumot bering
3. Erkin kurashi gilami haqida ma'lumot bering
4. Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazishda kerakli jihozlar

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Bolalar sportida kurashning o'rti
2. Yunon-rum kurashi gilami haqida ma'lumot bering
3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurashning o'rti
4. Yakkakurash mashg'ulotlarida sport inshootlarining o'rti va ahamiyati

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakkakurash mashg'ulotlarida sport inshootlarining o'rti va ahamiyati
2. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish
3. Yakkakurashchilarning hujum harakatlari va belashuv tuzish taktikasi
4. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalar o'tkazishda kerakli jihozlar

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakkakurashning asosiy tushuncha va atamalari
2. Kurashchilarning asosiy turish holatlari
3. Yakkakurashchilarda sport trenirovkasi uslub va tamoyillari
4. Yakkakurash mashg'ulotlarida o'qitish bosqichlari

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

81

1. Kurashchilarning tik turishdagi asosiy holatlari
2. Kurashchilarning yotgan (parter)da asosiy holatlari
3. Yakka kurash mashg'ulotlarida o'qitish tamoyillari
4. Yakka kurash turlarida mashg'ulotlarni tashkili qilish va uslubiyoti

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakka kurashchilarda sport trenirofkasi vositalari
2. Dzyudo kurashining texnikasi va taktikasi haqida ma'lumot bering
3. Yakka kurashchilarning texnik-taktik mahorati va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi
4. Yakka kurashchilarning umumiy va yordamchi jismoniy tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Sambo kurashining texnikasi va taktikasi haqida ma'lumot bering
2. Yakka kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar
3. Yakka kurashchilarning taktilik tayyorgarligining maqsad hamda vazifalari
4. Yakka kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Belbog'li kurashi gilani haqida ma'lumot bering
2. Zamonaaviy sambo kurashi qoidalari qachon kim tomonida ishlab chiqilga, bu haqida to'liq ma'lumot bering
3. Dzyudo kurashining rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
4. Kurashchilarning texnik tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Dzyudo kurashchilarning texnik tayyorgarligi
2. Sambo kurashining rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
3. Kurash gilani haqida ma'lumot bering
4. Dzyudo kurashining O'zbekistonda rivojlanish tarixi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Belbog'li kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
2. Sambo kurashi gilani haqida ma'lumot bering
3. Sambo kurashchilarning texnik tayyorgarligi
4. Qadimgi olimpiada o'yinlarida yakka kurash turlari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Dzyudo kurash bo'yi o'zbek sportchilarning olimpiada o'yinlarida ishtiroki
2. Belbog'li va bel olish kurashi haqida ma'lumot bering
3. Zamonaaviy kurash qoidalari qachon kim tomonida ishlab chiqilga, bu haqida to'liq ma'lumot bering
4. Milliy kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Erkin kurashi gilani haqida ma'lumot bering
2. Yunon-rum kurashi texnikasi haqida ma'lumot bering
3. Yunon-rum kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
4. Yakka kurashchilarning psixologik tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası mudirri:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Dzyudo texnikasi va qoidalar haqida ma'lumot bering
2. Yakkal kurashlarining rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
3. Yakkal kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi
4. Yakkal kurashchilarning maxsus tayyorgarligi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanning asosiy vazifalari
2. Kurash texnikasi va qoidalar haqida ma'lumot bering
3. Yakkal kurashchilarning rasional ovg'alarlashi haqida ma'lumot bering
4. Belbog'li kurash texnikasi haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazishda kerakli jihozlar
2. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanning maqsadi
3. Erkin kurash texnikasi haqida ma'lumot bering
4. Erkin kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakkal kurash mashg'ulotlarida o'qitish tamoyillari
2. Kurashchilarning asosiy turish holatlari
3. Yakkal kurash mashg'ulotlarida sport inshootlarining o'rni va ahamiyati
4. Kurashchilarning yotgan (part)da asosiy holatlari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

84

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakkal kurashning asosiy tushuncha va atamalarini
2. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalar o'tkazishda kerakli jihozlar
3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurashning o'rni
4. Kurashchilarning tik tushishdagi asosiy holatlari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakkal kurash mashg'ulotlarida o'qitish bosqichlari
2. Yakkal kurashchilarning hujum harakatlari va bellashuv turish taktikasi
3. Yunon-rum kurashi g'illami haqida ma'lumot bering
4. Yakkal kurash turlarida mashg'ulotlarni tashkil qilish va uslubiyoti

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakkal kurashchilarda sport trenirofikasi uslub va tamoyillari
2. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish
3. Bolalar sportida kurashning o'rni
4. Yakkal kurash mashg'ulotlarida o'qitish tamoyillari

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Sambo kurashining texnikasi va taktikasi haqida ma'lumot bering
2. Yakkal kurashchilarning umumiy va yordamchi jismoniy tayyorgarligi
3. Yakkal kurashchilarning rahiv tayyorgarligi
4. Yakkal kurashchilarning texnik-taktik mahorati va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov

85

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yakka kurashchilarning taktik tayyorgarligining maqsad hamda vazifalari
2. Dzyudo kurashining texnikasi va taktikasi haqida ma'lumot bering
3. Yakka kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar
4. Yakka kurashchilarda sport trenirofikasi vositalari

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:**

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Kurashchilarning muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarligi
2. Kurashchilar tezkorligi va uni rivojlantirish yo'llari.
3. Sambo kurashining texnikasi va qoidalari haqida ma'lumot bering
4. Erkin kurash bo'yicha o'zbek sportchilarining olimpiada va jahon chimeonatlaridagi ishtiroki

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:**

R.S.Shukurov

3.01. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Dzyudo va sambo kurashchilarining yotgan (parter) holatidagi asosiy texnik harakatlari
2. Kurashchilar egiluvchanligi va uni rivojlantirish yo'llari
3. Belbog'li kurashning texnikasi va qoidalari haqida ma'lumot bering
4. Yunon-rum kurash bo'yicha o'zbek sportchilarining olimpiada va jahon chimeonatlaridagi ishtiroki

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:**

R.S.Shukurov

**2.07. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani
bo'yicha:**

1. Futbolni paydo bo'lishi tarixi.
2. O'zbekistonda va dunyoda futbolning rivojlanishi.
3. Futbol o'yinining qonun-qoidalari.
4. Futbol o'yinining texnikasi va taktikasi.

**Sport faoliyati
kafedra mudiri:**

A.E.Sattorov

**2.07. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani
bo'yicha:**

1. Futbol musobaqa turlari, ularning ahamiyati.
2. Musobaqalar tashkil etish va hakamlilik qilish.
3. Futbol o'yinining kelib chiqishi va O'zbekistonda rivojlanish tarixi.
4. Futbol o'yin texnikasiga o'rgatish metodikasi.

**Sport faoliyati
kafedra mudiri:**

A.E.Sattorov

**2.07. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani
bo'yicha:**

1. Futbolni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.
2. Musobaqa turlari, ularning ahamiyati va ularni tashkil etish.
3. Taktik tizimlar. Zamonaviy taktik tizimlar va ularni turlari
4. Futbol o'yinining rasmiy qoidalari.

