

**Ўzbekiston Respublikasi Xalq Ta'lim
Vazirligi**

Toshkent Viloyat Davlat Pedagogika
Instituti.

Tasdiqlayman.
TVDPI UMK raisi
_____Abdiev U.N 2005 y

**Jismoniy tarbiya nazariyasi va uni
o'qitish uslubiyotidan
ishchi dastur.**

Bilim soxasi: 100 000 o'qituvchilar tayyorlash va pedagogika
fani.

Bakalavriyat yo'nalishi: 51419000

Angren - 2005

Mualliflar: Abdiyev A.N

Yaratilgan yili: Angren 2005

Kategoriya: Pedagogika

Bulim: Jismoniy tarbiya nazariyasi va uni ukitish metodikasi

Institut: Toshkent Viloyat Davlat Pedagogika Instituti

Fakul'tet: Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat

Kafedra: Jismoniy tarbiya va sport

Annotatsiya.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uni o'qitish metodikasi fanining mazmuni va vazifalari. Uning jismoniy tarbiya fanlari tizimidagi ahamiyati. Jismoniy madaniyatning O'zbekiston tizimi. Jismoniy madaniyat vositalari, xarakatlarda kōnikma va malaka, xarakat (jismoniy) sifatlar. Jismoniy madaniyatda ta'limning tuzilishi, jismoniy madaniyat jarayonida tarbiya.

Jismoniy madaniyat bōyicha davlat ta'lim standarti (DTs).

Jismoniy mashqlar gigienasi. Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyati. Gimnaziya litseylar va kasb-hunar kollejlarda jismoniy madaniyat. Jismoniy madaniyat bōyicha darsdan tashqari ishlar.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat kafedrasida kōrib chiqilgan va tavsiya etilgan. 2005 yil 28 avgust № 1 sonli kengash qarori.

"Tasdiqlayman" Uslubiy kengash raisi _____.

"Tasdiqlayman" Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri _____Jumanov O.S.

Söz boshi.

1.1 jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursining asosiy maqsadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (JMNM) o'quv darsi maxsus etakchi fan bo'lib, b'olajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini ilmiy-nazariy va nazariy-amaliy bilimlar bilan qurollantiradi.

Talabalarni ta'lim-tarbiyaga oid bilimlar bilan hamda ularni jismoniy madaniyatga xos tomonlarini o'zlashtirishga yordam beradi. Mustaqil fikrlashga o'rgatish asosida jismoniy madaniyatning ilmiy, nazariy, amaliy muammolarni xal etishni yangicha qonuniyatlarini, vositalarini, uslubiyotlarini, yo'l-yo'riqlarini izlashga, ularni topishga va amalda qo'llashga undaydi va o'rgatadi.

JMNM fani bo'yicha ushbu dastur 1997 yil 29 avgustda qabul qilangan "O'zbekiston Respublikasi ta'lim va kadrlar tayyorlashning ilmiy dasturi haqidagi qonun" larda quyilgan talablar asosida yaratilgan. Ayniqsa, jismoniy madaniyatning O'zbekiston tizimida milliy istiqlol g'oyasi, milliy mafkura, milliy qadriyatlar, milliy g'urur, milliy iftixor va ularni umuminsoniy tomonlari bilan bo'g'lab o'rgatishga e'tibor berilgan. Fanning bo'limlaridagi mavzularida esa O'zbekiston hududiga, millatiga, urf odatlari, milliy qadriyatlariga asoslangan ma'lumotlarda foydalanish tavsiya etiladi.

No	Baholash turlari	Nazorat shakllari	Nazorat shakllari bo'yicha ballar	Nazorat shaklini o'tkazish vaqti
1	Joriy baholash			
Jami		Amaliy		Jadval asosida
2	Oraliq baholash	Test		
Jami				Jadval asosida
3	Yakuniy baholash	Yozma ish		
Jami				Jadval asosida

Ma'ruza №1 Mavzulari 2 - kurs 16 soat

1	Jismoniy madaniya nazariyasi va uslubiyoti: Mazmuni: jismoniy tarbiya va sport haqidagi ta'limotlarni o'rgatish, sport xarakterini boshqarish usullari.	4 soat
2	Jismoniy madaniyatning O'zbekistondagi tizimi: Mazmuni: Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport ishlarining rivojlanish bosqichlari, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun qonun va farmonlar.	2 soat
3	Jismoniy madaniyatda ilmiy tadqiqot uslubiyotlari: Mazmuni: ilmiy izlanishning insoniyatning taraqqiyotiga ahamiyati, ilmiy izlanishning yo'nalishlari.	2 soat

