

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY  
TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALR VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**«KELISHILGAN»**  
Sport faoliyati va pedagogika fakulteti  
dekani A.Sh. Inoyatov  
«02» 02 2024 y.

**«KELISHILGAN»**  
O'quv ishlari bo'yicha: prorektor  
R.G. Jumayev  
«02» 02 2024 y.

**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

## ANNOTATSIYA

2023-2024 - o'quv yilida 5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchi kurs talabalari uchun namunaviy o'quv rejada ko'rsatilgan umumkasbiy ixtisoslik fanlaridan Davlat attestatsiya sinovi uchun tayyorlangan dasturda yakuniy davlat attestatsiya sinovi yozma ishlarini baholash mezonini, "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida NIZOM" va "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi", "Suzish va uni o'qitish metodikasi", "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi", "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi", "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanlari bo'yicha: fan dasturlari hamda nazorat variantlaridan iborat.

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| <b>Tuzuvchilar:</b> |  | <b>R.R.Raxmonov</b> – Sport faoliyati kafedrası dotsenti  |
|                     |  | <b>R.S.Boymurodov</b> – Sport faoliyati kafedrası dotsenti  |
|                     |  | <b>O`A.Farmonov</b> – Sport faoliyati kafedrası dotsenti  |
|                     |  | <b>F.A.Narzullayev</b> – Sport faoliyati kafedrası dotsenti   |
|                     |  | <b>A.R.Nurullayev</b> - Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o`qituvchisi                 |
|                     |  | <b>L.A.Azimov</b> - Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o`qituvchisi dotsenti            |
|                     |  | <b>J.R.Abitova</b> - Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o`qituvchisi katta o`qituvchisi |
|                     |  | <b>J.I.Qurbonov</b> - Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o`qituvchisi dotsenti          |
|                     |  | <b>M.A.Fatullayeva</b> – Sport faoliyati kafedrası dotsenti   |

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| <b>Taqrizchilar:</b> |  | <b>U.Najmitdinov</b> Buxoro viloyati sport boshqarmasi boshlig`i                 |
|                      |  | <b>A.E.Sattorov</b> – Sport faoliyati kafedrası dotsenti, p.f.f.d., (PhD)        |
|                      |  | <b>G.`M. Salimov</b> Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori, p.f.n. |
|                      |  | <b>Q.P.Arslonov</b> Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori          |
|                      |  | <b>M.M. To`rayev</b> Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti           |
|                      |  | <b>A.T.Toshev</b> Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti              |

**Imtihon dasturi Buxoro universitetining Kengashida ko`rib chiqilgan va tasdiqlangan.**

2024 yil “01“ fevraldagi 6 – sonli bayonnoma

O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligida 2021 yil 16 noyabrda № 1963-3 son bilan ro'yxatga olingan Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2021 yil 10 noyabrdagi № 38-2021-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublkasi 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 muassasasidagi 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;

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'lumotli kadrlar tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

4. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari o'z faoliyatlarini mazkur Nizom hamda 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 ATTESTASTSIYASI SINOVLARI**

5. Yakuniy davlat attestastiyasi ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) o'quv rejalariga muvofiq quyidagi turlardagi attestastiya sinovlaridan iborat:

xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestastiya sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan o'tkazilishi mumkin);

ta'lim yo'nalishi bo'yicha fanlararo (majburiy fanlar) yakuniy davlat attestastiya sinovi;

diplom loyihasi himoyasi;

bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi.

6. Xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestastiyasi sinovi mazkur fanning 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 attestastiya 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 attestastiyasini majburiy fanlardan (fanlararo) yakuniy davlat attestastiya sinovi yoki diplom loyihasi himoyasi yoxud bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi shaklida o'tkazilishi bitiruvchilarning iqtidori, xohishi va ta'lim xususiyatidan kelib chiqqan holda oliy ta'lim muassasasi Kengashi qarori bilan belgilanadi.

Yakuniy davlat attestastiyasiga oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestastiya sinovi qo'shimcha sifatida kiritilishi mumkin.

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

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

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

### **III. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYA KOMISSIYALARI TARKIBI**

10. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalari raisligiga nomzodlar kafedra mudiri tomonidan tasdiqlash uchun oliy ta'lim muassasasi rektoriga (filial direktoriga) taqdim etiladi.

11. Yakuniy davlat attestastiyasi 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 martadan ortiq yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasining raisi bo'lishi mumkin emas.

12. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasi raislari rahbarligida oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) bilan birgalikda xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestastiya sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan) va (yoki) ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) bo'yicha fanlararo yakuniy davlat attestastiya sinovi va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi yoki majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya sinovini o'tkazish bo'yicha yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalari tarkibi shakllantiriladi.

13. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalari tarkibi mutaxassis tayyorlovchi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (attestastiya 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 attestastiya komissiyalari tarkibi kamida 5 nafar professor-o'qituvchi va mutaxassislardan shakllantiriladi. Yakuniy davlat attestastiyasida 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 attestastiya sinovlari jarayoni onlayn rejimda ovozli videotranslyastiya qilinadi hamda ushbu video tasvirlar 1 yil davomida mutaxassislik kafedrasida saqlanadi.

15. Yakuniy davlat attestastiya sinovlari bo'yicha yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalarining tarkibi oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) tomonidan bitiruv semestri boshlanishidan bir oy oldin tasdiqlanadi.

Zaruriyat bo'lganda attestastiya sinovlarining biri bo'yicha bitta rais rahbarligida bir nechta yakuniy davlat attestastiya komissiyalari tuzilishi mumkin.

Yakuniy davlat attestastiyasi jarayonida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Ta’lim sifatini nazorat qilish Davlat inspekstiyasi vakillari ishtirok etishlari mumkin.

Oliy ta’lim muassasalarining davlat attestastiyasidan o‘tmagan yo‘nalish va mutaxassislik bitiruvchilarining yakuniy davlat attestastiyasi ushbu oliy ta’lim muassasasining yuqori turuvchi vazirlik (idora) tomonidan tashkil etiladigan davlat attestastiya komissiyasi tomonidan o‘tkaziladi.

#### **IV. YAKUNIY DAVLAT ATTESTASTSIYASINI O‘TKAZISH TARTIBI**

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

17. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari yozma, test yoki og‘zaki usulda tashkil etiladi va ushbu tartib oliy ta’lim muassasasi Kengashi qarori asosida ta’lim muassasasi rektori (filial direktori) tomonidan belgilanadi hamda yakuniy davlat attestastiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e’tiboriga yetkaziladi. Talabalar sinov o‘tkaziladigan fanlar dasturlari bilan ta’minlanadilar, ularga tayyorgarlik ko‘rish va maslahatlar berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

18. Yakuniy davlat attestastiyasiga 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 attestastiyasidan o‘tishlari majburiydir.

19. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya sinovi yakuniy davlat attestastiya 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 dissertastiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya sinovi ishlab chiqarish bazasida tashkil etilgan kafedra filiallarida sohaning etakchi mutaxassislarini jalb etgan holda o‘tkazilishi mumkin.

Yakuniy davlat attestastiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestastiya sinovlari bo‘yicha o‘zlashtirish ko‘rsatkichi talabalar bilimini nazorat qilish va baholashning reyting tizimiga muvofiq aniqlanadi hamda yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasining majlis bayoni rasmiylashtirilgandan so‘ng shu kunning o‘zida e’lon qilinadi.

Yakuniy davlat attestastiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestastiya sinovlarida mualliflikni o‘zlashtirishga (plagiatga) yo‘l qo‘yilmaydi. Bunday holat

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

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

Yakuniy davlat attestastiya 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 attestastiyasi tarkibiga kiritilgan yakuniy davlat attestastiya sinovidan muvaffaqiyatli o'tgandan so'ng unga muvofiq darajadagi oliy ma'lumot to'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 balldan (5 baholik tizimda o'zlashtirish ko'rsatkichi 4 bahodan (yaxshi) kam bo'lmagan), shuningdek, yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari bo'yicha kamida 86 ball (5 baholik tizimda 5 baho (a'lo) o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ega bo'lgan bakalavriat bitiruvchisiga «imtiyozli» diplom beriladi.

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

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

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

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

26. Uzrli sabab bilan yakuniy davlat attestastiyasi sinovlariga kelmagan talabalar rektorning buyrug'i bilan yakuniy davlat attestastiya komissiyasining ishi yakunlanishiga qadar boshqa muddatlarda o'tkaziladigan yakuniy davlat attestastiyasi sinovlariga kiritilishi mumkin.

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



Apellyastiya komissiyasi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (apellyastiya komissiyasi umumiy tarkibining 40 foizigacha), shuningdek tegishli sohaning malakali mutaxassislari, turdosh oliy ta'lim muassasalarining tajribali professor-o'qituvchi va ilmiy xodimlari orasidan kamida 5 kishidan iborat tarkibda shakllantiriladi.