**Sport faoliyati
kafedra mudiri:**

A.E.Sattorov

**2.07. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani
bo'yicha:**

1. Futbol musobaqa turlari. Musobaqalarning ahamiyati va ularni tashkil etish.
2. Futbolda taktika tushunchasi. Taktikani asosiy vositalari.
3. Futbolda hakamlilik va ularning vazifalari.
4. Futboldagi V.A.R. tizimi faoliyati. Futboldagi qoida buzarliklar va jazolash turlari.

**Sport faoliyati
kafedra mudiri:**

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Futbolni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi.
2. Futbol o'yin taktikasining tasnifi.
3. Maydon o'yinchi texnikasi va darvozabon texnikasini o'rgatish metodikasi haqida ma'lumot bering
4. O'yin texnikasi haqida tushuncha va Texnik harakatlarga o'rgatish usullari.

Sport faoliyati kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

1. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi
2. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari
3. Voleybol o'yin texnikasiva uning tasnifi
4. O'zbekistonda so'nggi yillarda voleybol dasturiga kiritilgan qanday ommaviy musobaqalar o'tkazilayapti, ularga qisqacha izoh bering

Sport faoliyati kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Voleybolida holalar va harakatlanish, dastlabki holalar
2. Voleybolida hujum zarbalari haqida tushuncha bering?
3. To'siq qo'yish haqida tushuncha bering?
4. Voleybolida «Texnika» haqida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.

Sport faoliyati kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

88

1. Voleybol o'yin taktikasi va uning tasnifi
2. Voleybolida o'rgatishning imtiniy asoslari
3. Voleybolida dastlabki o'rgatish va uning mohiyati
4. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolida qanday ahamiyatga ega?

Sport faoliyati kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Voleybolida o'rgatish bosqichlari va uslublari
2. Voleybolida o'rgatish prinsiplari, vositalari va temirovka
3. Voleybolida to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish
4. Voleybol maydondagi hakamlar va ularning vazifalari haqida ma'lumot bering

Sport faoliyati kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Voleybolida o'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar
2. Voleybolida texnik-taktik mahoratni baholash
3. Voleybol o'yini sharoitida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash
4. Voleybol darsining maqsadi va vazifalarini sozlab bering.

Sport faoliyati kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlil o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

89

1. O'zbekistonda basketbolning rivoj bo'lishi va rivojlanishi haqqi?
2. Basketbol sport bo'yidagi o'quvchilarni sinablik usullari?
3. Basketbol o'yin texnikasini o'qitish usullari?
4. Basketbol darsida imkoniy va maxsus quruvchilarni rivojlantirish metodikasi?

Sport fanidagi
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va barchakali o'yinlarni o'qitish metodikasi haqi bo'yicha:

1. Basketbolchilarda texnik va oshkamlilik - sifatlarini ta'riflash metodikasi?
2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari?
3. Xalqaro Basketbol Assotsiatsiyasining (FIBA) tashkil etilishi tarixini yoritib bering?
4. Basketbol o'yin texnikasining tasnifi?

Sport fanidagi
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va barchakali o'yinlarni o'qitish metodikasi haqi bo'yicha:

1. Basketbol o'yin hujum texnikasi tasnifi?
2. Basketbol o'yin himoya texnikasi tasnifi?
3. Basketbol o'yin taktikasining tasnifi?
4. Basketbol o'yin hujum taktikasi tasnifi?

Sport fanidagi
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va barchakali o'yinlarni o'qitish metodikasi haqi bo'yicha:

1. Basketbol o'yin himoya taktikasi tasnifi?

2. Basketbolchilarning tekislikda o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?
1. Basketbol o'yin qurilishini tavsiflab bering?
4. Basketbol o'yin imkoniyatlarini ta'riflab bering va ta'riflash metodikasi?

Sport fanidagi
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va barchakali o'yinlarni o'qitish metodikasi haqi bo'yicha:

1. Basketbol o'yin texnikasiga doirlikni o'qitish usullari?
2. Basketbol o'yin texnikasiga doirlikni o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?
1. Basketbol o'yin texnikasiga doirlikni o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?
4. Basketbol o'yin texnikasiga doirlikni o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?

Sport fanidagi
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va barchakali o'yinlarni o'qitish metodikasi haqi bo'yicha:

1. Qo'l bo'yidagi tekislik o'qitish usullari?
2. Qo'l bo'yidagi tekislik o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?
3. Qo'l bo'yidagi tekislik o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?
4. Qo'l bo'yidagi tekislik o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?

Sport fanidagi
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va barchakali o'yinlarni o'qitish metodikasi haqi bo'yicha:

1. O'zbekistonda qo'l bo'yidagi sport turlarini ta'riflash metodikasi?
2. Qo'l bo'yidagi tekislik o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?
3. Barchakali o'yinlarning o'yin texnikasi
4. Qo'l bo'yidagi tekislik o'qitish usullari ta'riflash metodikasi?

Sport faoliyati
kafedra mudirini:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlilik o'yinlarini o'qitish metodikasi fani

bo'yicha:

1. Qo'l to'pida markaziy o'yinchi texnikasi
2. Qo'l to'pichining jismoniy tayyorgarligi
3. Jahonda qo'l to'pining rivojlanishi
4. Sakrab to'pni darvozaga uloqtirish texnikasi

Sport faoliyati
kafedra mudirini:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlilik o'yinlarini o'qitish metodikasi fani
bo'yicha:

1. Qo'l to'pichining ximoya texnikasi
2. Qo'l to'pichining texnik tayyorgarligi
3. Qo'l to'p o'yin musobaqa NIZOMini tuzish
4. Qo'l to'pni bo'yicha: musobaqalarni tashkil qilish

Sport faoliyati
kafedra mudirini:

A.E.Sattorov

2.07. Sport va harakatlilik o'yinlarini o'qitish metodikasi fani
bo'yicha:

1. Xalqaro Gandbol Federatsiyasi (IHF) ning tuzilishi va ish faoliyati
2. Qo'l to'pida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasi tashrif
3. Darvozabon o'yin texnikasi
4. Qo'l to'p o'yin taktikasi

Sport faoliyati
kafedra mudirini:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

92

1. Yengil atletikaning ta'rif va tasnifi so'zlab bering?
2. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalarini aytib bering?
3. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rnini?
4. Jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika fanining maqsad va vazifalari nimadan iborat?

Sport faoliyati
kafedra mudirini:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi tushuntirib?
2. Yurish turlarini ta'riflang?
3. Yugurish turlarini ta'riflang?
4. Sakrash turlarini ta'riflang?

Sport faoliyati
kafedra mudirini:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Uloqtirish turlarini ta'riflang?
2. Ko'pkurash turlarini ta'riflang?
3. Qadimgi zamonada yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
kafedra mudirini:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
2. Mustaqillik davrida O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
3. Sportcha yurishning rivojlanish tarixi haqida gapirib bering?
4. Sportcha yurish texnikasi asoslarini tushuntirib?