4	Jismoniy madaniyat vositalari: Mazmuni: jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish, tabiatning tabiiy kuchlari, gigiena.	2 soat
5	Xarakatlanishda kōnikma va malaka. Mazmuni: jismoniy tarbiya bilan shuğullanuvchilarning xarakat sifatlarini rivojlantirish.	2 soat
6	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari: Mazmuni: Kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarni tarbiyalashda maxsus mashqlardan foydalanish usullari.	4 soat

M a ' r u z a №2 M a v z u l a r i 3-k u r s

56 s o a t

1	Ta'limning uslubiy tamoyillari: Mazmuni: maktablarda, litseylarda, kasb-hunar kollejlarida, oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi bo'yicha ta'limni joriy etish usullari.	4 soat
2	Jismoniy madaniyatda ta'limning xususiyatlari: Mazmuni: DTs maktab o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini maqsadini va mazmunini aks ettirib belgilab beruvchi asosiy xujjatlar mazmuni.	4 soat
3	Jismoniy madaniyat ta'limining tuzilishi: Mazmuni: Rejalashtirish mohiyati va mazmuni, rejalashtirish shakllari.	4 soat
4	Ta'limning uslubiyotlari: Mazmuni: jismoniy tarbiya darslarini olib borishda amaliyot bilan nazariy bilimning bog'liqlik xususiyatlari.	4 soat
5	Jismoniy madaniyat bo'yicha mashg'ulotlarning shakllari: Mazmuni: nazariy bilim berish, ko'rgazmali qurollar bilan, yozuv tasmalari orqali.	4 soat
6	Jismoniy madaniyat jarayonida tarbiya: Mazmuni: aqliy tarbiya, estetik tarbiya, jismoniy tarbiyalash usullari	4 soat
7	Sportning mohiyati va jamiyatda tutgan o'rne: Mazmuni: sportning mohiyati, jamiyatda tutgan o'rne, uning bazaviy qismlari va maxsus xizmat bo'limi.	4 soat
8	Sport mashqining vositalari: Mazmuni: sport mashqining o'ziga xos vositalarining tasnifi ularning turlari, maxsus tayyorlov mashqlari, umumiy tayyorlov mashqlari.	4 soat
9	Sport mashqining tamoyillari: Mazmuni: yuksak natijalarga qaratilganligi uzluksiz davriy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligi.	4 soat
10	Sport mashqining tomonlari: Mazmuni: sport mashqi mazmuni va uni belgilab beruvchi tomonlari, sport mashqida mavjud tomonlar.	4 soat
11	Sport mashqi jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish: Mazmuni: jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus mashqlarning tutgan o'rne va ularni qollash usullari.	4 soat
12	Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar muassasalarida jismoniy tarbiya: Mazmuni: bog'cha-yaslilarda jismoniy tarbiy ishlarni rejalashtirish va tashkillashtirish usullari.	4 soat
13	Sport turlari bo'yicha darsdan tashqari ishlarni rejalashtirish usullari:	4 soat

	Mazmuni:sport turlaridan darsdan keyingi mashğulotlarni rejalashtirish usullari, fasllarga qarab jismoniy yuklarni berish usullari	
14	Jismoniy madaniyat darslarida özlashtirishni nazorat qilish.	4 soat

Amaliy mashğulot mavzulari 2-kurs

16 soat

1-mavzu: jismoniy tarbiya darslarida qöllaniladigan URM mashqlari Mazmuni: URM mashqlarining ketma-ketligi	2 soat
2-mavzu: Darsning tayyorlov qismini ötkazish usullari. Mazmuni: URM va U jismoniy tarbiya mashqlarining umumiy xususiyatlari.	2 soat
3-mavzu: jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini ötkazish usullari. Mazmuni: darsdagi olingan vazifalarni echish va uchraydigan muammolarni bartaraf etish usullari.	4 soat
4-mavzu: jismoniy tarbiya darsida yurak qon tomirini urishini ölchash. Mazmuni: jismoniy tarbiya ökituvchisi tomonidan ökuvchilargi berilayotgan jismoniy yuk me'yorini ölchash.	4 soat
5-mavzu: jismoniy tarbiyaning vositalari. Mazmuni: jismoniy mashqlar orqali, jismoniy rivojlanish, jismoniy barkamollikka erishishini ta'minlash.	4 soat