Apellyastiya komissiyasi tarkibiga joriy yilda yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasi ishida ishtirok etgan shaxslarning kiritilishi taqiqlanadi.

28. Yakuniy davlat attestastiyasi jarayonida qo'yilgan bahodan norozi bo'lgan bitiruvchilar yakuniy davlat attestastiyasi baholari e'lon qilingan kundan e'tiboran uch kun muddat ichida apellyastiya komissiyasiga murojaat qilish huquqiga egadirlar.

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

30. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasining ishi bo'yicha yillik hisobot oliy ta'lim muassasasi Ilmiy kengashida ko'rib chiqiladi. Mazkur Ilmiy kengashga yakuniy davlat attestastiyasi 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 axborotlashtirish 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 Mahkamasi huzuridagi Davlat test markazi bilan kelishilgan.

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

**5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi bitiruvchilari uchun  
umukasbiy, ixtisoslik fanlaridan  
Yakuniy davlat attestasiya sinovi yozma ishlarini  
BAHOLASH MEZONILARI**

|   |                   |  |   |
|---|-------------------|--|---|
| <p>Yozma ish uchun 4 tadan savol tuziladi va har bir savolga “0” ball dan “25” ball gacha baholanadi.</p> | <p>20-25-ball</p> | <p>Talaba berilgan yozma ishdagi 4 ta savolning har birini mohiyatini tushunishi, bilishi, tasavvurga ega bo`lishi lozim. Uni ilmiy asoslagan holda ijodiy fikrlab, mustaqil mushohada yuritib, imloviy xatosiz yoritib berishi hamda shu sovellarda berilgan ma'lumotlarni taqqoslay olishi, xulosa va qarorlar chiqargan holda, amalda qo`llay bilihi kerak. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo`lsa, yozma ishga maksimal 100 ball (4x25 ball) qo`yiladi. Talabani ng fan bo`yicha o`zlashtirish ko`rsatgichini nazorat qilishda quyidagi namunaviy mezonlar tavsiya etiladi (har bir savol uchun):<br/>20-25 ball uchun talabani ng bilim darajasi qo`yidagilarga javob berishi lozim:<br/>xulosa va qaror qabul qilish: ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarni amalda qo`llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo`lish.</p> | <p>Umumiy ball - 100 ball</p>           |
|   | <p>15-20 ball</p> | <p>Talaba berilgan yozma ishdagi 4 ta savol to`g`risida bilim va tasavvurga ega bo`lishi lozim. Savolni mohiyatini tushungan holda mustaqil mushohada yuritib, savol mazmunini yoritib berishi kerak. Berilgan ilmiy ma'lumotlarni o`zaro taqqoshga qiynaladi, 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 talabani ng bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarini amalda qo`llay olish;</li> <li>• mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bulish.</li> </ul>  | <p>86-100-ball. A'lo, (86-100 %).</p>   |
|   | <p>10-15 ball</p> | <p>Talaba yozma ishdagi 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 yurita olmaydi. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo`lsa, yozma ishga 15 ball qo`yiladi. 10-15-ball uchun talabani ng bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo`lish.</li> </ul>   | <p>71-85-ball. yaxshi (71-85 %).</p>    |
|   | <p>5-10-ball</p>  | <p>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.</p>  | <p>55-70-ball. Qoniqarli, (55-70 %)</p> |

|  |          |   |                                       |
|--|----------|---|---------------------------------------|
|  | 0-5 ball | Talaba 4-ta savolni mohiyatini tushunmasa, ilmiy ma'lumotlarni bayon etishda qo`pol xatoliklarga yo`l qo`yilsa, ma'lumotlar asosida mustaqil fikr yurita olmasa, yozma ishga jami 5 ball qo`yiladi. | 0-54 ball.<br>Qoniqarsiz,<br>(0-54 %) |
|--|----------|---|---------------------------------------|

## **2.03. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani dasturining 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 qonununiyatlarini 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 baquvvat bo'lib rivojlanishlariga va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashga o'rgatadi. O'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirishni 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'rgatishda 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'rnini anglatish. O'z-o'zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralarini 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‘rni. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlarni paydo bo‘lishi. Jismoniy madaniyat va sportni rivojlanish davrlari. O‘rta asrlarda jismoniy madaniyat va sport. Buyuk gumanistlar ta‘limoti, O‘rta 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 bajarilishi 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 umumrivojlantiruvchi 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: talabalarning 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‘rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta‘limoti to‘g‘risida ***bilimga ega bo‘lishi kerak.***

Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi 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 ommoviy sog‘lomlashtirish va xalq milliy o‘yinlarini tashkil qilish, boshqarining ijtimoiy-psixologik va pedagogik yo‘nalishlari, boshqarishning huquqiy asoslari, boshqarishning jamoat tashkilotlari, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini 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 menedjmentini 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 jamiyatdagi 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 Manguberdi 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 tartiblashtirilgan 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; sinfdan 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, chaqqonlik, egiluvchanlik, 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 qonuniyatlari **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 menedjmentini 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 **haqidako'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- akademik litsey va kasb-hunar kollejlari sport - sog'lomlashtirish tadbirlari; aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'qitish metodikasi; ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish; sport bayramlarida harakatli 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 manbaalari**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quvqo‘llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособия Тошкент UzGosIFK 2007 г.
4. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘quvqo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
6. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитание – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

8. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
9. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо эташимиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
10. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
11. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
12. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. “O‘qituvchi” 1993 y.
13. Xo‘jayev F. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
14. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o‘quv qo‘llanma, Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y - 171 b.
15. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta’lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
16. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o‘yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.



17. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
18. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
19. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhtsreserved.

### **Internet saytlari**

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

### **3.02. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani dasturining nazariy qismi**

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

#### **Kirish**

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 harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari 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'lishlikni 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 talabalarga suzishni o'qitish uslubi 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 qutqarish 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 chalqancha 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 talabalarning 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 kroll va chalqancha 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 vazifalarini 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 chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.

Ko'krakda kroll va chalqancha 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. Quruqlikda 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 chalqancha 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. Quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni.
9. Suvda o'ynaladigan harakatli 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 olgan 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'rgazmali 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'rganganligi, 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 ro'yxati** **Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar**

1. Собирова О.А. Сузиш Тошкент: (ўқув қўлланма), 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. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси (ма'руза матнлари) 2002 йил.
4. Рахимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди - қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2001 й.

### **Internet saytlari**

5. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)

6. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
7. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
8. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

## **2.05. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani dasturining nazariy qismi** **O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni**

### **Kirish**

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'ektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni ajratib bila olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tarbiyalashda asos sifatida qabul qilingan. Malaka talablari tayyorlanayotgan kadrlarning malaka va ko'nikmalariga yuqori talablarni qo'yimoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual kadrlarni shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan malaka 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 topdi.

### **O'quv fanining maqsadi va vazifasi**

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda gimnastika fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim ko'nikmalarni shakllantirish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida 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 uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida talabalar egallagan bilimlarini amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – talabalarda gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda, bo'lajak mutaxassislarga gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish, tahlil qilish, mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish, gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini jihozlanishi hamda uning gigienik holati, gimnastika mashg'ulotlarini bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni 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 taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni; gimnastikaga atamalar; Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish; maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash; gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish; musobaqalar; Gimnastika chiqishlari; Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish; O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, oddiy va tayanib sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Gimnastik jihozlarda (dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xoda, breвно, koltso, konstruchka va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlilik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- gimnastika bo'yicha sport inshootlari to'g'risida qisqacha ma'lumot. Sport inshootlari klassifikatsiyasi; sport inshootlarini shakllantirish; sport inshootning funksional-texnik chizmasi; sport inshootlari qurilishini loyihalashtirishni tashkil etishning asosiy qoidalari; sport inshootlari ishini rejalashtirish; sport maydonchalarining materiallari va tuzilmasi (konstruksiyasi), sport inshootlari va ularni jihozlash; bolalar sporti anjomlari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- aylanish va dumalashlar; burilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligi; to'lqin va egiluvchanlik; pake kadamlari va raks kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari elementlari majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

### **Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)**

## **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 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 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. Gimnastik atamalarning ahamiyati, atamalarning qo‘llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

## **4-mavzu. Umumrivojlantiruvchi 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‘planmasi, 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 tashkil qilinishi, nima sabablarga ko‘ra gimnastika mashg‘ulotlaridan shikastlaniladi, 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'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 tashkillash**

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari, o'rta 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 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 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 tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish, ommaviy musobaqalarni o'tkazish, gimnastikada hakamlilik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **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'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 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 usuliyoti haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **16-mavzu. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning 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 aparatining 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 tayanib 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 egiluvchanlikni o'rgatish.
15. Raqsqadamlari 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, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashish, kurs loyihasi, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik 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'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 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 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 muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