93

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Diskning o'g'irligi va musobaqa qoidalari haqida gapirib bering?
2. Sportcha yurish texnikasining xususiyati (stil) tushuntiring?
3. Sportcha yurishda qadamlar holatini tushuntiring?
4. Sportcha yurishda umumiy og'irlik markazi nima?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti nechta vazifadan iborat?
2. Tez yurar sportchilarga qo'yiladigan talablar?
3. Sportcha yurishda sportchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda nimadan foydalaniladi?
4. Sportcha yurishda mashq qilishni rejalashtirish nima?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Sportcha yurishda yil davomida mashq qilishni tushuntiring?
2. Yatroni o'g'irligi va musobaqa qoidalari haqida gapirib bering?
3. Nayza ulog'itish fazalarini tushuntiring?
4. Yugurish turlari qaysilar?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yurish va yugurish texnikasini bog'liqligini tushuntiring?
2. Yugurishning yurishdan farqi nimada?
3. Qisqa masofalarga yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
2. Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun maxsus mashqlarni tushuntiring?
3. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. O'rta va uzoq masofaga yugurish turini O'zbekistonda rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini tushuntiring?
2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
4. Estafetali yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Estafetali yugurish texnikasini tushuntiring?
2. Estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
3. Estafetali yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
4. Kross yugurish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati

Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
2. Kross yuguruvchilarning maxsus mashqlari haqida gapirib bering?
3. G'ovlar osha yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. 110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. 100 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
2. 400 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
3. 400 m ga g'ovlar osha yugurishga o'rgatish haqida gapirib bering?
4. G'ovlar osha yugurish samaradorligini belgilovchi omillar haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yugurib kelish va deppinishni sakrashdagi ahamiyatini tushuntiring?
2. Uchish fazasida sakrovchining harakatini tushuntiring?
3. Sakrash turlarida yerga tushish (qo'nish)ni tushuntiring?
4. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. G'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
2. To'stiqlar osha yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
3. To'stiqlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
4. 3000 m ga to'stiqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. 3000 m ga to'stiqlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti haqida gapirib bering?
2. 3000 m ga kichik razryadli to'stiqlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti haqida gapirib bering?
3. 3000 m ga to'stiqlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
4. Yengil atletikada sakrash turlariga xarakteristika bering?

Sport faoliyati

Kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiring?
 2. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
 3. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
 4. Uch haqda sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- Sport faoliyati**
Kafedra mudiri:
- A.E.Sattorov**

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Uch hatlab sakrashni o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
2. Sakrash tayyorgarligi vositalarini tushuntiring?
3. Sakrash bo'yicha tayyorgarlik mashqlarini tushuntiring?
4. Uch hatlab sakrashda kuch ishlatiladigan tayyorgarlik vositalarini tushuntiring?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Uch hatlab sakrashda yillik mashq qilishni rejalashtirish va o'tkazishni tushuntiring?
2. Uch hatlab sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
3. Yugurib kelib balandlikka sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
2. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
3. Langarcho'p bilan sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Langarcho'p bilan sakrash texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
2. Langarcho'p bilan sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
3. Nayza ulog'itirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Nayza ulog'itirish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Nayza ulog'itirish texnikasiga o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
2. Nayza ulog'itiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
3. Disk ulog'itirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Disk ulog'itirish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Disk ulog'itirish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
2. Disk ulog'itiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
3. Yadro itqitishning rivojlanishi tushuntiring?
4. Yadro itqitish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yadro itqitish texnikasining asosiy qoidalarini tushuntiring?
2. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
3. Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
4. Bosqon ulog'itirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Bosqon ulgurish texnikasini tushuntirang?
2. Bosqon ulgurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
3. Bosqon ulgurish uslublarining maxsus mashqlarini tushuntirang?
4. O'rnatishning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletikaning klassik va rokklasik turklarini tavsiflang?
2. Yuqori tezlyatli o'rnatishchilar mashg'ulotining xususiyatlarini tushuntirang?
3. O'rnatish musobaqalariga tayyorlanish va ularga qatnashishni tushuntirang?
4. Yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Ko'pkarxanda asosiy mashg'ulotlar jaryonlari haqida gapirib bering?
2. Yengil atletikaning mashg'ulotlarini tushuntirang?
3. Yengil atletikada boshlang'ich tayyorlov bosqichini tushuntirang?
4. Yengil atletikada boshlang'ich ixtisoslashtirish bosqichini tushuntirang?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletikada shug'ullanilgan imzolashning bosqichini tushuntirang?
2. Yengil atletikada sportga oid talabnamalarning bosqichini tushuntirang?
3. Yengil atletikada moddi tayyorlanish haqida gapirib bering?
4. Yengil atletikaning mashg'ulotlarini o'qitish haqida gapirib bering?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletikada asosiy mashg'ulotni tushuntirang?
2. Yengil atletikada mashg'ulotlarining maxsus mashqlarini tushuntirang?
3. Yengil atletikada mashg'ulotlarining maxsus mashqlarini tushuntirang?
4. Yengil atletikada mashg'ulotlarining maxsus mashqlarini tushuntirang?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletikada mashg'ulotlarining maxsus mashqlarini tushuntirang?
2. Yengil atletikada mashg'ulotlarining maxsus mashqlarini tushuntirang?
3. Yengil atletikada mashg'ulotlarining maxsus mashqlarini tushuntirang?
4. Yengil atletikada mashg'ulotlarining maxsus mashqlarini tushuntirang?

Sport faoliyati

kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletikada talabnamalarni qabul qilish va ularga talab berishni tushuntirang?

- tushuntirish?
2. Yengil atletikada musobaqa hujjatlarini tayyorlash va nashr etishni tushuntirish?
 3. Yengil atletikada musobaqalarni o'tkazish haqida gapirib bering?
 4. Yengil atletikada tekshirish uslubiyoti haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yengil atletika mashqlari texnikasini tahlil qilishni tushuntirish?
2. Yengil atletikada ilmiy-tekshirishlarni tashkil qilish va o'tkazish haqida gapirib bering?
3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish metodikasi haqida gapirib bering?
4. Langarcho'p bilan sakrash texnikasi va uni o'rgatishni tushuntirish?

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Engil atletikada musobaqa o'tkazish tartibi, hokamlarning vazifalarini tushuntirish?
2. Engil atletika darsining tuzilishini tushuntirish?
3. Balandlikka sakrashda "Hattlab o'tish", "Perkidnoy" va "Fosbyuri flop" usullarini texnikasi haqida gapirib bering?
4. Sakrash fazalari va musobaqa qoidalarini (uzunlikka sakrash misolida) haqida gapirib bering?

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Disk uloqitirish texnikasi va uni o'rgatishni tushuntirish?
2. Bosqon uloqitirish texnikasi va uni o'rgatishni tushuntirish?
3. Qisqa masofaga yuguruvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini

102

- oshirish usullarini tushuntirish?
4. Yugurish texnikasi va vazifalarini o'rgatish (qisqa masofaga va estafetali yugurish misolida) ni tushuntirish?