Labaratoriya mashğulot mavzulari.2-kurs

6 soat

1-mavzu: jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismida buyumlarsiz bajariladigan URM mashqlar. Mazmuni: Buyumlarsiz bajariladigan URM mashqlarini qöllash usullari	2 soat
2-mavzu: jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismida buyumlar bilan bajariladigan URM mashqlari. Mazmuni: buyumlar bilan bajariladigan URM mashqlarni qöllash usullari	2 soat
3-mavzu: jismoniy tarbiya darsini ötkazish usullari. Mazmuni: Aylanma usul, musobaqaviy usullardan foydalanish.	2 soat

Seminar mashğulotlari mavzulari 3-kurs

26 soat

1-mavzu: ta'limning uslubiy tamoyillari; Mazmuni: maktabda, litseylarda, kasb-hunar kollejlarda, oliy öquv yurtlarida, jismoniy tarbiya va sport yönalishi böyicha ta'limni joriy etish usullari	2 soat
2-mavzu: jismoniy madaniyatda ta'limning xususiyatlari. Mazmuni: DTs maktab öquvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini maqsadini va mazmunini aks ettirib belgilab beruvchi asosiy xujjatlar mazmuni	2 soat
3-mavzu: jismoniy madaniyat ta'limning tuzilishi. Mazmuni: rejalashtirish mohiyati va mazmuni rejalashtirish shakllari.	4 soat

4- mavzu: jismoniy tarbiya darsining zichligini ölçash. Mazmuni: o'qituvchining darsdagi ish faoliyatining taxlili	4 soat
5-mavzu: sportning mohiyati va jamiyatda tutgan o'rne. Mazmuni: sportning mohiyati, jamiyatdagi tutgan o'rne, uning bazaviy qismlari va maxsus xizmat bo'limi.	4 soat
6-mavzu: sport mashqning vositalari. Mazmuni: sport mashqning o'ziga xos vositalarining tasnifi, ularning turlari, maxsus tayyorlov mashqlar, umumiy tayyorlov mashqlar	4 soat
7-mavzu: sport mashqning tamoyillari. Mazmuni: yuksak natijaga qaratilganligi, uzluksiz, davriylik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning borligi.	4 soat
8-mavzu: jismoniy tarbiya darsini taxlili. Mazmuni: darsning o'tishi salbiy tomoni-ijobiy tomoni	2 soat

Labaratoriya mashg'ulotlari mavzulari 3-kurs 30 soat

1-mavzu: jismoniy tarbiyada amaliy darslarni olib borish usullari. Mazmuni: aylanma, musobaqaviy usullarda darslarni tashkil qilish.	4 soat
2-mavzu: jismoniy tarbiyaning amaliy darslarida jismoniy yuklarning o'quvchilar organizmiga ta'siri. Mazmuni: jismoniy yuklarni asta sekin oshirib borish	4 soat
3-mavzu: jismoniy tarbiyada dars zichligini ölçash. Mazmuni: dars davomida o'qituvchining ish faoliyatini nazorat qilish	4 soat
4-mavzu: jismoniy sifatlarini tarbiyalashda maxsus mashqlardan foydalanish usullari. Mazmuni: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik, sifatlarini tarbiyalash	4 soat
5-mavzu: sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari. Mazmuni: haftalik, oylik, yillik reja tuzish shakllari.	4 soat
6-mavzu: musobaqa nizomini tuzish va o'tkazish usullari. Mazmuni: musobaqalarni davraviy, olimpik usullari	4 soat
7-mavzu: maktablarda jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirish. Mazmuni: rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati, rejalashtirish shakllari, mavzuli va har darsga mo'ljallangan reja, rejalashtirishning asosiy xujjatlari	4 soat
8-mavzu: jismoniy madaniyat darsining uslubiyoti va uning ahamiyati. Mazmuni: darsning tuzilishi xususiyati uning o'quvchilar yoshining xususiyatlariga bog'liqligi	2 soat