#### **3-mavzu. Gimnastika atamallari**

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. Gimnastik atamalarning ahamiyati, atamalarning qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

#### **4-mavzu. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar**

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

## **5-mavzu. Gimnastika turlari**

Sogʻlomlashtiruvchi turi, sport turlari, amaliy turlari, ishlab chiqarish gimnastikasi, mashgʻulotlarning uslubiy xususiyatlari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

## **6-mavzu. Mashgʻulot joylari va ularni jihozlanishi**

Gimnastika zallari, gimnastika jihozlari, gimnastika jihozlarining toʻplanmasi, jihozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

## **7-mavzu. Gimnastika mashgʻulotlarida shikastlanishning oldini olish**

Mashgʻulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi, nima sabablarga koʻra gimnastika mashgʻulotlaridan shikastlaniladi, mashgʻulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari, gimnastika mashgʻulotlarida muxofaza qilish va yordam koʻrsatish, shugʻullanuvchilarni muxofaza qilish hamda yordam koʻrsatishga oʻrgatish usullari, vrach nazorati va oʻz-oʻzini nazorat qilish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

## **8-mavzu. Maktabda mashgʻulotlarning mazmuni va uni tashkillash**

Kichik maktab yoshidagi oʻquvchilarning vazifalari va vositalari, oʻrta maktab yoshidagi oʻquvchilar bilan mashgʻulotlarni oʻtkazish uslublari, katta maktab yoshidagi oʻquvchilar bilan gimnastika mashgʻulotlarini vazifalari va vositalari gimnastika darsini tuzilishi va uni oʻtkazishga oid umumiy va uslubiy koʻrsatmalar haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

## **9-mavzu. Gimnastik mashqlarni oʻrgatish metodikasi**

Maqsad va vazifalar. Oʻrgatish bosqichlari, oʻrgatish jarayonida didaktik printsiplarni qoʻllanilishi. Oʻqitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni toʻgʻrilash. Oʻrgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish, jismoniy yordam koʻrsatishning ahamiyati haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

## **10-mavzu. Gimnastika mashgʻulotlarini rejalashtirish va qayd etish**

Gimnastikada oʻquv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari, rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlarni tuzish, ish rejasini tuzish, ish dasturini tuzish, reja matnini tuzish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

## **11-mavzu. Musobaqalar**

Musobaqalarning ahamiyati, musobaqalarning turlari, musobaqalar dasturi, musobaqalar nizomi, musobaqaga tayyorgarlik koʻrish va uni oʻtkazish, ommaviy musobaqalarni oʻtkazish, gimnastikada hakamlik qilish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.

## **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'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 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'ulotlarning 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 aparatining 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 manbaalari**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma—Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y

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

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажатимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
5. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргалликда барпо эташимиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
6. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
7. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
8. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
9. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
10. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.

#### **Internet saytlari**

11. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
12. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
13. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
14. [www.nadlib.uz](http://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 dasturining 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 ajratib bila olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Davlat ta'lim standartlari tayyorlanayotgan kadrlarning ko'nikma va malakalariga yuqori talablarni qo'ymoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual elitani shakllantirishdan 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 uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, milliy kurash texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida milliy kurash vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan 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 texnikasi va qoidalarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish, kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishini 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 hakamlik qilish, bolalar sportida kurashning o'rni, milliy kurash mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

## **Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidigan talablar**

- kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari;
- kurash turlarining rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlari;
- kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish;
- kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishi *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*
- kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish;
- kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish;
- kurash turlari usullarini amalda qo'llay olish;
- kurash turlari texnikasini bajara olish;
- bolalar va o'smirlar bilan sport kurashi bo'yicha mashg'ulitlarni o'tkaza olishi *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*
- kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni 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'ulotlarining ayrim xususiyatlari *to'g'risida malakalarga ega bo'lishi lozim.*

### ***Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)***

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

##### ***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'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida kurash turlari vostalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.



## ***2-modul. Kurash turlari va uniing rivojlanish tarixi***

### ***1-mavzu. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi***

Milliy kurash rivojlanishi tarixi to'g'risida haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

### ***2 mavzu. Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi***

Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### ***3 mavzu. Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi***

Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### ***4 mavzu. Sambo kurashining rivojlanishi tarixi***

Sambo kurashining 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 kurashining qoidalari***

Sambo kurashining 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 ega qilish

### ***2 mavzu. Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi***

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

### ***3 mavzu. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi***

Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

### ***4 mavzu. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi***

Sambo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

## ***VI. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar***

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. Seminar mashg'ulotlarda 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'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida kurash turlari vostalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

#### ***2-mavzu. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi***

Milliy kurash rivojlanishi tarixi to'g'risida haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

#### ***3 -mavzu. Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi***

Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

#### ***4 -mavzu. Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi***

Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

#### ***5 -mavzu. Sambo kurashining rivojlanishi tarixi***

Sambo kurashining rivojlanishi tarixi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

#### ***6-mavzu Milliy kurashning qoidalari***

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

#### ***7 -mavzu Belbog'li kurashning qoidalari***

Belbog'li kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

#### ***8 -mavzu Dzyudo kurashning qoidalari***

Dzyudo kurashning qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

#### ***9 -mavzu Sambo kurashining qoidalari***

Sambo kurashining qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash

#### ***10 mavzu. Milliy kurashning texnikasi va taktikasi***

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

#### ***11 mavzu. Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi***

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

#### ***12 mavzu. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi***

Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega

ekanligini aniqlash va baholash

### **13 mavzu. 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**

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'rganadi.

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish.

Belbog'li kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o'rgatish uslubiyati. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar:

a) buyum va buyumsiz mashqlar;

b) snaryad mashq bajarish;

v) yugurish mashqlari;

g) milliy oyinlar orqali mashqlar bajarish;

d) toshlar va gantellar yordamida mashqlar bajarish.

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

Harakat xatolarini aniqlashni o'rgatish. Xatolarni tuzatishni

o'rgatish. Boshqa kurash usul va texnikalarini o'rgatish.

Harakatni baholashni o'rgatish.

Kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va uning mazmuni

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

Kurash turlari mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini

olish. Kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish.

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi. Kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish.

Kurash turlari texnikasi va taktikasining asoslarini o'rgatish uslubiyati.

#### **Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari** **Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. Azizov N.X. Belbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: o'qituvchi, 1998.
2. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г

### ***Qo‘shimcha adabiyotlar***

3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.
5. Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993yil.

### ***Internet saytlari***

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

## **2.07. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani dasturining nazariy qismi**

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

#### **I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni**

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

Ushbu fan dastur mazmunida sport va harakatli 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 toptirish haqida ma'lumot berish, talabalarni quvnoq startlar, estafetali o'yinlar va turli sanalarga bag'ishlangan musobaqalar o'tkazish, sport o'yinlarini tashkil qilish, sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

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

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib amaldagi o'quv reja asosida 1-6 semestrlarda 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 hakamlik 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'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakatli 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'yinlarini 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, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o‘tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o‘rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma`ruza va seminar mashg‘ulotlarida o‘qitishning faol uslublaridan 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 – harakatli o‘yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o‘yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlashni amaliy tanishtirish, harakatli o‘yinlarda hakamlik qilish o‘yinning estetik xususiyatlari anglash, o‘yinlar orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib toptirish malakalarini shakllantirish, sport bayramlari va turli sanalarga bag‘ishlangan musobaqalar o‘tkazish usullarini va senariylarini 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 turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o‘yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, badminton, stol tennisi, futbol, voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi o‘yinlarida harakatlanish va to‘pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o‘yinlarda qo‘llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o‘tkazish usullari va nizomlarini tuzishga o‘rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo‘llarini o‘rgatishdan iborat.

Fan bo‘yicha talabalarning bilim, ko‘nikma va malakasiga quyidagi talablar qo‘yiladi. **Talaba:**

- sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; harakatli o‘yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati; harakatli o‘yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o‘tkazish metodikasi; harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi; sport bayramlarini o‘tkazishda harakatli 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 (badminton, 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.*

- harakatli o‘yinlarni darsning asosiy qismiga mos holda tanlash va tahlil qilish; kichik, o‘rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o‘yinlarni o‘rgatish; estafetali harakatli o‘yinlar, nutqni rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlar, suvda o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar, darsdan tashqari o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar, harakatli o‘yinlar orqali sport o‘yinlari elementlarini, jismoniy sifatlarni

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

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

- badminton o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; badminton o'yinida volanni o'yinga kiritish va qaytarish texnikasini o'rgatish **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

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

- futbol o'yinida harakatlanish 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'pga 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'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasi; futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish **malakalariga 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'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatish; basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish **malakalariga 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'yinga 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 harakatlarini 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'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

qo'l to'pi o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini 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 harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi faniga kirish, harakatli o'yinlarni tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati**

##### **1-mavzu. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.**

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

##### **2-mavzu. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.**

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

##### **3-mavzu. Harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.**

Talabalarga harakatli o'yinlar mazmunini tushuntirish, o'yinlarni tavsifi, rivojlanish bosqichlari va harakatli o'yinlarni tarbiyaviy sog'lomlantiruvchi va bilim berish ahamiyatlarini anglatish. Har bir o'yinni tarbiyaviy pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega qilish.