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Yugurish turlari, masofalari hamda musobaqa qoidalarini tushuntirish?
2. G'ovlar osha yugurishni rivojlantirish va turlari (100, 110, 400 m g'ovlar osha yugurish) ni tushuntirish?
3. Uzunlikka sakrashni rivojlantirish, uzunlikka va uch-xattlab sakrashni maxsus mashqlarini tushuntirish?
4. Yengil atletikachilarning texnik tayyorgarligini tushuntirish?

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning jismoniy rivojlanishida engil atletika mashqlarining ahamiyatini tushuntirish?
2. Uch xattlab sakrash fazalarini tushuntirish?
3. Uzunlikka sakrash fazalarini tushuntirish?
4. Qisqa masofaga yugurish fazalarini tushuntirish?

Sport faoliyati
kafedra mudiri:

A.E.Sattorov

2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:

1. Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning jismoniy rivojlanishida engil atletika mashqlarining ahamiyatini tushuntirish?
2. Uch xattlab sakrash fazalarini tushuntirish?
3. Uzunlikka sakrash fazalarini tushuntirish?

103

4. Qisqa masofaga yuqurish fazalarini tushuntirib?

Sport faniyati

sport kafedra mudiri:

A.E.Saitorov

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Какие бывают формы занятий.
2. Утренняя гимнастика
3. Как организовать спортивный час в начальных классах?
4. Разновидности домашних заданий

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры
2. Какие бывают занятия в детских садах?
3. Как организовать спортивный час в старших классах?
4. Что означает специально организованная проверка?

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Структура урока физической культуры
2. Какие формы физкультурных занятий в детском саду?
3. В чем разница спортивного часа и уроков физической культуры?
4. Для чего служит законодательная часть урока, и какие упражнения можно исключить в эту часть?

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Особенности самостоятельных форм занятий
2. Что является основной формой работы по физвоспитанию с детьми дошкольного возраста?
3. Что является незаменимым элементом спортивного часа?

101

4. Для чего служит основная часть урока и что используют в её
проведении?

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Типологическая характеристика форм занятий физическими упражнениями
2. Какие занятия проводятся с детьми 3-7 лет?
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
4. Сколько этапов включает в себя спортивный час?

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Оглядительные признаки урока
2. Значение утренней гимнастики для детей 3-4 лет?
3. Внеклассные формы занятий
4. Система планирования физического воспитания в школе

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Типы уроков физической культуры
2. Из скольких упражнений состоит комплекс утренней гимнастики для детей младшей группы?
3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
4. Определите и планируйте решения задач направленного физического развития и укрепления здоровья занимающихся

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методики физической культуры»:

1. Структура подготовительной части урока
2. Из скольких упражнений состоит комплекс утренней гимнастики для детей средней группы?
3. Школьный коллектив физической культуры

105

4. В чём отличие учебной работы по физической культуре от планирования по другим учебным предметам?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Построение основной части урока
2. Из скольких упражнений состоит комплекс утренней гимнастики для детей старшей группы?
3. Физическое воспитание и система воспитания
4. Как составить годовую план по физическому воспитанию?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Фронтальный метод организации учащихся на уроке
2. Социальное значение физической культуры
3. Формы и методы внеклассной работы по физическому воспитанию
4. Распределение часов на четверти с учётом условий школы

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Дифференцированно-групповой метод организации занимающихся
2. Типичные возрастные особенности занимающихся
3. В чём заключается суть воспитания физических качеств?
4. Составление поурочного плана

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Линейный и круговой способы объединения компонентов основной части урока
2. На какие этапы подразделяются возрастной период?
3. В чём основа функционирования системы внеклассной работы?
4. Составление плана конспекта по физической культуре

106

Заведующий кафедры Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Структура заключительной части урока
2. Что является основой системы физического воспитания?
3. Какие бывают формы и направления внеклассной работы?
4. Организация и методические основы проведения урока физической культуры

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Характеристика крупных форм самостоятельных занятий
2. В чём заключается социально-педагогическое значение физической культуры?
3. Что такое индивидуальная работа и индивидуальный подход?
4. Структура урока и характеристика его частей

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Постановка задач по физической культуре
2. Малые формы занятий и их разновидности
3. Какие используются средства для развития организма в школьном возрасте?
4. Что подразумевается под формой массовой работы?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Целевая направленность физического воспитания
2. В чём значение физического образования в развитии личности учащихся?

107

3. Что является основным содержанием внеклассных занятий?
4. Методы организации деятельности занимающихся на уроке

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

Р.С.Шукуров

1. Классификация урочных занятий
2. В чем заключается возрастные особенности детей?
3. Какое имеет образовательное и воспитательное значение прогулки и экскурсии?
4. Что понимается под структурой урока?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Содержание занятий урочного типа
2. Цель физической культуры для детей школьного возраста
3. Кто разрабатывает план похода или экскурсии и кто его утверждает?
4. Составьте примерный план.
5. Какие фазовые изменения происходят в работоспособности человека при выполнении физической (мышечной) работы?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Построение занятий урочного типа
2. Задачи физической культуры для детей школьного возраста
3. Какой необходимый инвентарь берётся в поход?
4. Что выделяют в качестве основных структурных элементов урока физической культуры?

Заведующий кафедры Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания
2. Деятельность учителя на уроке физической культуры
3. Чем являются спортивные соревнования?

108

4. Из скольких частей состоит урок физической культуры и для чего они служат?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

Р.С.Шукуров

1. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы
3. Как составить план спортивных соревнований?
4. Сколько минут отводится подготовительной части урока и что в него входит?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Обязанности руководителя по физической культуре в дошкольных учреждениях
2. Основы методики внеклассных занятий
3. Чем отличаются кружки от спортивных секций?
4. Сколько минут отводится основной части урока и что в него входит?

Заведующий кафедры Теории и

методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Особенности занятий физическими упражнениями
2. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
3. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста
4. Сколько минут отводится заключительной части урока и что в него входит?

Заведующий кафедры Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.03., По предмету «теории и методике физической культуры»:

1. Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости
2. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры

109

3. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста
4. Для чего служат подготовительная часть урока и что в него входит?

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методик физической культуры»:

1. В чём особенность методики занятий физическими упражнениями?
2. Отличительные признаки и типы уроков
3. В чём значение подвижных игр в становлении и развитии ребёнка?
4. Содержание проверки и критерии оценки

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методик физической культуры»:

1. Организация занятий физическими упражнениями
2. Структура уроков физической культуры
3. Какая роль подвижных игр в укреплении физического здоровья ребёнка?
4. Система проверки успеваемости

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методик физической культуры»:

1. Организация занятий для развития ловкости, быстроты, силы, общей выносливости
2. Требования к уроку физической культуры
3. Какие физические качества развивают подвижные игры?
4. Что является предметом проверки и оценивания успеваемости на уроках физкультуры?