##### **4-mavzu. Harakatli o'yinlarni turkumlari.**

Harakatli 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 mazmuni, tavsifi, rivojlanish bosqichlari va har bir o'yinni tarbiyaviy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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



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

Harakatli 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 kichikme'yordagi harakatlarga taalluqli o'yinlar mazmuni, tavsifi, tahlil qilish va o'tkazish metodlari. O'yinni o'tkazish joylarini tanlash, tashkil qilish va shart-sharoitlarini tayyorlash hamda o'yinga yordamchilar tayinlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish.

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

### **2-mavzu. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.**

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Umumta'lim maktab, akademik-litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni me'yorlash va o'tkazish uslubiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. O'yinga rahbarlik qilish, o'yinni boshlanishi, o'yinchilarni harakatini tashkil etish va ijodiy tashabbuskorligini rivojlantirish, o'yinchilarni hulqini va o'yinni borishini kuzatish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. O'yinga hakamlik qilish bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish. Harakatli o'yinlarda yuklamani tartibga solish usullari, o'yinni davom etish vaqti, o'yinni tugashi, o'yin natijalarini aniqlash va yakunlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

#### **1-mavzu. Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.**

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

#### **2-mavzu. Stol tennisi o'yin qoidalari.**

Stol tennisi o'yin qoidalari, stol tennisi stolining va jihozlarini o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

#### **3-mavzu. O'zbekistonda stol tennisi o'yinini rivojlanishi.**

O'zbekistonda stol tennisi o'yinini rivojlanishi va O'zbekistonda stol tennisini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari va ularning ahamiyatlarini anglatish hamda nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

#### **4-mavzu. Stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi.**

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'pchaga zarba berish texnikasini o'rgatish, o'yinda to'pchani qaytarish

va zarba berish usullarini, himoya va hujumning texnik-taktik usullarini o'rgatish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

#### **4-modul. Futbol o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi**

##### **1-mavzu. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.**

Futbol o'yinini kelib chiqishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, futbol o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar uchrashuvlarni 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 jihozlarni o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

##### **3-mavzu. O'zbekistonda futbol o'yinini rivojlanishi.**

O'zbekistonda futbol o'yinini rivojlanishi 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 texnikasi va taktikasining tasnifi**

##### **1-mavzu. Futbol o'yin texnikasining tasnifi.**

Futbol o'yini texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maydon o'yinchisining 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'yinchilarni 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 jihozlarni o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **3-mavzu. O'zbekistonda basketbol o'yinini rivojlanishi.**

O'zbekistonda basketbolni rivojlanishi. 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 jihozlarni o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **3-mavzu. O'zbekistonda voleybol o'yinini rivojlanishi.**

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

## **9-modul. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasining tasnifi**

### **1-mavzu. Voleybol o'yin texnikasining tasnifi.**

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

Voleybol o'yini texnikasini bo'limlarga bo'linishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ya'ni harakatlanish texnikasidan yurish, yugurish, sakrash va burilish usullarini amalga oshirilishi bo'yicha ko'rsatmalar berish. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish 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'yinga kiritish usullarini bajarilishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **2-mavzu. Voleybol o'yin taktikasining tasnifi.**

Voleybol o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni o'yin vaqtida joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **10-modul. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi, qoidalari va rivojlanish tarixi**

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

Qo'l to'pi o'yinini 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 qilish. 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 qilish. 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 qoidalari.**

Qo'l to'pi o'yini qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi sport turining maydoni va jihozlarni o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **3-mavzu. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi.**

O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston qo'l to'pi o'yinining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **11-modul. 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 qilish. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish., darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasini bo'limlardan guruhlarga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **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 jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish. Qo‘l to‘pi o‘yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o‘yinchilarni joylarini almashtirish, to‘psiz harakat qilish taktikalari haqida nazariy ma‘lumotlarga ega qilish.

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. Usmonxo‘jaev T.S. “Harakatli o‘yinlar” O‘quv qo‘llanma T.: O‘qituvchi 1992 y.
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L “Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi” Darslik T.: 2008 y.
3. Xo‘jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. (Harakatli o‘yinlari) O‘quv qo‘llanma TDPU T.: 2008 y.
4. Azizova R.I. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma T.: 2010
5. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o‘yinlari” O‘quv qo‘llanma T.: 2012 y.
6. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
7. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
8. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.
9. Айропетянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
10. Rasulov O.T. “Basketbol” Darslik. Toshkent 1998 y.
11. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. “Gandbol” darslik. T, O‘zDJTI 2005 y.
12. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

#### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

13. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамыз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
14. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамыз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
15. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт таракқиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
16. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
17. Raximqulov K.D. Harakatli o‘yinlar (ma‘ruzalar matni) 2001y.
18. Xo‘jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o‘yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
19. Normurodov A.N. O‘zbek milliy o‘yinlari T.: - 1999 y.

20. Rahimqulov K.D., Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o‘yinlar. 2001y.

21. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar» 2001 y.

22. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. “Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi” Cho‘lpon nashriyoti T.: 2010 y.

23. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.

24. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

25. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.

26. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

### **Internet saytlari**

27. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)

28. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)

29. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

30. [www.nadlib.uz](http://www.nadlib.uz) (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK)

31. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portali

## **2.06. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani dasturining nazariy qismi** **O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni**

### **Kirish**

Oliy ta'lim muassasasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish.

### **Fanni o'qitishning maqsadi va vazifalari**

Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish. Talabalarga yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanidan mashg'u-lotlarni o'tkazishda yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Ushbu fan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikaning kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, yengil atletika turlari, ularning tasnifi, mashqlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamrab olib, 4-5-6-7 semestrda o'qitiladi. Ushbu fan o'quv rejasida rejalashtirilgan quyidagi fanlar: umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni 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 bilan bog'liq bo'lib ushbu fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

### **Fan bo'yicha: talabalarining bilimiga, ko'nikma va malakasiga**

#### **qo'yiladigan talablar**

Ushbu fanni to'la o'zlashtirish uchun talabalar - Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil

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

- Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullantirish 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; uloqtirish 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, jihozlari 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'qitiladi va bu fanni o'zlashtirish uchun o'quv rejasida ushbu fan: umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni 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 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 fanini o'qitish ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar va mustaqil ko'rinishda bilim olish bilan birga o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullarni, yangi informastion 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, muammoli ma'ruzalar o'qish, amaliy me'yorlarni musobaqa tarzida qabul qilish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va mul'timedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot 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 kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari ( yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan 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 sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan 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 uchrashuvlar ) 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, uloqtirish 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 muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizimiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harakatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika

mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati**

### **Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar**

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Ўздав ЖТИ, 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Ташкент 2005 г.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.

2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.

3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.

4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. "Durdona" – 2015 yil.

5. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Вухоро. "Durdona" – 2015 yil.

6. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Вухоро. "Durdona" – 2013 yil.

7. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Уқув қўлланма. Тошкент, 1998 й.

8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.

9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.

10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha: fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - Т.: 2009
16. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

#### **Elektron ta`lim resurslari**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.buxdu.uz](http://www.buxdu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

**5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari  
uchun umumkasbiy va ixtisoslik fanlaridan  
Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi savollari**

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

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari kun tartibida sport-so'g'lomlashtirish ishлари
2. Jismoniy tarbiyada bilimlarni rivojlantirish jarayonida uning tavsifining ўzgarishi
3. Jismoniy mashq mashg'ulotlari jarayonida tarbiyaviy printsiplari
4. Jismoniy tarbiyasining ahamiyati, mashg'ulotlarning asosiy shakllari

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Maktabgacha o'sha davrdagi bolalar uchun o'rtacha gimnastika kompleksi mashqlarini tanlash usullari.
2. Jismoniy tarbiyada axloqiy tarbiyalarning o'rnini
3. Maktab o'quvchilari o'sha davrlarga o'tishida va o'quvchilarning o'sishida hisobga olinadigan jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishdagi ahamiyati
4. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni.

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi
2. Harakatlarga o'rgatish metodikasi
3. "Jismoniy madaniyat", "Maktabda jismoniy madaniyat", "o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi" dastlabki tushunchalariga tavsif
4. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi (strukturasi).

**Спорт назарияси ва методикаси**

**кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

- 1.Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний маданият дақиқалари
- 2.Жисмоний тарбияда болаларнинг ахлоқий тажрибасини шакллантириш
- 3.Жисмоний тарбия дарслари - мактабда таълим-тарбиянинг аҳамияти.
- 4.Жисмоний тарбия дарси тайёрлов қисмининг асосий вазифалари

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотлар учун машқларни танлашга қўйиладиган талаблар
2. Ўқувчиларни ақлий ривожлантиришда жисмоний машғулотларининг ўрни.
3. Жисмоний тарбия дарсларининг таснифи
4. Дарсларни ташкил қилишнинг “фронтал” усули

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия дарси асосий қисмининг вазифалари
2. Жисмоний тарбияда ўқитиш фаолиятининг ахлоқий тарбиялашдаги ўрни
3. Даволовчи жисмоний маданият дарсларини ўрни.
4. Ўқувчиларни меҳнат фаолиятига тайёрлаш жисмоний машқ машғулотларининг аҳамияти

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Ўқувчиларнинг эстетик тарбиясида жисмоний машқ

- машғулотларининг ўрни
2. Жисмоний тарбия дарси яқунловчи қисмининг асосий вазифалари
  3. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларининг мазмуни
  4. Дарсларни ташкил қилишнинг “звено” (“туруҳ”) усулини ўрни.

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Билим – жисмоний тарбиянинг таркибий қисми
2. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари
3. Умумий жисмоний тарбия дарслари
4. Дарсларни ташкил қилишнинг “индивидуал” усули.

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Дарсларни ташкил қилишнинг “айланма усул” аҳамияти
2. Дарсларнинг ташкилий таъминланиши
3. Жисмоний тарбияда ахлоқий ҳиссиётларни тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари
4. Мактабгача ёшдаги болалар билан эрталабки гимнастикани ўтказиш методикаси.

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбияда билимларни шакллантириш методикасига қўйиладиган асосий талаблар
2. Спорт машғулотларни ўрни.

3. Дарсларни ўтказишда педагогик назорат
4. Жисмоний тарбия ишларини режалаштириш технологияси

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия дарсларида чакқонликни ривожлантириш усуллари.
2. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний юкламани аниқлаш технологияси (пулсометрия).
3. Методик дарслар.
4. Мактабларда махсус тиббий гуруҳларни ташкил қилишнинг мақсад ва вазифалари

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Амалий жисмоний тайёргарлик дарслари
2. Жисмоний тарбия ишларини режалаштиришга қўйиладигин асосий талаблар
3. Жисмоний тарбия бўйича ўқув-тарбиявий ишларнинг йиллик режа- жадвалини тузиш технологияси
4. Дарсларни ўтказиш методикаси ва мазмунига қўйиладиган талаблар

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Режалаштиришнинг давлат ҳужжатлари
2. Ўқувчиларни ақлий ривожлантиришда жисмоний машқ машғулотларининг аҳамияти
3. Жисмоний тарбия дарсларини кузатиш бўйича педагогик таҳлил қилиш методикаси.



4. Спорт турлари бўйича мусобақаларни ташкил қилиб ўтказиш методикаси

**Спорт назарияси ва методикаси**

**кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши (структураси).
2. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари
3. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикаси
4. Жисмоний тарбия дарларида ўқувчиларнинг чидамлилиқ қобилиятини ривожлантириш методлари.

**Спорт назарияси ва методикаси**

**кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбияда ўқувчиларнинг тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш усуллари.
2. Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари машғулотларни ташкил қилиш шакллари.
3. Жисмоний тарбия дарси тайёрлов қисмининг асосий вазифалари
4. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларининг мазмуни ва структураси

**Спорт назарияси ва методикаси**

**кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия дарларининг таснифи
2. Жисмоний тарбиянинг узлуксиз тамойиллари
3. Жисмоний тарбияда ўқувчиларнинг чидамлилиқ қобилияти ривожлантириш
4. Жисмоний тарбия ишларини режалаштириш технологияси

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия жараёнини режалаштиришгача бажариладиган ишлар
2. Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари машғулотларнинг аҳамияти ва вазифалари.
3. Жисмоний тарбия бўйича ўзлаштиришни ҳисобга олиш ва баҳолаш методикаси.
4. Мактабгача ёшдаги болалар билан эрталабки гимнастикани ўтказиш методикаси.

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия дарси асосий қисмининг вазифалари
2. Жисмоний тарбия тизимининг асослари
3. Методик дарслар.
4. Алпомиш ва Барчиной тестларини мақсад ва вазифалари.

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия бўйича дарс конспектларини ишлаб чиқиш ва тузиш технологияси.
2. Жисмоний соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш методикаси
3. Машғулот жараёнининг тузилиши
4. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг аҳамияти, машғулотларнинг асосий шакллари

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Дарсларни ташкил қилишнинг “индивидуал” усули
2. Спорт машғулоти воситалари
3. Катта танаффусларда жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.
4. Жисмоний машқ машғулоти жараёнида тарбиявий принципларнинг ҳал қилиниши

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари машғулотларнинг бошқа машғулотлардан ажралиб турувчи хусусиятлари
2. Жисмоний тарбия дарслари - мактабда жисмоний тарбия ва таълимнинг таркибий қисми.
3. Спорт машғулотларининг мақсад ва вазифалари
4. Жисмоний тарбия назарияси ва усулибиётини ривожланишининг давлари

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний машқлар самарадорлигини белгиловчи омиллар
2. Жисмоний тарбия тизими .
3. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида
4. Мослашиш босқичлари

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Махсус тиббий гуруҳларда жисмоний тарбия машғулотларнинг мақсад ва вазифалари
2. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида оиланинг тутган ўрни
3. Спортчиларни тайёрлашда юкламага умумий тавсиф

#### 4. Дарс типлари

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

#### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш усуллари
2. Жисмоний тарбия машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия методлари.
3. Спорт тренировкасининг тамойиллари (принциплари).
4. Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбияси

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

#### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида Жисмоний тарбия назарияси бўйича олиб борилаётган тадқиқот услублари.
2. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари
3. Спортчининг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

#### **2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбия тизимининг дастурий ва меъёрий асоси
2. Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф
3. Спорт формаси тараққиётининг қонуниятлари
4. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси

**Спорт назарияси ва методикаси**

**кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Жисмоний тарбиянинг узлуксиз тамойиллари
2. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсини таҳлил қилиш
3. Дарсларни ташкил қилишнинг “айланма машқ” усули.
- 4.Режалаштиришга қўйиладиган талаблар

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Гуруҳ машғулотларини ташкил қилиш турлари (жисмоний маданият тўғараклари, умумий жисмоний тайёргарлик сексиялари, “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини топширишга тайёргарлик гуруҳлари, спорт сексиялари ва бошқалар).
2. Жисмоний тарбия бўйича ўқувчиларнинг ўқиш-билишга оид фаолият натижаларини назорат қилиш методикаси.
3. Жисмоний тарбиянинг дидактик тамойиллари
4. Спортчининг мусобақа фаолияти.

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Спорт ютуқлари ва уларни ривожлантириш тенденцияси
2. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари
3. Спорт машғулотларининг назарий асослари
4. Махсус тиббий гуруҳларда жисмоний тарбия жараёнини ташкил қилиш хусусиятлари

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фани бўйича:**

1. Синфдан ташқари ишларни ташкил қилишга қўйиладиган талаблар
2. Жисмоний тарбия дарсларини кузатиш бўйича педагогик таҳлил қилиш методикаси.
3. Спорт машғулотларининг даврларга бўлиниши
4. Жисмоний тарбия дарсларининг асосий вазифалари ва уларга тавсиф

**Спорт назарияси ва методикаси  
кафедраси мудири:**

**Р.С.Шукуров**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 atamalarni sanab bering.
- 3.O'zbekiston hududida Oktabr inqilobigacha gimnastika sportini rivojlanishi.
- 4.Gimnastika turlari nechtaga bo'linadi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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.Atamalarga qanday talablar qo'yiladi.
- 3.Gimnastikaning sport turlariga qaysi guruhlar kiradi.

4. Mustaqillikkacha bo'lgan davrda gimnastika sportini ravnaq topishiga katta hissa qo'shgan murabbiylardan kimlarni bilasiz.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 sportchilarni xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz.

2. Akrobatika mashqlar atamalarini tushuntiring.
3. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi.
4. Sport aerobika gimnastikasiga tarif bering.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada o'yinlari dasturidagi o'rni to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz.