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методик физической культуры»:

1. От чего зависит методика занятий физическими упражнениями?
2. Регулирование нагрузки на уроке

110

3. Педагогическое значение подвижных игр
4. Какие правила должен соблюдать учитель при оценивании учащихся?

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методик физической культуры»:

1. Какие вы знаете игровые приёмы обучения движениям?
2. Общия и моторная плотность урока
3. Какие навыки развивают подвижные игры?
4. Что надо учитывать при оценивании техники упражнения?

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.03. По предмету «теории и методик физической культуры»:

1. Формы физкультурных занятий
2. Педагогический анализ урока
3. Как организовать подвижные игры в начальных классах?
4. Организация и проведение спортивного часа.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Какие бывалот формы занятий по гимнастике.
2. Характеристика общеразвивающие упражнения
3. Организация и проведение соревнований по гимнастике
4. История развития гимнастики

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Как органируются массовые гимнастические выступления?
2. Развитие современных видов гимнастики
3. Общая характеристика гимнастической терминологии
4. Классификация видов гимнастики

111

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Опишите структуру урока по гимнастике
2. Возникновение национальных систем гимнастики
3. История создания гимнастической терминологии
4. Для чего служит заключительная часть урока, и какие упражнения можно включить в эту часть?

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Гимнастика в Новое время
2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии
3. Классификация видов гимнастики
4. Для чего служит основная часть урока по гимнастике и что используют в её проведении?

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Развитие современных видов гимнастики
2. Способы образования терминов
3. Характеристика оздоровительных видов гимнастики
4. Агностическая гимнастика как средство развития силы.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Сокольская система гимнастики
2. Правила применения терминов
3. Образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики
4. Система планирования гимнастики в школе

112

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Педагогическая система гимнастики П.Ф. Лестафта
2. Из скольких упражнений состоит комплекс утренней гимнастики для детей младшей группы?
3. Спортивные виды гимнастики
4. Строевые упражнения и методика их проведения

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Структура подготовительной части урока по гимнастике
2. Из скольких упражнений состоит комплекс утренней гимнастики для детей средней группы?
3. Строевые приёмы – один из видов строевых упражнений (опишите характеристику этих упражнений)
4. Спортивные виды гимнастики

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Построение основной части урока по гимнастике
2. Из скольких упражнений состоит комплекс утренней гимнастики для детей старшей группы?
3. Построения и перестроения – один из видов строевых упражнений (опишите характеристику этих упражнений)
4. Как составить годовой план по физическому воспитанию?

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Фронтальный метод организации учащихся на уроке по гимнастике
2. Общие и конкретные термины

113

3. Передвижения – один из видов строевых упражнений (оцените характеристике этих упражнений)
4. Распределение часов на четверти с учётом условий школы

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Выступления советских гимнастов на международном турнире
2. Правила сокращения (отпуска) отдельных турниров
3. В чём заключается суть воспитания физических качеств на уроках по гимнастике?
4. Размещение и смыкания – один из видов строевых упражнений (оцените характеристике этих упражнений)

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Успехи советских гимнастов на международных соревнованиях и Олимпийских играх
2. Условные сокращения некоторых терминов
3. Общеразвивающие упражнения и методика их проведения
4. Техника и методика обучения основным упражнениям

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Структура заключительной части урока по гимнастике.
2. Формы и типы занятий гимнастических упражнений
3. Опишите характеристике статических гимнастических упражнений
4. Организация и методические основы проведения гимнастических уроков в школе.

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

22.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики

114

2. Правила записи упражнений
3. Опишите характеристике динамических гимнастических упражнений
4. Методика обучения упражнениям в висах и упорах

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Развитие гимнастики в Узбекистане
2. Правила записи общеразвивающих упражнений
3. Методика обучения упражнениям на снарядах
4. Что подразумевается под формой массовой работы?

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Первые результаты в развитии шага Узбекистана
2. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах
3. Методика обучения упражнениям на перекладине
4. Методы организации деятельности занимающихся на уроке

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Развитие гимнастики после Независимости Узбекистана
2. Терминология общеразвивающих и волевых упражнений
3. Методика обучения упражнениям на брусьях
4. Что понимается под структурой урока?

Заведующий кафедрой Теории и методологии спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:

1. Задачи, средства, методы и методические особенности гимнастики
2. Терминология акробатические упражнения
3. Методика обучения упражнениям на кольцах

115

4. Какие фазовые изменения происходят в работоспособности человека при выполнении физической (мышечной) работы?

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Техника и методика обучения прыжкам и их разновидности
2. Терминология упражнений по художественной гимнастике
3. Методика обучения упражнениям на коне
4. Средства используемые на уроках гимнастики

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Гигиенические требования и правила эксплуатации спортивных залов
2. Деятельность учителя на уроке физической культуры
3. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты
4. Из скольких частей состоит урок гимнастики и для чего они служат?

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Места проведения упражнений и их инвентаризация
2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой
3. Методика обучения упражнениям на бревне
4. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Методы обучения гимнастическим упражнениям
2. Основные причины травматизма
3. Техника и методика обучения прыжкам и их разновидности
4. Сколько минут отводится основной части урока и что в него входит?

116

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

22.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Пересчитайте инвентарь женского спортивного многоборья и запишите его размеры.
2. Масовые гимнастические выступления.
3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям
4. Сколько минут отводится заключительной части урока и что в него входит?

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Пересчитайте инвентарь мужского спортивного многоборья и запишите его размеры.
2. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях гимнастикой в школе
3. Формы занятий гимнастикой
4. Для чего служит подготовительная часть урока и что в него входит?

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Развитие современных видов гимнастики
2. Способы образования терминов
3. Характеристика оздоровительных видов гимнастики
4. Атлетическая гимнастика как средство развития силы.

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Опишите структуру урока по гимнастике
2. Возникновение национальных систем гимнастики

117

3. История создания гимнастической терминологии
4. Проведение различных упражнений с музыкальным сопровождением

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Организация занятий для развития ловкости, быстроты, силы, общей выносливости
2. Цели и задачи обучения в гимнастике
3. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям
4. Методика обучения упражнениям на снарядах

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Выступления советских гимнастов на международных турнирах
2. Правила сокращения (опускание отдельных терминов)
3. В чём заключается суть воспитания физических качеств на уроках по гимнастике?
4. Размыкания и смыкания – один из видов строевых упражнений (опешите характеристику этих упражнений)

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Как организуются массовые гимнастические выступления?
2. Развитие современных видов гимнастики
3. Общая характеристика гимнастической терминологии
4. Классификация видов гимнастики

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.05. По предмету «Гимнастика и методика её преподавания»:

1. Структура подготительной части урока по гимнастике
2. Из скольких упражнений состоит комплекс утренней гимнастики для детей средней группы?