3. Atamalar qanday yasaladi.
4. O'zbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat.
2. Yevropada faoliyat ko'rsatgan «Lochin» gimnastika tizimi faoliyati.
3. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi.
4. Sobiq sho'rolar davrida gimnastika qayerlarda qo'llangan va kimlar rahbarlik qilishgan.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

## **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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 higienik gimnastikaning qoidalari ahamiyati haqida gapiring.
- 4.Davolash gimnastikasi vazifasi asosiy vositalari va shakli haqida gapiring.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 qanaqa texnik vositalardan foydalanish mumkin.
- 4.Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasida qanday vositalaridan foydalaniladi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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'zlashlirishda qanaqa shartlar qo'yiladi.
- 2.Gimnastika sport turining mohiyati nimalardan iborat.
- 3.Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasining qanday vazifalari bor.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 qanaqa shartlar qo'yiladi.
3. Arqonga tirmashib chiqishning nechta usuli mavjud.
- 4.O'rgatishda qanaqa texnik vositalardan foydalanish mumkin.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Mashqlarni o'zlashlirishda qanaqa 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  
kafedrasi 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 tushinasiz.
- 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 sifatlar tarbiyalanadi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

### **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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

- 1.Gimnastikada atamalarning "tushinarlilik" 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  
kafedrasi 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 konfrensiya bo'ldi o'tgan.
4. Mashqlarni o'zlashtirishda qanaqa usullar qo'llaniladi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

- 1.1933 yilda qaysi shaharda gimnastika bo'yicha: xalqaro konfrensiya bo'ldi o'tgan.
2. Sakrash mashqlarini bajarishda qanday jismoniy sifatlar tarbiyalanadi.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar insonning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab qanday bo'linadi.

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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'lchamlarni ayting.

3. Olimpiada o'yinlaridan o'rin olgan gimnastikaning turlari qaysilar.

4.“O'smirlar uchun gimnastika” asari muallifi kim.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 Ittifoq 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  
kafedrasi 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  
kafedrasi 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 nechki qismga bo'lib o'tiladi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 sifatlar tarbiyalanadi.
4. Gimnast oyoqlari kuchini rivojlantirish uchun qanday mashqlar bajariladi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 musobaqasini o'tkazish uchun asosiy hujjat nima.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 birinchilik bo'lib o'tdi.
3. "Gimnastika san'ati" asari muallifini aniqlang.
4. Muvozanat saqlash mashqi gimnastikaning qaysi turida uchraydi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

### **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 munozara, 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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

- 1.Sakrash mashqlarini bajarishda qanday jismoniy sifatlar tarbiyalanadi.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz.
3. Osilib turgan gimnastika xalqasining poldan balandligi.
4. O'rta Osiyoda gimnastika mashqlarini organizm ta'siriga qarab klassifikatsiya qilgan olim kim.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Gimnastika atamalogiyasi qachon joriy etilgan.
2. Anton Fokin necha 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 nimani tushunasiz.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

## **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'yorda bo'lishi va jismoniy yuklamalarni aniq tartibga solish – metodik xususiyati zamirida nimani tushunasiz.

3.O'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishda mashqlarni uzluksiz murakkablashtirish va ularni uyg'unlashtirish 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  
kafedrasi 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.CHusovitina nechta Olimpiada o'yinlariga qatnashgan.

3. Umumiy atamalar gimnastikaning qaysi mashqlariga nisbatdan qo'llaniladi.

4. Xalqalarda bajariladigan mashqlarga xos atamani ayting.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1.Akrobatik mashqlarga xos atamani ayting.

2. Gimnastikada tayanishlar nechki xil bo'ladi.

3. Gimnastikada dumalashning nechta turi bor.

4. Gimnastikada salto deb nimaga aytiladi.

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Birinchi olimpiada dasturiga kiritilgan suzish turlari xaqida tushuncha bering
2. Ikki zarbli, turt zarbli, olti zarbli krolni tushuntiring
3. Krolda chalqancha suzishda aylanma (salto) burilishini tushuntiring
4. Erkin suzishda ochiq burilish xaqida tushuncha bering

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Brassda suzayotganda oyoq-qo'llar xarakatini tushuntiring
2. Amaliy suzish (maqсадga qaratilgan suzish turi) tushuncha bering
3. Erkin suzishda qo'l a'zolarining navbatma-navbatligini tushuntiring
4. Erkin suzishda bosh holati va uning burilish texnikasi

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 oyoq-qo'llar xarakatini nafas 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 chalqancha suzishda start oldi holati
2. Suv ostida ko'zni ochishga o'rgatish mashqlari
3. Erkin suzishda qo'l, oyoq 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. Chalqancha 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**



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

1. Erkin suzishda nafas olish texnikasi
2. Suzish necha turga bo'linishi haqida ma'lumot bering
3. Individual texnika deganda nimani tushunasiz
4. Supachadan 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. Supachadan start olish bosqichlarini tushuntiring
3. Suzishga o'rgatishning 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. Supachadan start olish bosqichlarini tushuntiring
2. Chalqancha krol suzishda startni tushuntiring
3. Suzish necha turga bo'linishi haqida ma'lumot bering
4. Chalqanch suzishda oyoq-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'rgatishning dastlabki usullari
2. Chalqancha krol suzishda aylanma (salto) burilishini tushuntiring
3. Brassdagi bir harakat siklini tushuntiring
4. Sportcha suzishlar turlarini tushuntiring

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va  
uslubiyoti kafedrasi mudiri**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 xarakterini tushuntiring
3. Suv sporti haqida tushuncha bering
4. Batterflyayda suzish texnikasini tushuntiring

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va  
uslubiyoti kafedrasi mudiri**

**R.S.Shukurov**

### **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. Batteflyay usulida suzishda suzishda nafas olish texnikasini tushuntiring
4. Cho'kayotganlarni qutqarish uchun ishlatiladigan anjomlarni tushuntiring

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Kompleks suzish masofalari va ketma-ketligini tushuntiring
2. Batteflyay 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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

4. Erkin suzishda qo'l, oyoq harakati

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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  
kafedrasi 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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Butterflyay usulida suzishning kelib chiqish tarixi va uni ta'rifini 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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

### **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  
kafedrasi 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 havzalarining barpo etilishi
- 3.Shug'ullanuvchilarni guruxlarga ajratish
- 4.Suzishning anatomiya fani bilan bog'liqligi

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 federasiyasi qachon paydo bo'lgan va uning maqsad vazifalari

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 keltiring

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

- 1.Suzish turlari bo'yicha: sport mashgulotlarini (trenirovkalarini) o'tkazish malakasi
- 2.Maktablarda suzish darslarini tashkil qilish tadbirlari nimalardan iborat
- 3.Joylardagi suzish (sporti uyushmalari ) federasiyalarining vazifasi nimalardan iborat
- 4.Qaysi sportcha suzish turi amaliy suzishda qo'llaniladi

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

- 1.Erkin suzishda qo'l, oyoq,bosh, gavda 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  
kafedrasi 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'rnini tushuntiring

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

#### **90-variant**

1. Suzish sportida shug'ullanuvchilarni guruhlarga ajratish
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  
kafedrasi 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  
kafedrasi 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 chiqilga, bu haqida to'liq ma'lumot bering
3. Sambo kurashchilarining texnik tayyorgarligi
4. Kurash gilami haqida ma'lumot bering

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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 chiqilga, bu haqida to'liq ma'lumot bering
3. Belbog'li va bel olish kurashi haqida ma'lumot bering
4. Sambo kurashi gilami haqida ma'lumot bering

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va  
uslubiyoti kafedrasi 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`yi o`zbek sportchilarining olimpiada o`yinlarida ishtiroki

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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. Yakka kurashchularning maxsus tayyorgarligi
4. Yakka kurashchularning psixologik tayyorgarligi

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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. Yakka kurashchularning ratsional ovqatlanishi haqida ma'lumot bering
4. Yakka kurashchularning umumiy jismoniy tayyorgarligi

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**



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

1. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faning 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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Yakka kurash mashg'ulotlarida sport inshootlarining o'rni va ahamiyati
2. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish
3. Yakka kurashchilarning hujum harakatlari va bellashuv tuzish taktikasi
4. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalar o'tkazishda kerakli jihozlar

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Yakka kurashning asosiy tushuncha va atamalari
2. Kurashchilarning asosiy turish holatlari
3. Yakka kurashchilarda sport trenirofkasi uslub va tamoyillari
4. Yakka kurash mashg'ulotlarida o'qitish bosqichlari

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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 tashkil qilish va uslubyoti

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**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 m`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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

### **3.01. Kurash turlari va uni o`qitish metodikasi fani bo`yicha:**

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

### **3.01. Kurash turlari va uni o`qitish metodikasi fani bo`yicha:**

1. Belbog`li kurashi gilami haqida ma`lumot bering
2. Zamonaviy 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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi 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. Sambo kurashi gilami haqida ma'lumot bering
3. Sambo kurashchilarining texnik tayyorgarligi
4. Qadimgi olimpiada o'yinlarida yakka kurash turlari

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Dzyudo kurash bo'yi o'zbek sportchilarining olimpiada o'yinlarida ishtiroki
2. Belbog'li va bel olish kurashi haqida ma'lumot bering
3. Zamonaviy 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  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Erkin kurashi gilami 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 kurashchularning psixologik tayyorgarligi

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

1. Dzyudo texnikasi va qoidalari haqida ma'lumot bering
2. Yakka kurashlarning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering
3. Yakka kurashchularning umumiy jismoniy tayyorgarligi
4. Yakka kurashchularning maxsus tayyorgarligi

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**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 qoidalari haqida ma'lumot bering
3. Yakka kurashchularning ratsional ovqatlanishi haqida ma'lumot bering
4. Belbog'li kurashi texnikasi haqida ma'lumot bering

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**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 kurashi texnikasi haqida ma'lumot bering
4. Erkin kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

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

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

**Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:**

**R.S.Shukurov**

### **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 m'lumot bering
3. Yakka kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar
4. Yakka kurashchilarda sport trenirofkasi 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 chimpeonatlaridagi 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 chimpeonatlaridagi 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 hakamlik 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 buzarliliklar va jazolash turlari.

### **Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1. Futbolni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi.
2. Futbol o'yin taktikasining tasnifi.
3. Maydon o'yinchisi 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 kelishiva 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'tkazilyapti, ularga qisqacha izoh bering

### **Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

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



**Sport faoliyati  
kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

- 1.Voleybol o'yin taktikasi va uning tasnifi
- 2.Voleybolda o'rgatishning umumiy asoslari
- 3.Voleybolda dastlabki o'rgatish va uning mohiyati
4. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?

**Sport faoliyati  
kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

- 1.Voleybolda o'rgatish bosqichlari va uslublari
2. Voleybolda o'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka
- 3.Voleybolda 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 harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani  
bo'yicha:**

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

**Sport faoliyati  
kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi?
2. Basketbol sport to'garagiga o'quvchilarni saralash usullari?
3. Basketbol o'yin texnikasini o'rgatish usullari?
4. Basketbol darsida umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi?

**Sport faoliyati  
kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1. Basketbolchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini tarbiyalash metodikasi?
2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari?
3. Xalqaro Basketbol Asossiasiyasining (XBA) tashkil etilishi tarixini yoritib bering?
4. Basketbol o'yin texnikasining tasnifi?

**Sport faoliyati  
kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

**2.07. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani  
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 faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1. Basketbol o'yin himoya taktikasi tasnifi?
2. Basketbolchilarning tezkor-kuch sifatini tarbiyalash metodikasi?
3. Basketbol o'yin qoidalarini yoritib bering?
4. Basketbol o'yin musobaqalarini tashkil qilish o'tkazish metodikasi?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1. Basketbol oyin texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyoti?
2. Basketbol o'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish va uning moxiyati?
3. Basketbol oyin texnikasiga dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari?
4. Basketbol o'quv-mashq jarayonini rejalashtirish va tashkillashtirish?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1. Qo'l to'pining paydo bo'lish tarixi
2. Qo'l to'pichining to'p bilan harakat qilish texnikasi
3. Qo'l to'pi o'yin darvozabon o'yin texnikasi
4. Qo'l to'pichining texnik tayyogarliligi

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1. O'zbekistonda qo'l to'pi sport turning kirib kelishi va rivojlanishi
2. Qo'l to'pida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasi
3. Burchak o'yinchisining o'yin texnikasi
4. Qo'l to'pi o'yinida xakamlik

**Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

**2.07. Sport va harakatli o'yinlarni 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 rivojlanish
4. Sakrab to'pni darvozaga uloqtirish texnikasi

**Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

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

**Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

**2.07. Sport va harakatli o'yinlarni 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 tasnifi
3. Darvozabon o'yin texnikasi
4. Qo'l to'pi o'yin taktikasi

**Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

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

**Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

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

**Sport faoliyati**

**kafedra mudiri:**

**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 zamonda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
4. Xorijiy mamlakatlarda 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.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 tushuntiring?

**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 qoidolari 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.Yadroni o'g'irligi va musobaqa qoidolari haqida gapirib bering?

3.Nayza uloqtirish 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 depsinishni 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'siqlar osha yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 3.To'siqlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
- 4.3000 m ga to'siqlar 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'siqlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti haqida gapirib bering?
- 2.3000 m ga kichik razryadli to'siqlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti haqida gapirib bering?
- 3.3000 m ga to'siqlar 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 hatlab 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 uslubiyotni 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 uloqtirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Nayza uloqtirish texnikasini tushuntiring?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

- 1.Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish uslubiyotini tushuntiring?
- 2.Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 3.Disk uloqtirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Disk uloqtirish texnikasini tushuntiring?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

- 1.Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- 2.Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 3.Yadro itqitishning rivojlanishini 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 uloqtirishning 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 uloqtirish texnikasini tushuntiring?
- 2.Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- 3.Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 4.O'nkurashning 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 noklassik turlarini tariflang?
- 2.Yuqori razryadli o'nkurashchilar mashg'ulotining xususiyatlarini tushuntiring?
- 3.O'nkurash musobaqalariga tayyorlanish va ularga qatnashishni tushuntiring?
- 4.Yettikurashning 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'pkurashda asosiy mashg'ulotlar jarayonlari haqida gapirib bering?
- 2.Yettikurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tushuntiring?
- 3.Yengil atletikada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichini tushuntiring?
- 4.Yengil atletikada boshlang'ich ixtisoslashtirish bosqichini tushuntiring?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

- 1.Yengil atletikada chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish bosqichini tushuntiring?
- 2.Yengil atletikada sportga oid takomillashtirish bosqichini tushuntiring?
- 3.Yettikurashda model tavsiflar haqida gapirib bering?
- 4.Ettikurashchilarning mashg'ulotlari uslubiyoti haqida gapirib bering?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

- 1.Yettikurashda ayollar mashg'ulotini tushuntiring?
- 2.Yengil atletikada mashgulotlarining maqsadini tushuntiring?
- 3.Yettikurash mashgulotlarining tuzulishini tushuntiring?
- 4.Yettikurash mashgulotlarining vazifalarini tushuntiring?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

- 1.Yettikurash mashgulotlarning normativ va talab me'yorlarini tushuntiring?
- 2.Yettikurashda yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibi va me'yorlarini tushuntiring?
- 3.Maktabda yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish haqida gapirib bering?
- 4.Yengil atletikada musobaqalarga tayyorlanishni tushuntiring?

**Sport faoliyati**  
**kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**

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

1.Yengil atletikada talabnomalarni qabul qilish va ularga ishlov berishni tushuntiring?

2.Yengil atletikada musobaqa hujjatlarini tayyorlash va nashr etishni tushuntiring?

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 tushuntiring?

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 tushuntiring?

**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, hakamlarning vazifalarini tushuntiring?

2.Engil atletika darsining tuzilishini tushuntiring?

3.Balandlikka sakrashda "Hatlab o'tish", "Perekidnoy" va "Fosbyuri flop" usullarini texnikasi haqida gapirib bering?

4.Sakrash fazalari va musobaqa qoidalari(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 uloqtirish texnikasi va uni o'rgatishni tushuntiring?
2. Bosqon uloqtirish texnikasi va uni o'rgatishni tushuntiring?
3. Qisqa masofaga yuguruvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish usullarini tushuntiring?
4. Yugurish texnikasi va vazifalarini o'rgatish (qisqa masofaga va estafetali yugurish misolida) ni tushuntiring?

**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 tushuntiring?
2. G'ovlar osha yugurishni rivojlanishi va turlari (100, 110, 400 m g'ovlar osha yugurish) ni tushuntiring?
3. Uzunlikka sakrashni rivojlanishi, uzunlikka va uch xatlab sakrashni maxsus mashqlarini tushuntiring?
4. Yengil atletikachilarning texnik tayyorgarligini tushuntiring?

**Sport faoliyati**

**sport 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 tushuntiring?
2. Uch xatlab sakrash fazalarini tushuntiring?
3. Uzunlikka sakrash fazalarini tushuntiring?
4. Qisqa masofaga yugurish fazalarini tushuntiring?

**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 tushuntiring?

2.Uch xatlab sakrash fazalarini tushuntiring?

3.Uzunlikka sakrash fazalarini tushuntiring?

4.Qisqa masofaga yugurish fazalarini tushuntiring?

**Sport faoliyati  
kafedra mudiri:**

**A.E.Sattorov**



**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 кафедры 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 кафедры 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 чём разница спортивного часа и уроков физкультуры?
4. Для чего служит заключительная часть урока, и какие упражнения можно включить в эту часть?

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Особенности самодеятельных форм занятий
2. Что является основной формой работы по физвоспитанию с детьми дошкольного возраста?
3. Что является неперенным элементом спортивного часа?
4. Для чего служит основная часть урока и что используют в её проведении?

**Заведующий кафедры 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 кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

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

**Заведующий кафедры 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. Определение и планирование решения задач направленного физического развития и укрепления здоровья занимающихся

**Заведующий кафедры 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
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 методики 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 годовой план по физическому воспитанию?