3. Строевые приемы – один из видов строевых упражнений (описать характеристику этих упражнений)
4. Спортивные виды гимнастики

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

3.03. По предмету

“Плавание и методы его обучения”

1. Объясните последовательность смешанной эстафеты и использованные в ней методы
2. Опишите движения рук и ног при плавании Баттерфляй
3. Расскажите о прикладном и спортивном значении способа кроль на груди
4. Проанализируйте положение тела и технику движений ногами спортсмена при плавании кролем на груди

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

3.03. По предмету

“Плавание и методы его обучения”

1. Опишите движение рук в плавании стиля кроль на спине
2. Опишите движение ног в плавании стиля кроль на спине
3. Какое согласование движений руками и ногами используется при плавании кролем на груди
4. Расскажите о спортивном значении способа баттерфляй

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

3.03. По предмету

“Плавание и методы его обучения”

1. Опишите взаимосвязь движений в плавании стиля кроль на спине
2. Опишите движения ног при плавании в стиле баттерфляй
3. Перечислите минимальный состав судейской коллегии

4. Разъяснить методику обучения технике плавания в отдельных элементах

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"

1. Опишите движение рук в плавании в стиле баттерфляй
2. Опишите технику переворота и поворотов при плавании кроля
3. Опишите виды плавания
4. История развития плавания

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"

1. Опишите взаимосвязь движений при плавании в баттерфляй
2. Опишите согласованность движений в кроле
3. Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки
4. Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта из воды при плавании на спине

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"

1. Опишите состояние тела в плавании баттерфляй.
2. Опишите согласованность движений при плавании кроля на спине.
3. Гибкость у пловцов и ее развитие
4. История возникновения спортивного плавания в Узбекистане

120

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"

1. Опишите технику поворота при плавании в стиле баттерфляй.
2. Опишите движения рук и ног при плавании в стиле баттерфляй.
3. Основы обучения и преподавания на уроках плавания
4. Методика обучения плаванию

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"

1. Когда появился на соревнованиях стиль кроля на спине
2. Опишите согласованность движений в плавании баттерфляй.
3. Общие и специальные развивающие упражнения для пловца
4. Принципы плавания и его особенности

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"

1. Когда и где прошла первая Олимпиада
2. Опишите состояние тела при плавании стиля брасса
3. Выносливость и ее развитие у пловцов
4. Теоретические основы плавания

Заведующий кафедрой Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

121

**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Опишите стили плавания и их характеристики
2. Появление стили брасса в соревнованиях
3. Скорость и подготовка пловцов
4. Сравнительная тяжесть воды

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:
**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**
Р.С.Шукуров

1. Объясните позу, движения рук и ног при плавании кроля на спине
2. Объясните виды спортивного плавания
3. Методика обучения плаванию
4. Опишите динамическое плавание

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:
**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**
Р.С.Шукуров

1. Опишите движение ног и рук в стиле брасса
2. Объяснить технику поворота при плавании брасса
3. Опишите сложные дистанции и последовательность плавания
4. Какое рациональное согласование движений руками и ногами используют при плавании брассом начинающие пловцы

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:
**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**
Р.С.Шукуров

1. Дайте представление о смешанной (комплексной) эстафете
2. Опишите согласованность движений и способы в стиле кроля на спине
3. Опишите о прикладном и спортивном значении способа брасс
4. Какое рациональное согласование движений руками и ногами используют при плавании брассом начинающие пловцы

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:
**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**
Р.С.Шукуров

1. Появление на соревнованиях кроля на спине
2. Согласованность движений в плавании баттерфляй
3. Опишите о согласовании движений руками и ногами при плавании кролем на спине
4. Объясните цикл движения брасс

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:
**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**
Р.С.Шукуров

1. Появление на соревнованиях метода брасс
2. Опишите историю ползания, плавания на груди
3. Объясните правила конкурса
4. Общая характеристика плавания

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:
**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**
Р.С.Шукуров

1. Положение тела при плавании кроля на спине
2. Опишите историю плавания кроля на груди
3. Роль и значение плавательных видов спорта
4. Спасение тонущего человека

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:
**3.03., По предмету
"Плавание и методы его обучения"**
Р.С.Шукуров

1. Опишите методику демонстрации и приемы плавания
2. Согласованность движений в плавании кроля на спине
3. Выносливость и ее развитие у пловцов
4. Принципы плавания и его особенности

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету "Плавание и методы его обучения"

1. Опишите согласованность движений при кроле на спине
2. Сколько существует видов плавания и опишите их
3. Специальные спортивные упражнения для совершенствования и обучения технике плавания
4. Общие и специальные развивающие упражнения для пловца

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету "Плавание и методы его обучения"

1. Опишите виды плавания
2. Опишите отталкивание во время старта
3. Гибкость у пловцов и ее развитие
4. Цели и задачи дисциплины плавание и методика ее обучения

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету "Плавание и методы его обучения"

1. Научно-теоретические основы техники плавания
2. Дайте представление о смешанной эстафете и опишите используемые методы
3. Значение уроков плавания в комплексной физической подготовке школьников

124

4. Роль плавания в укреплении здоровья

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету "Плавание и методы его обучения"

1. Сколько существует видов плавания и опишите их
2. Опишите технику кроля на груди
3. Опишите основы технического плавания
4. История развития плавания

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету "Плавание и методы его обучения"

1. Какой вид спорта называется плаванием
2. Какие объемы бассейнов называются стандартными
3. Спасение и первая помощь утопающему
4. Основы обучения и преподавания на уроках плавания

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.03., По предмету "Плавание и методы его обучения"

1. Движение рук и ног при кроле на спине
2. Дайте представление о смешанной эстафете и опишите используемые методы
3. Причины и виды тонущего человека
4. Опишите основы обучения и преподавания на уроках плавания

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

125

**3.03. По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Что вы знаете в виду под практическим плаванием
2. Специальные упражнения для стили кроли на спине
3. Дайте описание техники плавания
4. Роль и значение плавательных видов спорта

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

**3.03. По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Опишите статическое плавание
2. Движение рук в плавании кроли на спине.
3. Причины и виды тонущего человека
4. Когда плавание вошло в программу Олимпийских игр

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

**3.03. По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Опишите метод дельфина (баттерфляй)
2. Положение тела баттерфляй
3. Гибкость у пловцов и ее развитие
4. Основы обучения и преодоления на уроках плавания

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

**3.03. По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Положение тела при плавании в кроли на спине
2. Опишите простейшую пловую позицию для плавания кроли на спине.

3. Обише и специальные развивающие упражнения для пловца.
4. Опишите скорость и подготовку у пловцов

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

**3.03. По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Объясните виды спортивного плавания
2. Опишите динамическое плавание
3. Роль и значение плавательных видов спорта
4. Принципы плавания и его особенности

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

**3.03. По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Научно-теоретические основы техники плавания
2. Опишите, сколько видов плавания
3. Опишите выносливость и ее развитие у пловцов
4. Теоретические основы плавания

Заведующий кафедрой Теории и
методики спорта:

Р.С.Шукуров

**3.03. По предмету
"Плавание и методы его обучения"**

1. Описать статическое плавание
 2. Подготовительные упражнения для закливания
 3. Значение уроков плавания в комплексной физической подготовке школьников
 4. Специальные спортивные упражнения для совершенствования и обучения технике плавания
- Заведующий кафедрой Теории и

Р.С.Шукуров

методики спорта:

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Охарактеризуйте историю национальной борьбы
2. Виды индивидуальной борьбы на древних Олимпийских играх.
3. История развития дзюдо в Узбекистане
4. Техническая подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Опишите историю дзюдо
2. Дайте полную информацию о том, когда кем были разработаны правила современной борьбы
3. Техническая подготовка самбистов
4. Дайте информацию о борцовском конгре

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Опишите историю самбо
2. Дайте полную информацию о том, когда кем были разработаны правила современной борьбы самбо
3. Опишите борьбу на поясах.
4. Дайте информацию о конгре борьбы самбо

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Расскажите об истории борьбы на поясах.
2. Техническая подготовка дзюдоистов
3. Дайте информацию о конгре для борьбы на поясах.

4. Участие узбекских дзюдоистов в Олимпийских играх

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Расскажите об истории вольной борьбы.
2. Объясните технику борьбы на поясах
3. Специальная подготовка борцов
4. Психологическая подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Охарактеризуйте историю греко-римской борьбы.
2. Дайте информацию о технике вольной борьбы
3. Объясните рациональное питание отследивших борцов.
4. Общая физическая подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Опишите историю индивидуальной борьбы.
2. Дайте информацию о приемах греко-римской борьбы
3. Виды борьбы и методы ее обучения
4. Объясните приемы и правила борьбы

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Виды борьбы и методы ее обучения, основные задачи предмета
2. Объясните приемы и правила дзюдо
3. Дайте информацию о конгре по вольной борьбе
4. Оборудование, необходимое для соревнований по борьбе

Заведующий кафедры Теории и методик спорта: Р.С.Шукуров

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Роль борьбы в детском спорте.
2. Дайте информацию о ковре греко-римской борьбы
3. Роль спортивной борьбы в системе физической культуры Республики Узбекистан.
4. Роль и значение спортивных сооружений по видам борьбы.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Роль и значение спортивных сооружений по видам борьбы.
2. Профилактика травм во время борьбы
3. Наступательные действия и тактика отдельных борцов.
4. Оборудование, необходимое для соревнований по дзюдо

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Основные понятия и термины индивидуальной борьбы.
2. Основные позиции борцов
3. Методы и принципы спортивной подготовки борцов.
4. Этапы обучения на индивидуальной занятиях борьбой

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Основные позиции борцов в стойке
2. Основные положения борцов на ковре
3. Принципы обучения в борьбе
4. Организация и методика занятий по борьбе.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

130

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Средства спортивной подготовки борцов.
2. Описать приемы и тактику дзюдо
3. Взаимосвязь технико-тактического мастерства борцов и правила борьбы.
4. Общая и вспомогательная физическая подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Объяснить приемы и тактику борьбы самбо
2. Упущения для развития физических качеств борцов.
3. Цели и задачи тактической подготовки борцов.
4. Педагогическая подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Дайте информацию о ковре для борьбы на поясах.
2. Дайте полную информацию о том, когда кем были разработаны правила современной борьбы самбо
3. Опишите историю дзюдо
4. Техническая подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

1. Техническая подготовка дзюдоистов
2. Опишите историю самбо
3. Дайте информацию о борцовском ковре
4. История развития дзюдо в Узбекистане

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.3.01. По предмету "виды борьбы и методы ее преодоления"

131

1. Опишите историю борьбы на поясах.
2. Дайте информацию о ковре борьбы самбо
3. Техническая подготовка самбистов
4. Виды борьбы на древних Олимпийских играх.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Укажите узбекских дзюдоистов в Олимпийских играх
2. Опишите борьбу на поясах.
3. Дайте полную информацию о том, когда кем были разработаны правила современной борьбы
4. Опишите историю национальной борьбы

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Дайте информацию о ковре по вольной борьбе
2. Дайте информацию о приемах греко-римской борьбы
3. Охарактеризуйте историю греко-римской борьбы.
4. Психологическая подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Объяснить приемы и правила дзюдо
2. Опишите историю и развитие борьбы.
3. Общая физическая подготовка борцов.
4. Специальная подготовка борцов.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Виды борьбы и методы ее обучения, основные цели и задачи предмета
2. Объяснить приемы и правила борьбы
3. Объясните рациональное питание борцов.
4. Объясните технику борьбы на поясах.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Оборудование, необходимое для соревнований по борьбе
2. Виды борьбы и методы ее обучения
3. Дайте информацию о технике вольной борьбы
4. Расскажите об истории вольной борьбы.

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Принципы обучения по борьбе
2. Основные позиции борцов
3. Роль и значение спортивных сооружений в борьбе.
4. Основные положения борцов на ковре

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Основные понятия и термины спортивной борьбы
2. Экипировка для соревнований по дзюдо
3. Роль спортивной борьбы в системе физической культуры Республики Узбекистан.
4. Основные позиции борцов в стойке

Заведующий кафедры Теории и методики спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Этапы обучения на занятиях борьбой
2. Атакующие действия и тактика соревнований борцов.
3. Дайте информацию о ковче для греко-римской борьбы.
4. Организация и методика занятий спортивной борьбой.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Методы и принципы спортивной подготовки борцов.
2. Профилактика травм во время борьбы
3. Роль борьбы в детском спорте.
4. Принципы обучения спортивной борьбе.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Объяснить приемы и тактику борьбы самбо
2. Обшая и вспомогательная физическая подготовка борцов.
3. Психическая подготовка борцов.
4. Взаимосвязь технико-тактического мастерства борцов и правила борьбы.

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Цели и задачи тактической подготовки борцов.
2. Описать приемы и тактику дзюдо
3. Упражнения для развития физических качеств борцов.
4. Средства спортивной подготовки борцов

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

134

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Психическая подготовка борцов к конкретному соревнованию.
2. Быстрота борцов и пути ее развития.
3. Объяснить приемы и правила самбо
4. Участие узбекских борцов в олимпиадах и чемпионатах мира

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"

1. Основные технические движения дзюдоистов и самбистов в положении лёжа (партер).
2. Гибкость борцов и пути ее развития
3. Объяснить приемы и правила борьбы на поясах.
4. Участие узбекских борцов греко-римского стиля в олимпиадах и чемпионатах мира

Заведующий кафедры Теории и методик спорта:

Р.С.Шукуров

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. История возникновения футбола.
2. Развитие футбола в Узбекистане и мире.
3. Правила игры в футбол.
4. Техника и тактика игры в футбол.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Виды футбольных соревнований, их значение.
2. Организация и судейство соревнований.
3. История возникновения и развития футбольной игры в Узбекистане.