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03., По предмету «теории и методики 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 методики 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 методики 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

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Характеристика крупных форм самодеятельных 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 методики 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 методики физической культуры»:**

1. Целевая направленность физического воспитания
2. В чём значение физического образования в развитии личности учащихся?
3. Что является основным содержанием внеклассных занятий?
4. Методы организации деятельности занимающихся на уроке

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Классификация урочных занятий
2. В чём заключаются возрастные особенности детей?
3. Какое имеют 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 методики 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? Составьте примерный план.
4. 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 методики 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 методики физической культуры»:**

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания
2. Деятельность учителя на уроке физической культуры
3. Чем являются спортивные соревнования?
4. Из скольких частей состоит урок физической культуры и для чего они служат?

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

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 методики 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 методики физической культуры»:**

1. Особенность 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 методики физической культуры»:**

1. Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости
2. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры
3. Подвижные игры с детьми школьного возраста
4. Для чего служит подготовительная часть урока и что в него входит?

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03., По предмету «теории и методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03., По предмету «теории и методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03., По предмету «теории и методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. От чего зависит методика занятий физическими упражнениями?
2. Регулирование нагрузки на уроке
3. Педагогическое значение подвижных игр
4. Какие правила должен соблюдать учитель при оценивании учащихся?

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

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

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**2.03. По предмету «теории и методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

- 1.Какие бывают формы занятий по гимнастики.
- 2.Характеристика общеразвивающие упражнения
- 3.Организация и провидение соревнований по гимнастике
- 4.История развития гимнастики

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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



- 1.Опешите структуру урока по гимнастики
- 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 методики 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 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 кафедры Теории и методики 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

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Педагогическая система гимнастики П.Ф.Лесгафта
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 методики 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 методики 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 методики 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
3. Передвижения – один из видов строевых упражнений (опишите характеристику этих упражнений)
4. Распределение часов на четверти с учётом условий школы

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 методики 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 кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Структура заключительной части урока по гимнастике.
2. Формы и типы записи гимнастических упражнений
3. Опешите характеристику статических гимнастических упражнений
4. Организация и методические основы проведения гимнастических уроков в школе.

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**22.05. По предмету «гимнастика и методика её преподавания»:**

1. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики
2. Правила записи упражнений
3. Опешите характеристику динамических гимнастических упражнений
4. Методика обучения упражнениям в висах и упорах

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 кафедры Теории и методике спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

- 1. Первые результативные шаги Узбекских гимнастов**
2. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах
3. Методика обучения упражнениям на перекладине
4. Методы организации деятельности занимающихся на уроке

**Заведующий кафедры Теории и методике спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

- 1. Развитие гимнастики после Независимости Узбекистана**
2. Терминология общеразвивающих и вольных упражнений
3. Методика обучения упражнениям на брусках
4. Что понимается под структурой урока?

**Заведующий кафедры Теории и методике 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
4. Какие фазовые изменения происходят в работоспособности человека при выполнении физической (мышечной) работы?

**Заведующий кафедры Теории и методике 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 кафедры 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 кафедры 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 кафедры 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?

**Заведующий кафедры 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. Массовые гимнастические выступления.
3. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям
4. Сколько минут отводится заключительной части урока и что в него входит?

**Заведующий кафедры 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 кафедры 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 кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

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

1. Опешите структуру урока по гимнастики
2. Возникновение национальных систем гимнастики
3. История создания гимнастической терминологии
4. Проведение различных упражнений с музыкальным сопровождением

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 методики 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 методики 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 методики 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 (опешите характеристику этих упражнений)
4. Спортивные виды гимнастики

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

#### **3.03., По предмету**

#### **"плавание и методы его обучения"**

1. Опишите движение рук в плавании стиля кроля на спине
2. Опишите движения ног в плавании стиля кроля 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

#### **3.03., По предмету**

#### **"плавание и методы его обучения"**

1. Опишите взаимосвязь движений в плавании стиля кроля 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 кафедры 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 кафедры 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 кафедры 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

**Заведующий кафедры 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 стилей баттерфляй.
3. Основы обучения и преподавания на уроках плавания
4. Методика обучения плаванию

**Заведующий кафедры 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 кафедры 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 кафедры Теории и  
методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

1. Опишите стили плавания и их характеристики
2. Появление стиля брасса в соревнованиях
3. Скорость и подготовка пловцов
4. Сравнительная тяжесть воды

**Заведующий кафедры Теории и  
методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

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  
методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

- 1.Опишите движение ног и рук в стиле брасса
- 2.Объяснять 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  
методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

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  
методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

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
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 объёмы 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**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

1. Что вы имеете в виду под практическим плаванием
2. Специальные упражнения для стиля кроли на спине
3. Дайте описание техники плавания

#### 4. Роль и значение плавательных видов спорта

**Заведующий кафедры 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 кроля на спине.
3. Причины и виды тонущего человека
4. Когда плавание вошло в программу Олимпийских игр

**Заведующий кафедры 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 преподавания на уроках плавания

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

#### **3.03., По предмету "плавание и методы его обучения"**

1. Положение тела при плавании в кроля на спине
2. Опишите предстартовую позицию для плавания кроля на спине.
3. Общие и специальные развивающие упражнения для пловца.
4. Опишите скорость и подготовки у пловцов

**Заведующий кафедры 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 кафедры 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 кафедры Теории и  
методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.03., По предмету  
"плавание и методы его обучения"**

1. Описать статическое плавание
2. Подготовительные упражнения для закаливания
3. Значение уроков плавания в комплексной физической подготовке школьников
4. Специальные спортивные упражнения для совершенствования и обучения технике плавания

**Заведующий кафедры Теории и  
методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**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 методики 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 ковре

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 ковре борьбы самбо

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 ковре для борьбы на поясах.
4. Участие узбекских дзюдоистов в Олимпийских играх

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"**

1. Расскажите об истории вольной борьбы.
2. Объяснить технику борьбы на поясах
3. Специальная подготовка борцов

4. Психологическая подготовка борцов.

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 отдельных борцов.
4. Общая физическая подготовка борцов.

**Заведующий кафедры Теории и методики 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. Объяснить приемы и правила борьбы

**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 задачи предмета
2. Объяснить приемы и правила дзюдо
3. Дайте информацию о ковре по вольной борьбе
4. Оборудование, необходимое для соревнований по борьбе

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"**

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 преподавания"**

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 преподавания"**

1. Основные понятия и термины индивидуальной борьбы.
2. Основные позиции борцов
3. Методы и принципы спортивной подготовки борцов.
4. Этапы обучения на индивидуальных занятиях борьбой

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

**3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"**

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**

**3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"**

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 преподавания"**

1. Объяснить приемы и тактику борьбы самбо
2. Упражнения для развития физических качеств борцов.
3. Цели и задачи тактической подготовки борцов.
4. Психическая подготовка борцов.

**Заведующий кафедры Теории и методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

### **3.01., По предмету "виды борьбы и методы ее преподавания"**

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 преподавания"**

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 преподавания"**

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. Участие 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 её 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 ковре для греко-римской борьбы.
4. Организация и методика занятий спортивной борьбой.

**Заведующий кафедры Теории и  
методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

### **3.01., По предмету "Виды борьбы и методы ее преподавания"**

1. Объяснить приемы и тактику борьбы самбо
2. Общая и вспомогательная физическая подготовка борцов.
3. Психическая подготовка борцов.
4. Взаимосвязь технико-тактического мастерства борцов и правила борьбы.

**Заведующий кафедры Теории и методики 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 методики спорта:**

**Р.С.Шукуров**

### **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 методики 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 методики 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.
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. V A.R 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 проводились 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. Базовая подготовка 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 научитесь передавать мяч обеими 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 баскетбол?

**Заведующий кафедры “Спортивной деятельности”**

**А.Э.Сатторов**

**2.07., По предмету “Методика обучения спортивно-подвижным играм”**

1. Классификация техники атаки игры в баскетбола?
2. Классификация защитной техники игры в баскетбол?
3. Классификация тактик игры в баскетбола?
4. Классификация атакующей тактики игры в баскетбола?

**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 игровых соревнований 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 баскетболе?
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 Спортивные диетельностьи**

**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**

**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 (ИHF)
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 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 атлетики.

**Заведующий кафедры “Спортивной деятельности”**

**А.Э.Сатторов**

**2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания 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 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 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.

**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**

**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 техники 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 подготовки 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 принятия и обработки заявок по легкой атлетике.
2. Расскажите о подготовки 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**

**2.06., по предмету «Методика обучения и преподавания по легкой атлетике»**

1. Расскажите о технике марафонского бега.
2. Расскажите о методах изучения техники марафонского бега.
3. Расскажите о соревновательной деятельности в легкой атлетике.
4. Расскажите об организации и проведении научного исследования в легкой атлетике.

**Заведующий кафедры “Спортивной деятельности”**

**А.Э.Сатторов**

**Jismoniy madaniyat nazariyasi  
va uslubiyoti kafedراس mudiri:**

**R.S.Shukurov**

**Sport faoliyati kafedراس mudiri:**

**A.E.Sattorov**