135

4. Методика обучения технике игры в футбол.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности :

А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Роль футбола в системе физической культуры Узбекистана.
2. Виды соревнований, их значение и организация.
3. Тактические системы. Современные тактические системы и их виды
4. Официальные правила игры в футбол.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Виды соревнований по футболу. Значение конкурсов и их организация.
2. Понятие тактики в футболе. Основные средства тактики.
3. Арбитры в футболе и их функции.
4. У А.Р в футболе. функционирование системы. Виды нарушений и наказаний в футболе.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Развитие футбола в мире и в Узбекистане.
2. Классификация тактики игры в футбол.
3. Расскажите о методике обучения технике полевого игрока и технике вратаря
4. Понятие об игровых приемах и методах обучения техническим действиям.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. История возникновения и развития волейбола в Узбекистане
2. Актуальные вопросы современного волейбола
3. Техника игры в волейбол и ее классификация.
4. Кратко объясните, какие соревнования по волейболу проводятся в Узбекистане за последние годы.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Ситуации и движения в волейболе. исходные случаи
2. Расскажите об атакующих бросках в волейболе?
3. Что такое концепция блокировки?
4. Объяснить понятие «Техника» в волейболе, приемы игры в волейбол.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Тактика игры в волейбол и ее классификация
2. Общие принципы обучения волейболу
3. Взаимодействие подготовки в волейболе и ее сущность
4. Какое значение имеет физическая подготовка в современном волейболе?

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07. По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Этапы и методы обучения волейболу
2. Принципы, методы и тренировки в волейболе
3. В волейболе научиться передавать мяч обменив руками сверху
4. Опишите судей на волейбольной площадке и их обязанности.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07. По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Приемы, используемые в обучении и тренировках по волейболу.
2. Оценка технико-тактических навыков в волейболе
3. Оцените выступление волейболистов
4. Опишите цели и задачи занятия по волейболу.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07. По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. История возникновения и развития баскетбола в Узбекистане?
2. Методы отбора в баскетболе учащихся в школе?
3. Методы обучения технике игры в баскетболе?
4. Методика развития общей и специальной подготовки на уроке баскетбола?

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07. По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Методика воспитания скоростных и выносливых качеств у баскетболистов?
2. Этапы развития баскетбола?
3. Расскажите историю создания международной баскетбольной ассоциации (МБА)?
4. Классификация техники игры в баскетболе?

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07. По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Классификация техники атаки игры в баскетболе?
2. Классификация защитной техники игры в баскетболе?
3. Классификация тактики игры в баскетболе?
4. Классификация атакующей тактики игры в баскетболе?

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07. По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Классификация оборонительной тактики в игре в баскетболе?
2. Методика скоростно-силовых тренировок баскетболистов?
3. Расскажите правила игры в баскетбол?
4. Организация игр в соревнованиях по баскетболу методика проведения?

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07. По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Методика начального обучения технике игры в баскетболе?
2. Первоначальное обучение технике игры в баскетбол и ее суть?

3. Этапы процесса первоначального обучения технике игры в баскетбол?
4. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по баскетболу?

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. История становления гандбола
2. Техника гандбола
3. Техника игры вратаря в гандболе
4. Техническая готовность гандболиста

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Внедрение и развитие гандбола в Узбекистане
2. Техника заброса мяча в ворота гандболом
3. Техника игры углового игрока
4. Арбитраж в гандболе

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Техника центральной руки в гандболе
2. Физическая подготовка гандболиста
3. Развитие гандбола в мире
4. Прыжковая техника

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

140

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Техника защиты гандбола
2. Техническая готовность гандболиста
3. Составление регламента соревнований по гандболу
4. Организация соревнований по гандболу

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.07., По предмету "Методика обучения спортивно-подвижным играм"

1. Структура и деятельность Международной федерации гандбола (IHF)
2. Классификация приемов передачи и приема мяча в гандболе
3. Вратарская техника
4. Тактика гандбола

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о характеристиках и классификации легкой атлетики.
2. Расскажите о содержаниях и понятиях легкой атлетики.
3. Расскажите о целях и задачах легкой атлетики на факультетах физической культуры.
4. Расскажите об общих характеристиках упражнений по легкой атлетике.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

141

2.06. по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о спортивной ходьбе.
2. Расскажите о беговых видах.
3. Расскажите о прыжковых видах.
4. Расскажите о видах метания.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.06. по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о видах многоборья.
2. Расскажите о развитии легкой атлетики в зарубежных странах.
3. Расскажите о первоначальном развитии легкой атлетики в Узбекистане.
4. Расскажите о развитии легкой атлетики в Узбекистане в годы независимости.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.06. по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите об истории развития спортивной ходьбы.
2. Расскажите об основах техники спортивной ходьбы.
3. Расскажите о методах обучения техники спортивной ходьбы.
4. Расскажите об истории развития бега на короткие дистанции.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.06. по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о технике бега на короткие дистанции.
2. Расскажите о методах изучения техники бега на короткие дистанции.
3. Расскажите о специальных упражнениях для бегунов на короткие дистанции.
4. Расскажите об истории развития бега на средние и длинные дистанции.

142

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.06. по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Расскажите о специальных упражнениях бегунов на средние и длинные дистанции.
3. Расскажите об истории развития эстафетного бега.
4. Расскажите о технике эстафетного бега.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.06. по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о специальных упражнениях для эстафетного бега.
2. Расскажите о технике кросса.
3. Расскажите об истории развития барьерного бега.
4. Расскажите о технике барьерного бега на дистанции 100, 110, 400 м.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

2.06. по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите об истории развития прыжка в длину с разбега.
2. Расскажите о технике прыжка в длину с разбега.
3. Расскажите о специальных упражнениях для прыжка в длину с разбега.
4. Расскажите об истории развития тройного прыжка.

Заведующий кафедры

Спортивной деятельности:

А.Э.Сатторов

143

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о методах обучения тройного прыжка.
2. Расскажите о специальных упражнениях для прыгунов тройного прыжка.
3. Расскажите об истории развития прыжка в высоту с разбега.
4. Расскажите о технике прыжка в высоту с разбега.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о специальных упражнениях для прыжка в высоту с разбега.
2. Расскажите об истории развития прыжка с шестом.
3. Расскажите о технике прыжка с шестом.
4. Расскажите о специальных упражнениях для прыжка с шестом.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите об истории развития метания копья.
2. Расскажите о технике метания копья.
3. Расскажите о специальных упражнениях для метания копья.
4. Расскажите об истории развития метания диска.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о технике метания диска.
2. Расскажите о специальных упражнениях для метания диска.
3. Расскажите об истории развития толкания ядра.
4. Расскажите о технике толкания ядра.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите об истории развития метания молота.
2. Расскажите о технике метания молота.
3. Расскажите о специальных упражнениях для метания молота.
4. Расскажите об истории развития десятиборья.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о целях занятий по легкой атлетике.
2. Расскажите о структуре занятий по легкой атлетике.
3. Расскажите о задачах занятий по легкой атлетике.
4. Расскажите о подготовке к соревнованиям по легкой атлетике.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»

1. Расскажите о принятии и обработке заявок по легкой атлетике.
2. Расскажите о подготовке и публикации документов соревнований по легкой атлетике.
3. Расскажите о проведении соревнований по легкой атлетике.
4. Расскажите об анализе техники упражнений по видам легкой атлетики.

Заведующий кафедры
Спортивной деятельности: А.Э.Сатторов

